



**Copyright © 2025 Chiara Lauber
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.....	08
LERNEN SIE IHRE COSORI-LUFTFRITTEUSE KENNEN.....	09
SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG.....	10
EINSTELLEN VON TEMPERATUR UND ZEIT.....	12
TIPPS UND TRICKS.....	14
REINIGUNG UND WARTUNG.....	15



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

EINFACHE DONUTS.....	17
PIZZA MIT WÜRSTCHEN.....	17
KLASSISCHE BUTTERMILCH-SCONES.....	18
SPINAT-OMELETT.....	18
BLAUBEER-MUFFINS.....	19
NUSSIGES ZUCCHINI-BROT.....	20
CORNFLAKES-TOASTSTÄBCHEN.....	21
EINFACHE AVOCADO-TEMPURA.....	22
FRITTATA MIT KIRSCHTOMATEN.....	22
SAHNEBROT.....	23
EIERLIKÖRBROT.....	24
SPINAT-PILZ-MINI-QUICHE.....	25
PFANNKUCHEN.....	26
MOZZARELLA-SPECK-CALZONES.....	27

APFEL-WALNUSS-MUFFINS.....	28
PORRIDGE MIT KARAMELLISIERTEN BIRNEN.....	29
OMELETT-ROLL-UPS.....	29
CHURROS MIT SCHOKOLADENSOSSE.....	30
ENGLISCHES FRÜHSTÜCK.....	31
HASH BROWN PATTIES MIT SPECK.....	31



KAPITEL 2 - HÄHNCHEN/GEFLÜGEL

PIKANTE SOJA-HÄHNCHEN-SPIESSE.....	33
KNUSPRIGE HÄHNCHENTENDER.....	34
GEBRATENES HÄHNCHEN IM GANZEN MIT KARTOFFELN.....	35
SCHARFE CHICKEN WINGS.....	36
SAFTIGE HÄHNCHEN-KEULEN.....	36
HÄHNCHENBRUST IM SPECKMANTEL.....	37
PARMESAN-HÄHNCHENSCHNITZEL	38
GRIECHISCHES HÄHNCHEN-PITA MIT TZATZIKI.....	39
AFRIKANISCHE MERGUEZ-FLEISCHBÄLLCHEN.....	40
HÄHNCHEN MIT MANDELKRUSTE.....	41
HÄHNCHEN-FAJITAS MIT BRATKARTOFFELN.....	42
CHICKEN BURGER.....	43
CHICKEN TIKKA MASALA MIT REIS.....	44
GEGRILLTE HÄHNCHENBRÜSTE.....	45
HÄHNCHENGULASCH.....	45
GELBES CURRY MIT ERDNÜSSEN.....	46



KAPITEL 3 - RIND, SCHWEIN & LAMM

SPARGEL IM SPECKMANTEL.....	48
RINDFLEISCH-CHEESEBURGER.....	49
GEWÜRZTE RINDERLENDE.....	49
RINDFLEISCH-GEMÜSE-SPIESSE.....	50
MOZZARELLA-RINDERBRUST.....	51
KÄSIGE RINDFLEISCHBÄLLCHEN.....	51
GEBRATENE ENTENBRUST.....	52
WÜRZIGE SPARE RIBS.....	53
BBQ-SCHWEINEFLEISCHSTEAKS.....	53
SÜSS-SAURE SCHWEINEKOTELETTS.....	54
GEWÜRZTE LAMMSTEAKS.....	55
SENF-LAMMKOTELETTS.....	56
PARMESAN-KRÄUTER-FILET MIGNON.....	57
SPINAT-MOZZARELLA-STEAK-RÖLLCHEN.....	57
SCHWEINEBAUCH MIT KARTOFFELN.....	58
WÜRSTCHEN MIT KARTOFFELPÜREE.....	58
RINDERSTEAK MIT CHAMPIGNONS.....	59
PULLED-PORK-SANDWICH.....	59

KAPITEL 4 - FISCH & MEERESFRÜCHTE

SAFTIGER LACHS MIT SPARGEL.....	61
EINFACHE JAKOBSMUSCHELN.....	62
KLASSISCHE FISCHSTÄBCHEN.....	63
PANierter SEEHECHT.....	64
ZITRONEN-KNOBLAUCH-GARNELEN.....	64
KNUSPRIGE KABELJAU KÜCHLEIN.....	65
MARINIERTE LACHSFILETS.....	66





TILAPIA MIT RANCH-DRESSING.....	67
GEBRATENES KABELJAUFILLET MIT BROKKOLI.....	68
CAJUN-LACHS-BURGER.....	69
KABELJAU MIT HONIGGLASUR.....	70
TILAPIA MIT KNOBLAUCH-AIOLI.....	71
FISCH-TACOS NACH MEXIKANISCHER ART.....	72
KLASSISCHE FISH & CHIPS.....	73
ZITRONEN-KNOBLAUCH-MUSCHELN MIT SPARGEL..	74
THUNFISCHSTEAKS MIT GRÜNEN BOHNEN.....	74
TILAPIA MIT PEKANNÜSSEN.....	75
THUNFISCH-FRUCHTSPIESSE.....	76
TANDOORI-GARNELEN.....	77
KRABBEN-PAPRIKA-KÜCHLEIN.....	78
APFELWEIN-MUSCHELN.....	79
LACHS MIT PROVOLONE-KÄSE.....	79
MIT HONIG GLASierter LACHS.....	80
BALSAMICO-TILAPIA.....	80

KAPITEL 5 - VEGETARISCH/VEGAN

GEFÜLLTE OKRASCHOTEN.....	82
BROKKOLI MIT BLUMENKOHL.....	83
SÜSS-SAUERER ROSENKOHL.....	83
GEWÜRZTE CHAMPIGNONS.....	84
GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN MIT GEMÜSE.....	84
YUMMY KARTOFFELN.....	85
GEWÜRZTE AUBERGINEN.....	85
GEBRATENER SPARGEL MIT GERIEBENEM PARMESAN.....	86
GRÜNE BOHNEN MIT ZITRONE.....	86
CURRY-BLUMENKOHL-SALAT.....	87





KÄSIGE GLASIERTE PASTINAKEN.....	88
POLENTA-AUFLAUF.....	89
KNUSPRIGE ZUCCHINI-STICKS.....	90
BUTTERNUSSKÜRBIS-KROKETTEN.....	91
HAUSGEMACHTE HUSH PUPPIES.....	92
MAISKOLBEN.....	93
GEBRATENE ROTE BETE MIT FETA.....	93
KNUSPRIGE BRATKARTOFFELN.....	94
SÜSSKARTOFFEL-CHIPS.....	94
BUTTERNUSSKÜRBIS MIT GETOASTETEM ROGGENBROT.....	95

KAPITEL 6 - SNACKS & ZWISCHENDURCH

MOZZARELLA-ARANCINI.....	97
ROSMARIN-CASHEWKERNE.....	98
WÜRZIGE MANGO-CHIPS.....	98
GETROCKNETE ERDBEERSCHEIBEN.....	99
GETROCKNETE KIWIS.....	99
KLASSISCHE LATKES.....	100
RICOTTA-KAPERN-AUFLAUF.....	100
HAGGISBÄLLCHEN.....	101
JALAPEÑO POPPERS.....	101
WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK.....	102
GEBRATENE PASTINAKEN.....	102
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS.....	103
MINI-SPECK-KÄSE-QUICHES.....	103





KAPITEL 7 - DESSERTS

KLASSISCHE SPRITZGEBÄCK-FINGER.....	105
LAVA-KUCHEN.....	105
GRIESSKUCHEN.....	106
GEFÜLLTE PFIRSICHE MIT VANILLEPUDDING.....	106
ZIMT-AVOCADO-BROT.....	107
VANILLE-KÜRBIS-BROT.....	108
BANANEN-TOFFEE-MUFFINS.....	109
SCHOKOLADENBROTPUDDING.....	110
SCHOKOLADEN-CHIP-KEKSE.....	111
MINI-BISKUITKUCHEN.....	112
MUFFINS MIT HIMBEEREN UND WEISSER SCHOKOLADE.....	112

KAPITEL 8 - BONUS: SAUCEN & MEHR

ERDNUSS-SAUCE.....	114
ZITRONIGES DILL UND JOGHURT-DRESSING.....	114
AVOCADO-KORIANDER-DRESSING.....	114
FRISCHER GURKENDIP.....	115
RANCH-DRESSING.....	115
ZITRONEN-TAHINI-DRESSING MIT HONIG.....	116
PFIRSICH-SALSA.....	116



ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	117
KLEINE ERINNERUNG.....	118



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 TwinFry 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 Heißluftfritteuse 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 antihafbeschichteten 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 antihaftbeschichteten 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.

TIPPS UND TRICKS

Um das Potenzial Ihrer Heißluftfritteuse voll ausschöpfen zu können, müssen Sie ihre Fähigkeiten kennen und einige hilfreiche Tipps und Tricks anwenden.

1. Vorheizen der Heißluftfritteuse: Wenn Sie Ihre Heißluftfritteuse einige Minuten vorheizen, bevor Sie die Lebensmittel einfüllen, können Sie die Garergebnisse verbessern, da sich die Hitze gleichmäßig verteilt und die Garzeit verkürzt wird.

2. Verwenden Sie eine leichte Ölschicht: Obwohl Fritteusen weniger Öl benötigen als herkömmliche Frittiermethoden, kann ein leichter Ölnebel oder -pinsel auf den Lebensmitteln die Knusprigkeit fördern und den Geschmack ohne übermäßiges Fett verbessern.

3. Vermeiden Sie Überfüllung: Um eine knusprige Textur zu erhalten, sollten Sie darauf achten, dass zwischen den Lebensmitteln im Frittierkorb ausreichend Platz ist. Überfüllte Körbe können die Luftzirkulation behindern, was zu ungleichmäßig gegarten Lebensmitteln führt.

4. Schütteln oder wenden Sie die Lebensmittel: Um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten, schütteln oder wenden Sie die Lebensmittel nach der Hälfte der Garzeit. Dieser einfache Schritt sorgt für eine gleichmäßige Bräunung und Knusprigkeit auf allen Seiten.

5. Experimentieren Sie mit verschiedenen Lebensmitteln: Heißluftfritteusen sind vielseitig und können verschiedene Lebensmittel garen, von Gemüse und Fleisch bis hin zu Tiefkühlprodukten und sogar Backwaren. Experimentieren Sie mit verschiedenen Rezepten und Lebensmitteln, um die Möglichkeiten des Geräts zu erkunden.





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.

FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Einfache Donuts



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 120 g Mehl (Type 405)
- 60 ml Kaffee
- 50 g Zucker
- 5 g Backpulver
- 1 Esslöffel Aquafaba
- ½ Teelöffel Salz

1. In einer großen Schüssel Zucker, Salz, Mehl und Backpulver mischen.
2. Kaffee, Aquafaba und Sonnenblumenöl hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, aufteilen und jeden Teil zu einem Donut kneten.
4. Die beiden Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Donuts in einer einzigen Schicht hineinlegen.
5. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 8 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Backvorgang zu starten.
6. Wenn noch 4 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen, die Donuts mit einer Silikonzange umdrehen und die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Abschluss der Garzeit die Donuts auf einen Teller geben.
8. Servieren.

Pizza mit Würstchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 15 ml Olivenöl
- 1 Pitabrot
- 225 g Mozzarella-Käse
- 80 g Wurst (nach Wahl)
- 30 ml Ketchup
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver

1. Den Ketchup auf dem Pitabrot verteilen.
2. Mit der Wurst und dem Mozzarella-Käse belegen. Mit dem Knoblauchpulver bestreuen und mit Olivenöl bepinseln.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Pizza in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 6 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Nach Abschluss des Backvorgangs die Pizza auf einen Teller geben und warm servieren.

Klassische Buttermilch-Scones



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Kochspray
- 85 g kalte, ungesalzene Butter, in 15-g-Scheiben geschnitten
- 250 g Mehl (Type 405), plus mehr zum Bestäuben der Arbeitsfläche
- 180 ml Buttermilch
- 10 g Zucker
- 15 g Backpulver
- 1 g Backnatron
- 1 Teelöffel Salz

1. In einer großen Rührschüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz vermischen und gut durchkneten.
2. Mit einer Gabel die Butter einarbeiten, bis die Mischung grobkörnig ist.
3. Die Buttermilch hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Eine saubere Arbeitsfläche mit mehr Mehl bestäuben. Den Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen, bis er etwa 1 cm dick ist.
5. Mit einem 5 cm großen Ausstecher die Scones ausstechen.
6. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade legen und mit Kochspray besprühen. Die Scones in einer einzigen Schicht auf der Schublade anordnen.
7. GRANDZONE wählen, BAKE wählen, die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 7 Minuten einstellen. Drücken Sie START/STOP, um den Backvorgang zu starten.
8. Nach Abschluss des Backvorgangs die Scones auf einen Teller geben und warm servieren.

Spinat-Omelett



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 5 ml Olivenöl
- 3 Eier
- 30 g gehackter Spinat
- 15 g Ricotta-Käse
- 3 g gehackte Petersilie
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1. Eine ca. 18 x 13 cm große Auflaufform mit Olivenöl einfetten.
2. In einer Schüssel die Eier mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen.
3. Den Ricotta-Käse, den Spinat und die Petersilie hinzufügen. Die Eimischung in die Auflaufform geben.
4. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Auflaufform in Zone 1 stellen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
5. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten, bis das Ei fest ist.
6. Nach Beendigung des Garvorgangs das Omelett leicht abkühlen lassen und warm servieren.

Blaubeer-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz mischen.
2. In einer separaten Schüssel das Olivenöl, das Ei und die Milch gut verrühren.
3. Die Eimischung zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, bis sie feucht ist.
4. Vorsichtig die Blaubeeren unterrühren.
5. Den Teig gleichmäßig in die mit Backpapier ausgelegten Muffinförmchen verteilen.
6. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Muffinförmchen in die Schublade stellen.
7. GRANDZONE wählen, BAKE wählen, die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um mit dem Backen zu beginnen, bis die Oberseite bei leichter Berührung zurückfedert.
8. Nach Beendigung des Backvorgangs die Muffins leicht abkühlen lassen und warm servieren.

ZUTATEN:

- 80 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 160 g Mehl (Type 405)
- 120 ml Milch
- 100 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut
- 100 g Zucker
- 10 g Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz

Nussiges Zucchini-Brot



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1 Std



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Eine 23 cm x 12 cm große Kastenform leicht mit Kochspray einfetten.
2. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer kleinen Schüssel mischen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit dem Zucker, dem Vanilleextrakt und dem Öl verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
4. Die Mehlmischung unterrühren und die Zucchini und Walnüsse unterheben. So lange mischen, bis alles gut vermischt ist.
5. Die Oberseite des Teigs leicht mit Kochspray einsprühen. Den Teig in die gefettete Kastenform geben.
6. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Laibform in die Schublade stellen.
7. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 150°C und die Zeit auf 20 Minuten ein. START/STOP drücken, um mit dem Backen zu beginnen, bis das Brot leicht golden ist.
8. Nach Beendigung des Backvorgangs nehmen Sie die Backform vorsichtig aus dem Gerät.
9. Schneiden Sie das Brot in Scheiben der gewünschten Größe und servieren Sie es.

ZUTATEN:

- Kochspray
- 3 Eier
- 350 g Zucker
- 360 g Mehl (Type 405)
- 260 g Zucchini, gerieben
- 120 g Walnüsse, zerkleinert
- 250 ml Pflanzenöl
- 1 Esslöffel gemahlener Zimt
- 2 Teelöffel Backpulver
- 3 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Salz

Cornflakes-Toaststäbchen



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel die Eier, die Milch, das Salz und die Vanille miteinander verquirlen.
2. Die zerbröselten Cornflakes auf einen Teller oder in eine flache Schale geben.
3. Die Brotstreifen in die Eimischung tauchen, abschütteln und in den Cornflakeskrümeln wälzen.
4. Beide Seiten der Brotstreifen mit Kochspray besprühen.
5. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Brotstreifen in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
6. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 8 Minuten ein. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
7. Wenn noch 5 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Brotstreifen mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
8. Nach Ende der Garzeit die Brotstreifen auf einen Teller geben.
9. Warm mit Ahornsirup servieren.

ZUTATEN:

- Kochspray
- 2 Eier
- 80 g zerkleinerte Cornflakes
- 6 Scheiben Sandwichbrot, jede Scheibe in 4 Streifen geschnitten
- 120 ml Milch
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel reines Vanilleextrakt
- Ahornsirup, zum Dippen

Einfache Avocado-Tempura



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Avocado, entkernt, geschält und in Scheiben geschnitten
- 60 g Semmelbrösel
- Flüssigkeit aus 1 Dose weiße Bohnen
- ½ Teelöffel Salz

1. Die Semmelbrösel und das Salz in einer flachen Schüssel vermischen, bis sie gut eingearbeitet sind.
2. Die Avocadoscheiben erst in die Bohnenflüssigkeit und dann in die Semmelbrösel tauchen.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Avocadoscheiben in einer einzigen Schicht in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 12 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 6 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Avocadoscheiben mit einer Silikonzange wenden.
6. Nach Ende der Garzeit die Avocadoscheiben auf einen Teller legen. Heiß servieren.

Frittata mit Kirschtomaten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 15 ml Olivenöl
- 3 Eier
- ½ Stück italienische Wurst (z.B. Salami)
- 4 Kirschtomaten, halbiert
- 15 g Parmesankäse, gerieben
- 1 g frische Petersilie, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1. Die Wurst und die Kirschtomaten in eine Auflaufform (18x13 cm) geben.
2. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Auflaufform in Zone 1 stellen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 12 Minuten ein. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
4. In der Zwischenzeit Eier mit Parmesankäse, Olivenöl, Petersilie, Salz und schwarzem Pfeffer verquirlen.
5. Wenn noch 6 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen. Die Käsemischung über Wurst und Tomaten träufeln. Die Schublade schließen und weitergaren.
6. Nach Beendigung des Garvorgangs das Gericht aus dem Gerät nehmen.
7. Heiß servieren.

Sahnebrot



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Eine 23 cm x 12 cm große Laibform leicht mit Backspray einfetten.
2. Alle trockenen Zutaten mit den feuchten Zutaten zu einem Teig vermengen.
3. Den Teig in 2 gleich große Kugeln teilen und jede Kugel zu einem Rechteck ausrollen.
4. Jedes Rechteck wie eine Schweizer Rolle fest aufrollen und in die vorbereitete Kastenform legen.
5. Die Oberseite des Teigs leicht mit Kochspray einsprühen.
6. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Laibform in die Schublade stellen.
7. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 55 Minuten ein. START/STOP drücken, um mit dem Backen zu beginnen, bis ein in die Mitte des Laibes gesteckter Holzspieß sauber herauskommt.
8. Nach dem Backen vorsichtig herausnehmen und abkühlen lassen, dann in Scheiben der gewünschten Größe schneiden und warm servieren.

ZUTATEN:

- 540 g Mehl (Type 1050)
- 250 ml Milch
- 180 ml Schlagsahne
- 1 großes Ei
- 60 g Mehl (Type 405)
- 50 g Streuzucker
- 2 Esslöffel Milchpulver
- 3 Teelöffel Trockenhefe
- 1 Teelöffel Salz

Eierlikörbrot



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

1. Zone 1 und Zone 2 auf 180°C vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Muskatnuss vermischen und rühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
3. Fügen Sie den Eierlikör, das Eigelb und die geschmolzene Butter zu den trockenen Zutaten hinzu. Mischen, bis alles gut vermischt ist, dabei aber nicht zu viel vermischen.
4. Die Nüsse und Trockenfrüchte vorsichtig unterheben und darauf achten, dass sie gleichmäßig im Teig verteilt sind.
5. Zwei kleine Backformen mit Kochspray besprühen und leicht mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht kleben bleibt. Den Teig gleichmäßig auf die beiden Förmchen verteilen.
6. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
7. In jede Schublade eine Backform stellen. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Backvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP. 18 Minuten lang backen, oder bis die Oberseiten goldbraun sind und sich das Brot von den Rändern der Formen zu lösen beginnt.
8. Nehmen Sie die Backformen vorsichtig aus Zone 1 und Zone 2 heraus.
9. Vor dem Aufschneiden etwas abkühlen lassen und sofort warm servieren.

ZUTATEN:

- 120 g Mehl (Type 550), plus mehr zum Bestäuben
- 35 g Zucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Muskatnuss
- 120 ml Eierlikör
- 1 Eigelb
- 1 Esslöffel plus 1 Teelöffel Butter, geschmolzen
- 60 g Pekannüsse
- 60 g gehackte kandierte Früchte (Kirschen, Ananas oder gemischte Früchte)

Spinat-Pilz-Mini-Quiche



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. 4 Silikonbackformen mit Olivenöl besprühen und beiseite stellen.
3. In einer mittelgroßen Sauteuse bei mittlerer Hitze 1 Teelöffel Olivenöl erhitzen. Die Pilze hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind, etwa 3 bis 4 Minuten. Den Spinat hinzufügen und etwa 1 bis 2 Minuten kochen, bis er verwelkt ist. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier, den Cheddar-Käse, das Salz und den Pfeffer verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Die gebratenen Champignons und den Spinat vorsichtig unterheben.
5. Die Eimischung gleichmäßig auf die 4 vorbereiteten Silikonbackförmchen verteilen und jedes etwa zu drei Vierteln füllen.
6. Zwei Backformen in die Schublade von Zone 1 und die restlichen zwei in die Schublade von Zone 2 stellen.
7. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 5 Minuten. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang in beiden Zonen zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
8. Nach 5 Minuten öffnen Sie jede Schublade und rühren die Mischung in jeder Backform leicht um. Danach für weitere 3 bis 5 Minuten weiter backen, oder bis die Eier fest geworden sind.
9. Die Backformen vorsichtig aus den beiden Schubladen nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
10. Warm genießen.

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Olivenöl, plus mehr zum Besprühen
- 235 g grob gehackte Pilze
- 235 g frischer Babyspinat, gerieben
- 4 Eier, geschlagen
- 120 g geriebener Cheddar-Käse
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

Pfannkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Danach alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, bis sie gut miteinander verbunden sind. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig auf zwei ungefettete runde Antihaf-Backformen.
3. Stellen Sie eine Backform in die Schublade von Zone 1 und die andere in die Schublade von Zone 2.
4. Wählen Sie BAKE für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
5. Prüfen Sie nach 15 Minuten beide Pfannkuchen. Sie sollten oben goldbraun und fest sein, und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sollte sauber herauskommen.
6. Die Backformen aus den beiden Schubladen nehmen und die Pfannkuchen etwas abkühlen lassen.
7. Schneiden Sie jeden Pfannkuchen noch in der Form in zwei Hälften und servieren Sie ihn warm.

ZUTATEN:

- 120 g blanchiertes, fein gemahltes Mandelmehl
- 2 Esslöffel körniges Erythrit
- 1 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 großes Ei
- 80 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt

Mozzarella-Speck-Calzones



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Schlagen Sie anschließend die Eier in einer kleinen Schüssel auf und geben Sie sie bei mittlerer Hitze in eine mittelgroße Antihaftpfanne. Verrühren, bis sie gar sind, dann beiseite stellen.
3. In einer großen mikrowellengeeigneten Schüssel das Mehl und den Mozzarella mischen. Den Weichkäse in die Schüssel geben. In der Mikrowelle 45 Sekunden lang auf höchster Stufe erhitzen, um den Käse zu schmelzen, dann mit einer Gabel umrühren, bis sich eine weiche Teigkugel bildet.
4. Zwei Stücke Backpapier so zuschneiden, dass sie in die Schubladen von Zone 1 und Zone 2 passen. Den Teig in zwei gleich große Portionen teilen und jede zu einer ca. 20 cm Runde auf dem Backpapier drücken.
5. Auf die Hälfte jedes Teigondells die Hälfte der Rühreier und des zerbröselten Specks geben. Die andere Teighälfte über die Füllung klappen und die Ränder fest andrücken, so dass zwei Calzones entstehen.
6. Eine Calzone auf das Backpapier in Zone 1 und die andere in Zone 2 legen.
7. Wählen Sie für beide Zonen AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 12 Minuten. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
8. Nach 6 Minuten beide Einschübe öffnen und die Calzone vorsichtig wenden, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Die Schubladen schließen und den Garvorgang fortsetzen, bis die Kruste goldbraun und fest ist.
9. Nach dem Backen die Calzones auf ein Abkühlgitter legen und vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- 2 große Eier
- 120 g blanchiertes, fein gemahltes Mandelmehl
- 475 g geriebener Cheddar-Käse
- 60 g Weichkäse, erweicht und in kleine Stücke gebrochen
- 4 Scheiben gekochter Speck, zerbröckelt

Apfel-Walnuss-Muffins



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Nun Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz, Zimt, Ingwer und Muskatnuss in einer großen Schüssel vermengen.
3. In einer kleinen Schüssel das Ei schaumig schlagen. Sirup, Butter, Apfelmus und Vanille hinzugeben und gut verrühren.
4. Die Eimischung zu den trockenen Zutaten geben und so lange rühren, bis sie feucht ist.
5. Nüsse und Apfelwürfel vorsichtig unterrühren.
6. Den Teig auf die 8 Muffinförmchen verteilen.
7. 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.
8. 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.
9. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten. Garen, bis der in die Mitte gesteckte Zahnstocher sauber herauskommt.
10. 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

Porridge mit karamellisierten Birnen



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

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Nun 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. 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 bei 180°C für 20 Minuten. Wählen Sie Zone 2 und wählen Sie ROAST 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



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

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) einsetzen. Für Zone 1 keinen Crisper-Gittereinsatz und für Zone 2 den Gittereinsatz einsetzen.
2. Legen Sie den Boden von dem Fach ohne Gittereinsatz 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 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 Spinat und die Salsa darauf geben und dann aufrollen.
7. Servieren.

Churros mit Schokoladensoße



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Nun in einem mittelgroßen Topf das Wasser, die Butter, das Salz und den Puderzucker zum Kochen bringen.
3. Die Hitze reduzieren und das Mehl auf einmal hinzugeben, dabei kräftig rühren, bis es eine Kugel bildet, die sich vom Pfannenrand ablöst.
4. Vom Herd nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Dann die Eier einzeln und gründlich unterrühren und den Vanilleextrakt hinzufügen.
5. Den Teig in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle füllen.
6. Die Körbe leicht mit Kochspray bestreichen, den Teig aus dem Spritzbeutel direkt in die Körbe spritzen und die Churros auf die gewünschte Länge schneiden.
7. Wählen Sie AIR FRY, 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.
8. 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.
9. 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 (oder Crème Fraîche)
- 2 Esslöffel Puderzucker

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. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Die Wurst- und Speckscheiben in den Korb der Zone 1 legen.
3. 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.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie dann ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 13 Minuten ein.
5. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie dann die Option AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 145 °C und die Zeit auf 10 Minuten ein.
6. Wählen Sie SYNC und drücken Sie dann START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. 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. Zuerst den „Trenner“ (Trennwand) einsetzen.
2. Entfernen Sie den Crisper-Gittereinsatz aus dem Fach der Zone 1.
3. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken und gut umrühren, um so viel Stärke wie möglich herauszubekommen.
4. 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.
5. Wählen Sie Zone 1 ROAST auf 200°C für 15 Minuten. Wählen Sie Zone 2 und koppeln Sie sie mit AIR FRY bei 210°C für 6 Minuten.
6. Wählen Sie SYNC und anschließend die Taste START/STOP.
7. Nach der Hälfte der Zeit die Rösti und die Speckscheiben mit einer Silikonzange umdrehen. Die Fächer wieder einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
8. Warm servieren und genießen.

HÄHNCHEN & GEFLÜGEL

R E Z E P T E

Pikante Soja-Hähnchen-Spieße



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Sojasauce, Mirin, Knoblauchsatz und Zucker in einer großen Auflaufform mischen.
2. Die Frühlingszwiebeln und die Hähnchenwürfel auf die vorgetränkten Holzspieße stecken.
3. Die Spieße großzügig mit der Marinade bestreichen.
4. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Spieße auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
5. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 16 Minuten einstellen. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Spieße mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs die Spieße auf einen Teller legen.
8. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 6 (120 g) Hähnchenschenkel ohne Haut und Knochen, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 6 Frühlingszwiebeln, der Länge nach in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- Holzspieße, vorgewässert
- 60 ml helle Sojasauce
- 15 ml Mirin
- 5 g Zucker
- 1 Teelöffel Knoblauchsatz

Knusprige Hähnchentender



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Buttermilch, $\frac{3}{4}$ Teelöffel Worcestershire-Sauce, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Paprika, Salz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Mehl, restliches Paprikapulver, Salz und schwarzen Pfeffer in einer anderen Schüssel mischen.
3. In einer dritten Schüssel das Ei und die restliche Worcestershire-Sauce verquirlen.
4. In einer vierten Schüssel die Semmelbrösel und den Parmesankäse mischen.
5. Die Hähnchenteile in die Buttermilchmischung geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
6. Die Hähnchenbrustfilets aus der Buttermilchmischung nehmen und in der Mehlmischung wälzen.
7. In das Ei tauchen und gleichmäßig mit der Paniermehlmischung bestreuen.
8. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Hähnchenteile in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
9. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 26 Minuten einstellen. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 10.10. Wenn noch 13 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Hähnchenteile mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
11. Nach Beendigung des Garvorgangs die Hähnchenbrustfilets auf einen Teller geben.
12. Warm servieren.

ZUTATEN:

- 3 (170 g) Hähnchenbrüste ohne Knochen und Haut, in 1 cm dicke Stücke geklopft und in Tender geschnitten
- 2 große Eier
- 180 ml Buttermilch
- 180 g Panko-Semmelbrösel
- 60 g Mehl (Type 405)
- 30 g Parmesankäse, fein gerieben
- 7 ml Worcestershire-Sauce, aufgeteilt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel geräucherter Paprika, aufgeteilt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Gebratenes Hähnchen im Ganzen mit Kartoffeln



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das ganze Hähnchen und die Kartoffeln mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Das Hähnchen in die Mitte legen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. GRANDZONE wählen, ROAST wählen, Temperatur auf 200°C einstellen, Zeit auf 45 Minuten einstellen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenn noch 30 Minuten auf dem Display angezeigt werden, die Schublade öffnen und die Kartoffeln um das Hähnchen herum verteilen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Wenn noch 20 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und das Hähnchen mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen und die Kartoffeln darin schwenken. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Der Garvorgang ist beendet, wenn die Innentemperatur des Hähnchens mit einem Thermometer 75 °C anzeigt. Das Hähnchen auf ein Brett legen und 10 Minuten ruhen lassen, bevor es tranchiert wird.
7. Das Hähnchen mit den Kartoffeln servieren.

ZUTATEN:

- 20 ml Olivenöl
- 1 ganzes Hähnchen (ca. 2,2 kg)
- 500 g kleine Kartoffeln
- Salz und schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Scharfe Chicken Wings



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 15 ml Olivenöl
- 1 kg Hähnchenflügel, in Drumettes und Flats geschnitten
- 60 ml rote scharfe Sauce (nach Wahl)
- 30 ml natriumarme Sojasauce
- 1 Teelöffel Hähnchengewürz
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Jeden Hähnchenflügel gleichmäßig mit Hähnchengewürz, Knoblauchpulver und schwarzem Pfeffer würzen.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Die Hähnchenflügel auf die Gittereinsätze legen und mit Olivenöl beträufeln.
3. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. Drücken Sie die START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 15 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen. Die rote scharfe Sauce und die Sojasauce über die Hähnchenflügel gießen und durchschwenken, um sie gut zu überziehen. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Ende der Garzeit die Hähnchenflügel auf einen Teller geben.
7. Nach Belieben servieren.

Saftige Hähnchen-Keulen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 30 ml Olivenöl
- 6 Hähnchenkeulen ohne Knochen
- 1 g frischer Rosmarin, gehackt
- 2 g frischer Thymian, gehackt
- 60 ml Dijon-Senf
- 15 ml Honig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Alle Zutaten außer den Hähnchenkeulen in einer Schüssel mischen, bis sie gut vermischt sind. Die Keulen einrühren und großzügig mit der Mischung bestreichen.
2. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Drumsticks (Hähnchenkeulen) auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 12 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Keulen mit einer Silikonzange vorsichtig wenden. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Beendigung des Garvorgangs die Hähnchenkeulen auf einen Teller geben. Servieren.

Hähnchenbrust im Speckmantel



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Palmzucker in einem kleinen Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten lang karamellisieren lassen.
2. Basilikum, Fischsauce und Wasser einrühren und in eine Schüssel umfüllen.
3. Jede Hähnchenbrust mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und gleichmäßig mit der Palmzuckermischung bestreichen.
4. Etwa 6 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen und jedes Hähnchenteil mit 3 Speckscheiben umwickeln. In den Honig tauchen.
5. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Hähnchenbrüste auf den Gittereinsatz legen. Schublade in das Gerät einsetzen.
6. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 24 Minuten einstellen. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
7. Wenn noch 12 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Hähnchenbrüste mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
8. Nach Beendigung des Garvorgangs die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben.
9. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 3 (225 g) Hähnchenbrüste, jede Brust waagrecht halbieren
- 18 Scheiben Speck
- 30 ml Wasser
- 30 ml Fischsauce
- 15 g Palmzucker (Kokosblütenzucker)
- 7 ml Honig
- 6-7 frische Basilikumblätter
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Parmesan-Hähnchenschnitzel



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl in eine flache Schüssel geben und die Eier in einer zweiten Schüssel verquirlen.
2. Semmelbrösel, Käse, Senfpulver, Salz und schwarzen Pfeffer in einer dritten Schüssel mischen.
3. Die Hähnchenschnitzel mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.
4. Die Hähnchenschnitzel in verquirlte Eier tauchen und anschließend in der Paniermehlmischung wälzen.
5. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Die Hähnchenschnitzel in Zone 1 und die Pilze in Zone 2 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
6. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 30 Minuten ein.
7. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. SYNC wählen. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
8. In der Zwischenzeit Sojasauce, Ahornsirup, Essig und Knoblauch in einer Schüssel verrühren.
9. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und das Hähnchen mit einer Silikonzange umdrehen.
10. Die Sojasaucenmischung über den Pilzen verteilen. Die Schublade schließen und weitergaren.
11. Nach Ende der Garzeit die Hähnchenschnitzel und Pilze auf einen Teller geben.
12. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 4 (170 g) (0,5 cm dick) Hähnchenschnitzel ohne Haut und Knochen
- 2 große Eier
- 150 g Panko-Paniermehl
- 80 g Mehl (Type 405)
- 30 g Parmesankäse, gerieben
- 1 Esslöffel Senfpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 225 g Kastanienpilze, halbiert
- 30 ml Ahornsirup
- 30 ml Sojasauce
- 30 ml Reisessig
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Griechisches Hähnchen-Pita mit Tzatziki



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. 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.
3. In einer anderen Schüssel griechischen Joghurt, geriebene Gurken, Knoblauch, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer vermischen. Abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
4. 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.
5. 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.
6. Öffnen Sie nach dem Garen jedes Fladenbrot und füllen Sie es mit Salat, Tomatenscheiben, roten Zwiebeln und Hähnchenstreifen.
7. 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

Afrikanische Merguez-Fleischbällchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Nun in einer großen Schüssel Hähnchen, Knoblauch, Paprika, Salz, Zucker, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Fenchel, Koriander, Cayennepfeffer und Piment vorsichtig mischen, bis die Zutaten gut vermischt sind. Die Mischung 30 Minuten lang bei Raumtemperatur stehen lassen oder abdecken und bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.
3. Aus der Masse 16 gleichmäßig große Fleischbällchen formen.
4. Die Frikadellen gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in jeder Schublade in einer einzigen Schicht anordnen.
5. Wählen Sie für beide Zonen AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
6. Nach 5 Minuten beide Einschübe öffnen und die Fleischbällchen wenden, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Schließen Sie die Schubladen und setzen Sie den Garvorgang für die restliche Zeit fort.
7. Prüfen Sie mit einem Fleischthermometer die Innentemperatur der Fleischbällchen. Sie sollte 76°C erreichen.
8. Sobald die Fleischbällchen gar sind, vorsichtig aus den beiden Schubladen nehmen und sofort servieren.

ZUTATEN:

- 450 g Hähnchenhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Esslöffel süßes ungarisches Paprikapulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel gemahlener Fenchel
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- ¼ Teelöffel gemahlener Piment

Hähnchen mit Mandelkruste



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Nun die Mandeln in einer Küchenmaschine zerkleinern oder hacken, bis sie fein gehackt sind. Die gehackten Mandeln gleichmäßig auf einem Teller verteilen und beiseite stellen.
3. Jede Hähnchenbrust der Länge nach halbieren, so dass zwei dünnere Stücke entstehen.
4. In einer kleinen Schüssel die Mayonnaise und den Senf verrühren. Jedes Hähnchenstück mit der Mischung bestreichen.
5. Jedes Hähnchenstück in die gehackten Mandeln legen und leicht andrücken, damit es vollständig bedeckt ist. Die Stücke vorsichtig in die Schubladen von Zone 1 und Zone 2 legen.
6. Wählen Sie für beide Zonen AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
7. Überprüfen Sie das Hähnchen nach 12 bis 13 Minuten und drehen Sie jedes Stück um, um sicherzustellen, dass es gleichmäßig gart. Schließen Sie die Schubladen und setzen Sie den Garvorgang fort.
8. Nach Beendigung des Garvorgangs mit einem Fleischthermometer prüfen, ob die Innentemperatur des Hähnchens 76 °C oder mehr erreicht hat.
9. Das Hähnchen vorsichtig aus den beiden Schubladen nehmen und warm servieren.

ZUTATEN:

- 20 g gehackte Mandeln
- 2 (170 g) entbeinte, hautlose Hähnchenbrüste
- 2 Esslöffel Vollfetmayonnaise
- 1 Esslöffel Dijon-Senf

Hähnchen-Fajitas mit Bratkartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

Chicken Burger



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Würzen Sie die Hähnchen-Patties mit Salz und Pfeffer und legen Sie sie in den Korb von Zone 1.
3. Wählen Sie den Modus AIR FRY für Zone 1, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 20 Minuten ein.
4. Legen Sie den Speck in den Korb von Zone 2, wählen Sie AIR FRY 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.
5. 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.
6. Sobald die Burger fertig sind, nach Wahl bestücken. Bestreichen Sie die untere Hälfte jedes Brötchens mit Mayonnaise oder einer Sauce Ihrer Wahl.
7. Ein Salatblatt, eine Scheibe Tomate, den Hähnchen-Pattie und zwei Scheiben Speck darauf legen.
8. Mit der anderen Brötchenhälfte belegen und servieren.

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

Chicken Tikka Masala mit Reis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. In einer Schüssel das Hähnchenfleisch mit dem Joghurt, den Tikka-Masala-Gewürzen und dem Salz vermischen. Mindestens 1 Stunde lang im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Im Korb der Zone 1 Ihrer Dual Zone den Basmatireis, das Wasser und das Salz vermischen. Wählen Sie BAKE und stellen Sie die Temperatur auf 180°C für 18-20 Minuten.
4. Besprühen Sie den Korb von Zone 2 mit Kochspray. Die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer und das marinierte Hähnchenfleisch hineingeben.
5. Wählen Sie den Modus ROAST 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.
6. 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.
7. Sobald das Hähnchen durchgebraten und der Reis weich ist, das Chicken Tikka Masala über dem heißen Basmatireis servieren.
8. 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 Creme Double (oder Creme Fraiche)
- 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:
6-8

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. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. 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 bei 180°C und stellen Sie die Garzeit auf 25 Minuten ein. Verwenden Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
4. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Garen Sie die Hähnchenbrust 20-25 Minuten lang oder bis die Innentemperatur der Hähnchenbrust 75°C erreicht hat.
6. Wenden Sie die Hähnchenbrüste nach der Hälfte der Garzeit, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Nach dem Garen die Hähnchenbrüste einige Minuten ruhen lassen, bevor sie in Scheiben geschnitten werden.

Hähnchengulasch



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 450 g Hähnchenhackfleisch
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 120 ml Hühnerbrühe
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Kochspray

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Zone 1 und Zone 2 auf 186°C vorheizen.
2. Eine Backform, die in die Schubladen passt, mit Kochspray einsprühen. Die Paprikaschoten in die Backform legen und in Zone 1 und Zone 2 platzieren. 5 Minuten lang an der Luft braten oder bis die Paprika weich wird. Schütteln Sie die Körbe nach der Hälfte der Garzeit. Das Hähnchenhackfleisch und die gewürfelten Tomaten in die Backform geben und gut umrühren, damit sie sich verbinden.
3. Die Backform wieder in beide Schubladen schieben und weitere 6 Minuten braten, oder bis das Hähnchen leicht gebräunt ist. Die Hühnerbrühe über die Mischung gießen und mit Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen. Umrühren, um alles zu vermengen.
4. Die Backform wieder in die Fritteuse stellen und weitere 6 Minuten grillen. Nach Beendigung des Garvorgangs die Backform vorsichtig aus den beiden Schubladen nehmen und sofort servieren.

Gelbes Curry mit Erdnüssen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. In einer großen Schüssel die Kokosmilch, die Currypaste, den Ingwer, den Knoblauch und das Salz verrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und gut durchschwenken, um es zu überziehen. 30 Minuten bei Raumtemperatur marinieren oder bis zu 24 Stunden zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Zone 1 und Zone 2 auf 190°C vorheizen.
4. Das marinierte Hähnchen gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und das Hähnchen (mit der Marinade) in eine Backform geben, die in beide Schubladen passt.
5. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen. Wenden Sie das Hähnchen nach der Hälfte der Garzeit.
6. Verwenden Sie ein Fleischthermometer, um sicherzustellen, dass das Hähnchen eine Innentemperatur von 76 °C erreicht hat.
7. Nach dem Garen das Hähnchen mit gehackten Erdnüssen bestreuen und sofort servieren.

ZUTATEN:

- 120 ml ungesüßte Vollfett-Kokosmilch
- 2 Esslöffel gelbe Currypaste
- 1 Esslöffel gehackter frischer Ingwer
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel Salz
- 450 g entbeinte, hautlose Hähnchenschenkel, quer halbiert
- 2 Esslöffel gehackte Erdnüsse



RIND, SCHWEIN & LAMM

R E Z E P T E

Spargel im Speckmantel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch, braunen Zucker, Olivenöl und Sesamöl in einer Schüssel mischen, bis der Zucker aufgelöst ist.
2. Den Spargel in 4 gleich große Bündel teilen und jedes Bündel mit einer Scheibe Speck umwickeln.
3. Das Spargelbündel mit der Knoblauchmischung einreiben.
4. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Spargelbündel in Zone 1 legen und mit Sesam bestreuen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
5. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 12 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 6 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Spargelbündel mit einer Silikonzange umdrehen. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs die Spargelbündel auf einen Teller geben.
8. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 10 ml Olivenöl
- 10 ml Sesamöl
- 500 g Spargel
- 4 Scheiben Speck
- 20 g brauner Zucker
- 5 g Sesamsamen, geröstet
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

Rindfleisch-Cheeseburger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 2 Scheiben Cheddar-Käse
- 2 Salatblätter
- 10 g frischer Koriander, gehackt
- 2 Burgerbrötchen, halbiert
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Das Rinderhackfleisch, den Knoblauch, den Koriander, das Salz und den schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Die Rindfleischmischung zu 2 gleich großen Frikadellen formen.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Patties in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 13 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 1 Minute verbleibt, die Schublade öffnen und auf jede Frikadelle eine Käsescheibe legen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Ende der Garzeit die Patties auf einen Teller legen.
7. Die Burgerbrötchen auf eine Servierplatte legen und ein Salatblatt zwischen jedes Brötchen legen.
8. Mit 1 Patty belegen und servieren.

Gewürzte Rinderlende



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 15 g Butter, geschmolzen
- 500 g Rinderlende
- 1 Teelöffel Knoblauchsatz
- ¼ Teelöffel getrockneter Thymian
- ¼ Teelöffel getrocknete Petersilie

1. In einer Schüssel die geschmolzene Butter, den Thymian, das Knoblauchsatz und die Petersilie vermischen.
2. Die Rinderlende in Scheiben schneiden und großzügig mit der gewürzten Butter bestreichen.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Rindfleischscheiben in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 7 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Rindfleischscheiben mit einer Silikonzange umdrehen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Der Garvorgang ist beendet, wenn die Innentemperatur des Rindfleischs auf einem Thermometer 65°C anzeigt.
7. Servieren.

Rindfleisch-Gemüse-Spieße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch, Kokosblütenzucker, Kreuzkümmel, Salz und schwarzen Pfeffer in einer großen Schüssel mischen.
2. Die Steakwürfel großzügig mit der Marinade bestreichen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Steakwürfel, Champignons, Paprika und Zwiebeln auf Metallspieße stecken.
4. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Spieße in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
5. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18 Minuten ein. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 9 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Spieße mit einer Silikonzange umdrehen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs die Spieße auf einen Teller legen.
8. Warm servieren.

ZUTATEN:

- 60 ml Olivenöl
- 600 g Lendensteak, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 300 g Champignons, Stiele entfernt
- 1 große Paprika, entkernt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 1 große rote Zwiebel, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 60 ml Sojasauce
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 5 g Kokosblütenzucker
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Mozzarella-Rinderbrust



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 10 ml Olivenöl
- 400 g Rinderbrust
- 200 g Mozzarella-Käse, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel italienische Kräuter

1. Die Rinderbrust in vier gleich große Scheiben schneiden und mit den italienischen Kräutern würzen.
2. Die Rindfleischscheiben mit Olivenöl beträufeln.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Rinderbrustscheiben in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 25 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 5 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und legen Sie ein Stück Mozzarella auf jedes Stück Rinderbrust. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Beendigung des Garvorgangs die Rinderbrustscheiben auf einen Teller legen.
7. Nach Wunsch heiß mit gefüllten Okraschoten servieren.

Käsige Rindfleischbällchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 600 g Rinderhackfleisch
- 60 g geriebener Parmesankäse
- 60 g Mozzarella-Käse
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer

1. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.
2. Die Rindfleischmischung zu 5 großzügigen Fleischbällchen rollen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Fleischbällchen auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 16 Minuten ein. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Fleischbällchen mit einer Silikonzange umdrehen. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Abschluss der Garzeit die Fleischbällchen auf einen Teller geben.
7. Servieren.

Gebratene Entenbrust



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl, Senf, Thymian, Bier, Salz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
2. Die Entenbrust hinzufügen und großzügig mit der Marinade bestreichen.
3. Die Entenbrust mit Folienpapier abdecken und etwa 4 Stunden in den Kühlschrank legen.
4. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Die Entenbrust in Zone 1 und die Kirschtomaten in Zone 2 legen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
5. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 25 Minuten ein.
6. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. SYNC wählen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. Wenn noch 10 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und wenden Sie die Entenbrust und die Kirschtomaten mit einer Zange mit Silikonspitze. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
8. Nach Ende der Garzeit die Entenbrust und die Kirschtomaten auf einen Teller geben.
9. Mit Essig beträufeln und mit Oliven bestreut servieren.

ZUTATEN:

- 15 ml Olivenöl
- 1 (300 g) Entenbrust
- 240 ml Bier
- 4 Kirschtomaten
- 40 g schwarze Oliven
- 2 g frischer Thymian, gehackt
- 15 ml Balsamico-Essig
- 5 ml Senf
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Würzige Spare Ribs



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 30 ml Olivenöl
- 12 (2,5 cm) Schweinerippchen (Spare Ribs)
- 120 ml Reisessig
- 60 g Maismehl
- 30 ml Sojasauce
- 5-6 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Knoblauch, Reisessig, Sojasauce, Salz und schwarzen Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen.
2. Die Schweinerippchen großzügig mit dieser Mischung bestreichen und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Die Speisestärke in eine flache Schüssel geben und die Rippchen damit bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln.
4. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Rippchen auf den Gittereinsatz legen. Schublade in das Gerät einsetzen.
5. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 22 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 10 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Rippchen mit einer Silikonzange umdrehen.
7. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
8. Nach Beendigung des Garvorgangs die Rippchen auf einen Teller geben. Heiß servieren.

BBQ-Schweinefleischsteaks



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Schweinesteaks
- 120 ml Ketchup
- 100 g brauner Zucker
- 30 ml BBQ-Sauce
- 15 ml Essig
- 15 g Cajun-Gewürz
- 5 ml Sojasauce

1. Die Schweinesteaks mit Cajun-Gewürz bestreuen.
2. Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und die Schweinesteaks damit bestreichen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Steaks in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 17 Minuten ein. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Steaks mit einer Silikonzange umdrehen.
6. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Ende der Garzeit die Schweinesteaks auf einen Teller legen.
8. Warm servieren.

Süß-saure Schweinekoteletts



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Schweinekoteletts mit ein wenig Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
2. Die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel mischen und die Schweinekoteletts dazugeben.
3. Großzügig mit der Marinade bestreichen und zugedeckt etwa 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Schweinekoteletts in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
5. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 10 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schweinekoteletts mit einer Silikonzange wenden.
7. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
8. Nach Beendigung des Garvorgangs die Schweinekoteletts auf einen Teller legen.
9. Nach Belieben warm mit Lieblingskartoffeln servieren.

ZUTATEN:

- 6 Koteletts vom Schweinerücken
- 30 ml Honig
- 30 ml Sojasauce
- 15 ml Balsamico-Essig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Gewürzte Lammsteaks



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Gewürze in einen Mixer geben und pulsieren, bis sie glatt sind.
2. Die Lammsteaks mit dieser Gewürzmischung von beiden Seiten bestreichen und etwa 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Die Lammsteaks in die Mitte legen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. GRANDZONE wählen, ROAST wählen, Temperatur auf 200°C einstellen, Zeit auf 16 Minuten einstellen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 8 Minuten auf der Anzeige verbleiben, öffnen Sie die Schublade und wenden Sie die Lammsteaks mit einer Silikonzange.
6. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs die Lammsteaks auf einen Teller legen.
8. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 800 g Lammlendensteaks ohne Knochen
- ½ Zwiebel, grob gehackt
- 5 Knoblauchzehen, geschält
- 6 g frischer Ingwer, geschält
- 1 Teelöffel gemahlener Fenchel
- 1 Teelöffel Garam Masala
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Senf-Lammkoteletts



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Senf, Zitronensaft, Olivenöl, Estragon, Salz und schwarzen Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.
2. Die Lammkoteletts großzügig mit der Senfmischung bestreichen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade legen. Die Koteletts in einer einzigen Lage in die Mitte legen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18 Minuten ein. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 8 Minuten auf der Anzeige verbleiben, öffnen Sie die Schublade und wenden Sie die Koteletts mit einer Silikonzange.
6. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs die Koteletts auf einen Teller legen.
8. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 10 ml Olivenöl
- 8 (120 g) Lammkoteletts
- 30 g Dijon-Senf
- 15 ml frischer Zitronensaft
- 1 Teelöffel getrockneter Estragon
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Parmesan-Kräuter-Filet Mignon



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 450 g Filet Mignon
- Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 kleines Ei, gut verquirlt
- 120 g Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Das Filet Mignon mit Salz, schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer, Basilikum, Rosmarin und Thymian würzen. Mit Sesamöl bepinseln.
3. Das Ei in einen flachen Teller geben. In einen anderen Teller den Parmesan geben. Das Filet Mignon mit dem Ei bestreichen und dann in den Parmesan legen, um es zu überziehen.
4. Zone 1 und Zone 2 auf 180°C vorheizen.
5. Das Filet Mignon gleichmäßig in Zone 1 und Zone 2 platzieren.
6. Wählen Sie für beide Zonen AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 10 bis 13 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
7. Sobald sie goldbraun und durchgebraten sind, aus beiden Zonen herausnehmen und mit gemischten Salatblättern servieren.

Spinat-Mozzarella-Steak-Röllchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
8

ZUTATEN:

- 1 (450 g) Bavette (Flanksteak) oder Skirt Steak, mit Butter umwickelt
- 8 (30 g) Scheiben Mozzarella oder anderer schmelzender Käse
- 235 g frischer Blattspinat
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Das Steak flach auf einem großen Teller ausbreiten.
2. Die Mozzarella-Scheiben gleichmäßig auf dem Steak verteilen, dabei an den Rändern einen ca. 2,5 cm Rand frei lassen.
3. Eine Schicht Blattspinat auf den Käse legen. Rollen Sie das Steak vorsichtig zu einem Klotz auf und befestigen Sie ihn mit Küchengarn oder Zahnstochern.
4. Schneiden Sie die Rolle in acht gleich große Stücke und würzen Sie jedes Stück mit Salz und Pfeffer. Verteilen Sie die Steakrollen gleichmäßig auf Zone 1 und Zone 2 und legen Sie jeweils vier Rollen mit der Schnittfläche nach oben in die Schubladen.
5. Wählen Sie die Taste MATCH, um ein gleichzeitiges Garen zu gewährleisten, stellen Sie die Temperatur auf 200°C ein und drücken Sie START/STOP, um zu beginnen.
6. 12 Minuten lang garen. Die Steakröllchen sind gebräunt, der Käse ist geschmolzen, und die Innentemperatur sollte 64°C (medium) bzw. 82 °C (durchgebraten) erreichen.
7. Servieren.

Schweinebauch mit Kartoffeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 kg Schweinebauch
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Teelöffel Fenchelsamen, optional
- 50 ml Olivenöl
- 800 g Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 Zweige frischer Rosmarin

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Die Haut des Schweinebauchs einritzen und mit grobem Salz, Pfeffer und eventuell Fenchelsamen einreiben. Den Schweinebauch mit der Hautseite nach oben in den Korb der Zone 1 legen und mit Olivenöl bestreichen.
2. Die gewürfelten Kartoffeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermischen, bis sie vollständig bedeckt sind.
3. Für den Schweinebauch in Zone 1 den Modus ROAST wählen und die Temperatur auf 200°C für 1 Stunde und 10 Minuten einstellen. In Zone 2 die gewürzten Kartoffeln in den Korb geben, den Modus ROAST wählen, den Timer auf 30 Minuten und die Temperatur auf 200°C einstellen.
4. Drücken Sie die SYNC-Taste und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
5. Lassen Sie den Schweinebauch nach dem Garen einige Minuten ruhen, bevor Sie ihn in Scheiben schneiden.
6. Servieren Sie den gebratenen Schweinebauch mit knusprigen Grieben zusammen mit den Bratkartoffeln.

Würstchen mit Kartoffelpüree



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 Schweinewürste (ca. 800 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 kg Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. Die Würste mit etwas Olivenöl einpinseln und in Zone 1 und Zone 2 legen.
3. Wählen Sie den Modus ROAST und stellen Sie die Temperatur auf 180°C und den Timer auf 20 Minuten. Verwenden Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen in Zone 2 zu wiederholen und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP. Nach der Hälfte der Zeit die Würstchen kontrollieren und wenden.
4. Füllen Sie einen Topf mit Wasser und bringen Sie die Kartoffeln für etwa 25 Minuten zum Kochen. Nach dem Kochen in einer Schüssel pürieren. Die heiße Milch und die Butter unter das Kartoffelpüree rühren.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer cremigen Masse verrühren.
6. Die Würstchen auf dem Kartoffelpüree servieren.

Rindersteak mit Champignons



ZUBEREITUNG:



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

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. 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 Heißluftfritteuse.
4. Verwenden Sie den Modus ROAST für Zone 1 auf 200°C und den Timer auf 20 Minuten. Für die Champignons in Zone 2 verwenden Sie ebenfalls den Modus ROAST bei 180°C für 15 Minuten.
5. Wählen Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
6. Nach der Hälfte der Garzeit öffnen Sie den Herd und wenden die Steaks und Pilze, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
7. Lassen Sie die Steaks ein paar Minuten ruhen, bevor Sie sie mit den gebratenen Pilzen servieren.

Pulled-Pork-Sandwich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

FISCH & MEERESFRÜCHTE

R E Z E P T E



Saftiger Lachs mit Spargel



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
2. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Die Lachsfilets in Zone 1 und die Spargelstangen in Zone 2 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein.
4. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18 Minuten ein. SYNC wählen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen. Den Lachs und den Spargel mit einer Silikonzange wenden. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Beendigung des Garvorgangs den Lachs und den Spargel auf einen Teller geben.
7. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 5 ml Olivenöl
- 2 Lachsfilets
- 8 Spargelstangen
- 60 ml Sekt
- 60 ml weiße Sauce
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Einfache Jakobsmuscheln



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Butter, die Jakobsmuscheln, den Thymian, das Salz und den schwarzen Pfeffer in eine mittelgroße Schüssel geben und durchschwenken, um sie gut zu überziehen.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Jakobsmuscheln auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 8 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenn noch 4 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Jakobsmuscheln mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Nach Beendigung des Garvorgangs die Jakobsmuscheln auf einen Teller geben.
6. Warm servieren.

ZUTATEN:

- 15 g Butter, geschmolzen
- 500 g Jakobsmuscheln
- ½ Esslöffel frischer Thymian, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Klassische Fischstäbchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Fischfilets der Länge nach in „Finger“ schneiden.
2. In einer flachen Schüssel das Vollkornmehl und das Gewürzsalz vermischen.
3. In einer kleinen Schüssel die Eier mit 1 Teelöffel Wasser verquirlen.
4. In einer weiteren flachen Schüssel die Semmelbrösel und die Petersilienflocken mischen.
5. Die Fischstäbchen zunächst im Mehl, dann in der Eiermischung und schließlich in den Semmelbröseln wälzen.
6. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Fischstäbchen in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
7. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18 Minuten ein. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
8. Nach 9 Minuten die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Fischstäbchen mit einer Zange mit Silikonspitze vorsichtig wenden. Leicht mit Kochspray besprühen. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
9. Nach Beendigung des Garvorgangs die Fischstäbchen auf einen Teller geben.
10. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 6 Fischfilets
- 2 Eier
- 120 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 60 g Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Gewürzsalz
- ½ Esslöffel getrocknete Petersilienflocken

Panierter Seehecht



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 30 ml Pflanzenöl
- 6 (170 g) Seehechtfilets
- 150 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten

1. Das Ei in einer flachen Schüssel verquirlen und in einer anderen Schüssel die Semmelbrösel und das Pflanzenöl vermischen.
2. Die Seehechtfilets in das verquirlte Ei tauchen und dann in der Paniermehlmischung wälzen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Seehechtfilets in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 9 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Seehechtfilets mit einer Silikonzange vorsichtig wenden.
6. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Ende der Garzeit die Seehechtfilets auf einen Teller geben.
8. Mit Zitronenspalten servieren.

Zitronen-Knoblauch-Garnelen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 15 ml Olivenöl
- 400 g mittelgroße Garnelen, geschält und entdarmt
- 20 ml frischer Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zitronenpfeffer
- ¼ Teelöffel Paprika
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver

1. Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenpfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver in einer großen Schüssel mischen.
2. Die Garnelen untermischen und gut durchschwenken.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Garnelen in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 7 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 3 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Garnelen mit einer Silikonzange vorsichtig schütteln.
6. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs die Garnelen auf einen Teller geben. Heiß servieren.

Knusprige Kabeljauküchlein



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Kabeljau, Basilikum, Knoblauch, geräuchertes Paprikapulver, Salz und schwarzen Pfeffer in einer Küchenmaschine pulsieren, bis der Kabeljau fein gehackt ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Die Mischung zu 8 Patties mit einem Durchmesser von etwa 5 cm formen. Jedes Pattie zuerst in die Eier und dann in Semmelbrösel tauchen, damit es gut haftet. Auf einer Seite mit Kochspray besprühen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Kabeljauküchlein in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 14 Minuten einstellen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 7 Minuten verbleiben, nehmen Sie die Schublade aus dem Gerät und wenden Sie die Kabeljauküchen vorsichtig mit einer Zange mit Silikonspitze.
6. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs die Kabeljauküchlein auf einen Teller geben.
8. Servieren.

ZUTATEN:

- Kochspray
- 800 g Kabeljaufilets, in Würfel geschnitten
- 2 Eier, verquirlt
- 80 g Panko-Semmelbrösel
- 10 g verpackte frische Basilikumblätter
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

Marinierte Lachsfilets



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, braunen Zucker, Sojasauce, Reisweinessig, Senfpulver, Ingwer, schwarzen Pfeffer und Knoblauch zu einer Marinade verrühren.
2. Die Lachsfilets in eine flache Auflaufform legen und mit der Marinade übergießen. Die Auflaufform abdecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren, dabei die Filets gelegentlich wenden, damit sie mit der Marinade bedeckt bleiben.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade legen. Schütteln Sie so viel Marinade wie möglich von den Filets ab und legen Sie die Filets mit der Hautseite nach unten in eine Lage. Leicht mit Kochspray einsprühen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. GRANDZONE wählen, ROAST wählen, Temperatur auf 200°C einstellen, Zeit auf 16 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Nach Abschluss des Garvorgangs die Lachsfilets auf einen Teller legen.
6. Servieren.

ZUTATEN:

- Kochspray
- 15 ml Olivenöl
- 6 (170 g) Lachsfilets, auf der Haut
- 60 ml Sojasauce
- 60 ml Reisweinessig
- 12 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel Senfpulver
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel gehackter Knoblauch

Tilapia mit Ranch-Dressing



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten für das Ranch-Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.
2. Die Eier in einer flachen Schüssel verquirlen.
3. In einer anderen Schüssel die Cornflakes, das Ranch-Dressing und das Olivenöl mischen, bis eine krümelige Masse entstanden ist.
4. Die Tilapia-Filets in die verquirlten Eier tauchen und in der Paniermehlmischung wälzen.
5. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Tilapia-Filets in einer einzigen Lage auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
6. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 16 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
7. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Tilapia-Filets mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen.
8. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
9. Nach Beendigung des Garvorgangs die Tilapia-Filets auf einen Teller geben.
10. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- 40 ml Pflanzenöl
- 6 (170 g) Tilapia-Filets
- 2 Eier
- 65 g Cornflakes, zerkleinert

Für das Ranch-Dressing:

- 60 g trockenes Buttermilchpulver
- 1 Esslöffel getrocknete Petersilie
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 2 Teelöffel getrockneter Dill
- 1 Teelöffel gefriergetrockneter Schnittlauch
- 1 Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Gebratenes Kabeljaufilet mit Brokkoli



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel die Sojasauce und den Honig vermengen.
2. Die Kabeljaufilets mit der Sojamischung bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen.
3. Den Brokkoli, die Butter, das Salz und den schwarzen Pfeffer in einer Schüssel vermischen und gut durchschwenken.
4. Den „Trenner“ (Trennwand) und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Legen Sie die Kabeljaufilets in Zone 1 und den Brokkoli in Zone 2, dann Schublade in das Gerät einsetzen.
5. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein.
6. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 14 Minuten ein. SYNC wählen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. Wenn noch 7 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen. Wenden Sie den Kabeljau und schwenken Sie den Brokkoli mit einer Silikonzange.
8. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
9. Nach Ende der Garzeit den Kabeljau und die Brokkoliröschen auf einen Teller geben.
10. Heiß servieren.

ZUTATEN:

- Kochspray
- 2 (170 g) frische Kabeljaufilets
- 15 ml natriumreduzierte Sojasauce
- 10 ml Honig
- 2 g Sesamkörner
- 30 g Butter, geschmolzen
- 400 g frische Brokkoli-Röschen
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Cajun-Lachs-Burger



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel den Lachs, das Ei, die Semmelbrösel, die Mayonnaise, das Cajun-Gewürz und den trockenen Senf vermengen. Mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Die Lachsmischung zu vier 1 cm dicken Patties formen, die etwa so groß sind wie die Brötchen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Lachspastetchen in einer einzigen Schicht auf den Gittereinsatz legen. Die Oberseiten leicht mit Kochspray besprühen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Patties mit einer Silikonzange vorsichtig wenden. Leicht mit Kochspray besprühen. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Ende der Garzeit die Patties auf einen Teller legen.
7. Auf Vollkornbrötchen servieren.

ZUTATEN:

- Kochspray
- 6 (140 g) Dosen rosa Lachs in Wasser, ohne Haut und Gräten, abgetropft
- 2 Eier, verquirlt
- 110 g Vollkornsemmelbrösel
- 60 ml leichte Mayonnaise
- 2 Teelöffel Cajun-Gewürz
- 2 Teelöffel trockener Senf
- 4 Vollkornbrötchen

Kabeljau mit Honigglasur



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Honig, Sojasauce, Reisweinessig und Wasser in einer kleinen Schüssel mischen.
2. Etwa die Hälfte der Mischung in einer anderen Schüssel aufbewahren.
3. Die Kabeljaufilets in der restlichen Mischung verrühren, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
4. Abdecken und etwa 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.
5. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Hähnchenbrüste in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
6. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
7. Wenn 10 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und den Fisch mit einer Silikonzange vorsichtig wenden.
8. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
9. Nach Ende der Garzeit die Kabeljaufilets auf einen Teller legen.
10. Mit der reservierten Marinade bestreichen und heiß servieren.

ZUTATEN:

- 4 (100 g) Kabeljaufilets
- 80 ml Honig
- 80 ml Sojasauce
- 15 ml Reisweinessig
- 5 ml Wasser

Tilapia mit Knoblauch-Aioli



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Zone 1 und Zone 2 auf 200°C vorheizen.
3. Auf einer sauberen Arbeitsfläche beide Seiten der Filets mit Olivenöl bestreichen. Mit Knoblauchpulver, Paprika, Basilikum und Zitronen-Pfeffer-Gewürz bestreuen.
4. Die Filets gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in einer einzigen Lage in jede Schublade legen.
5. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen. Wenden Sie die Filets nach der Hälfte der Garzeit oder bis der Fisch leicht abblättert und in der Mitte nicht mehr glasig ist.
6. In der Zwischenzeit die Knoblauch-Aioli zubereiten: In einer kleinen Schüssel den Knoblauch, die Mayo, den Zitronensaft, das Olivenöl, das Salz und den Pfeffer verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht.
7. Sobald der Fisch gar ist, ihn aus den beiden Schubladen nehmen und sofort mit der Knoblauch-Aioli servieren.

ZUTATEN:

Für den Tilapia:

- 4 Tilapia-Filets
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- Eine Prise Zitronen-Pfeffer-Gewürz

Knoblauch-Aioli:

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Mayonnaise
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Fisch-Tacos nach mexikanischer Art



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Die Fischfilets in Streifen schneiden.
3. Das Mehl mit Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Den Fisch zuerst im Mehl wälzen, dann in das verquirlte Ei tauchen und schließlich in den Semmelbröseln panieren.
4. Die Fischstreifen in Zone 1 der Fritteuse legen und auf AIR FRY bei 200°C für etwa 10-12 Minuten einstellen.
5. Die Tortillas in Zone 2 legen und den Modus REHEAT wählen, die Temperatur auf 140°C und den Timer auf 3 Minuten einstellen.
6. Drücken Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
7. In der Zwischenzeit in einer Schüssel den zerkleinerten Kohl mit Zitronensaft, einer Prise Salz und Mayonnaise vermischen. Den gehackten Koriander hinzufügen und gut vermischen.
8. Nach 10-12 Minuten den Fisch und die Tortillas aus den Körben nehmen.
9. Etwas Krautsalat auf jede warme Tortilla legen.
10. Mit den Fischstreifen und den gewünschten Soßen belegen.
11. Die Fisch-Tacos sofort servieren und mit Zitronenspalten garnieren.

ZUTATEN:

- 400 g Kabeljaufilets
- 100 g Mehl (Type 405)
- 1 Ei, verquirlt
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 8 Mais- oder Mehl tortillas
- 200 g geschredderter Rotkohl
- Saft von 1 Zitrone
- 50 g Mayonnaise

Klassische Fish & Chips



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Die Pommes frites mit einem Esslöffel Olivenöl, gemischten Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen und in den Korb der Zone 2 geben.
3. 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.
4. Die panierten Filets in Zone 1 anordnen und mit dem restlichen Esslöffel Olivenöl beträufeln.
5. Zone 1 auf AIR FRY bei 200°C für 25 Minuten einstellen. Die Pommes frites gleichmäßig in Zone 2 verteilen und für 20 Minuten auf AIR FRY bei 200°C einstellen.
6. Aktivieren Sie die SYNC-Funktion und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
7. Nach der Hälfte der Garzeit die Fischfilets vorsichtig wenden und den Pommes frites-Korb schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
8. Servieren Sie die Fish & Chips mit Sauce Tartare an der Seite.

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)

Zitronen-Knoblauch-Muscheln mit Spargel



ZUBEREITUNG:



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

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. 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 Dual Zone auf AIR FRY 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.
3. In einer anderen Schüssel den Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.
4. Zone 2 auf AIR FRY 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.
5. Servieren Sie die Jakobsmuscheln und den Spargel sofort, beträufeln Sie sie mit etwas nativem Olivenöl extra und etwas Zitronenschale.

Thunfischsteaks mit grünen Bohnen



ZUBEREITUNG:



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

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. In einer Schüssel die Thunfischsteaks mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. 10 Minuten marinieren lassen. In einer anderen Schüssel die grünen Bohnen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer schwenken, bis sie gut bedeckt sind.
4. Im Korb der Zone 1 die grünen Bohnen gleichmäßig verteilen, AIR FRY wählen, den Timer auf 15 Minuten und die Temperatur auf 200°C einstellen.
5. In den Korb von Zone 2 die marinierten Thunfischsteaks legen und ROAST 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. 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.

Tilapia mit Pekannüssen



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

5

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Gemahlene Leinsamen, Paprika, Salz, weißen Pfeffer, Knoblauchpaste, Olivenöl und gemahlene Pekannüsse in einem verschließbaren Zip-Lock-Beutel mischen.
3. Die Fischfilets hinzufügen und schütteln, um sie gleichmäßig zu panieren.
4. Heizen Sie Zone 1 und Zone 2 auf 200°C vor. Beide Schubladen mit Kochspray besprühen.
5. Die beschichteten Fischfilets gleichmäßig auf Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in jeder Schublade in einer einzigen Schicht anordnen.
6. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
7. Nach 10 Minuten die Filets in beiden Schubladen umdrehen und weitere 6 Minuten garen.
8. Wenn der Fisch durchgebraten ist, nehmen Sie ihn aus beiden Schubfächern heraus. Mit Zitronenspalten servieren, falls gewünscht.

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- 1 Teelöffel Paprika
- Meersalz und weißer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Teelöffel Knoblauchpaste
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 65 g gemahlene Pekannüsse
- 5 Tilapia-Filets, in Hälften geschnitten

Thunfisch-Fruchtspieße



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Thunfisch, Ananas und Weintrauben auf 8 Bambus- oder 4 Metallspieße stecken, die in die Fritteuse passen.
3. In einer kleinen Schüssel den Honig, 1 Esslöffel des reservierten Ananassafts, den Ingwer, das Olivenöl und den Cayennepfeffer verrühren. Die Spieße mit dieser Mischung bestreichen und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die Spieße gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in einer einzigen Schicht in jede Schublade legen.
5. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 8 bis 12 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
6. Bestreichen Sie die Spieße nach der Hälfte der Garzeit mit der restlichen Sauce. Weitergaren, bis der Thunfisch eine Innentemperatur von mindestens 64°C erreicht hat und die Früchte zart und glasiert sind.
7. Sobald die Spieße fertig sind, die restliche Marinade wegwerfen und sofort servieren.

ZUTATEN:

- 455 g Thunfischsteaks, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- 85 g Ananasstücke aus der Dose, abgetropft, Saft zurückbehalten
- 75 g große rote Weintrauben
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Prise Cayennepfeffer

Tandoori-Garnelen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. In einer großen Schüssel Garnelen, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Garam Masala, Paprika, Salz und Cayennepfeffer vermischen. Gut durchschwenken, um sie zu beschichten.
3. Öl oder Ghee hinzugeben und erneut durchschwenken. Bei Raumtemperatur 15 Minuten marinieren oder zugedeckt bis zu 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Die marinierten Garnelen gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in einer einzigen Schicht in jede Schublade legen.
5. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 6 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
6. Nach 6 Minuten die Garnelen auf eine Servierplatte legen. Decken Sie sie ab und lassen Sie sie etwa 5 Minuten lang mit der Restwärme fertig garen.
7. Die Garnelen mit Zitronensaft beträufeln und schwenken, um sie zu überziehen.
8. Mit zusätzlichem Koriander garnieren und servieren.

ZUTATEN:

- 455 g rohe Jumbo-Garnelen (21 bis 25 Stück), geschält und entdarmt
- 1 Esslöffel gehackter frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 5 g gehackter frischer Koriander oder Petersilie, plus mehr zum Garnieren
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel Garam Masala
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel grobes Meersalz
- ½ bis 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 Esslöffel Olivenöl oder geschmolzenes Ghee
- 2 Teelöffel frischer Zitronensaft

Krabben-Paprika-Küchlein



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. In einer großen Schüssel das Old Bay-Gewürz, die Semmelbrösel, die rote und grüne Paprika, das Ei, die Mayonnaise und den Zitronensaft vermischen. Das Krabbenfleisch vorsichtig unterrühren.
3. Heizen Sie Zone 1 und Zone 2 auf 190°C vor und setzen Sie den Korb in das Gerät.
4. Die Mischung zu 4 Patties formen. Auf jedes Brötchen ¼ Teelöffel Mehl streuen.
5. Sobald das Gerät vorgeheizt ist, die Frittierplatten mit Speiseöl besprühen. Die Krabbenküchlein gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in einer einzigen Schicht in jede Schublade legen. Die Oberseite der Krabbenküchlein leicht mit Speiseöl besprühen.
6. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
7. Nach Abschluss des Garvorgangs sind die Krabbenküchlein goldbraun und fest. Vorsichtig aus den beiden Schubladen nehmen und sofort servieren.

ZUTATEN:

- 230 g Krabbenfleisch
- 1 Esslöffel Old Bay-Gewürz
- 20 g Semmelbrösel
- 40 g gewürfelte rote Paprika
- 40 g gewürfelte grüne Paprika
- 1 Ei
- 60 g Mayonnaise
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Teelöffel Mehl (Type 405)

Apfelwein-Muscheln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
5

ZUTATEN:

- 900 g Muscheln, gesäubert und entbartet
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Avocadoöl
- 60 ml Apfelessig

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Muscheln mit Zwiebelpulver, gemahlenem Kreuzkümmel, Avocadoöl und Apfelessig mischen.
3. Die Miesmuscheln gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in einer einzigen Schicht in jede Schublade legen.
4. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 2 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
5. Nach Abschluss des Garvorgangs die Muscheln sofort servieren.

Lachs mit Provolone-Käse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 455 g Lachsfilet, in Stücke geschnitten
- 60 g Provolone oder Edamer, gerieben
- 1 Teelöffel Avocado-Öl
- ¼ Teelöffel gemahlener Paprika

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Die Lachsfilets mit Avocadoöl beträufeln und gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 des Frittierkorbs verteilen.
3. Den Fisch mit gemahlenem Paprika bestreuen und jedes Filet mit Provolone-Käse belegen.
4. Zone 1 und Zone 2 auf 180°C vorheizen.
5. Wählen Sie AIR FRY für beide Zonen, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
6. Nach dem Garen die Lachsfilets vorsichtig aus den beiden Schubladen nehmen und sofort servieren.

Mit Honig glasierter Lachs



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 60 ml roher Honig
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- Olivenöl-Kochspray
- 4 (3,5 cm dicke) Lachsfilets

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Zone 1 und Zone 2 auf 190°C vorheizen.
3. In einer kleinen Schüssel den Honig, den Knoblauch, das Olivenöl und das Salz vermischen.
4. Den Boden des Frittierkorbs mit Olivenölspray besprühen, dann die Lachsfilets gleichmäßig in Zone 1 und Zone 2 in einer einzigen Schicht in jede Schublade legen.
5. Die Oberseite jedes Filets mit der Honig-Knoblauch-Mischung bestreichen.
6. Wählen Sie für beide Zonen AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 10 bis 12 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
7. Sobald der Lachs eine Innentemperatur von 64°C erreicht hat, nehmen Sie ihn aus beiden Zonen heraus und servieren Sie ihn sofort.

Balsamico-Tilapia



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Tilapia-Filets ohne Knochen
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel Avocadoöl
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen.
2. Die Tilapiafilets mit Balsamicoessig, Avocadoöl und getrocknetem Basilikum beträufeln.
3. Zone 1 und Zone 2 auf 190°C vorheizen.
4. Die Tilapia-Filets gleichmäßig in Zone 1 und Zone 2 in einer einzigen Schicht in jede Schublade legen.
5. Wählen Sie für beide Zonen AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie die Taste MATCH, um den Garvorgang zu synchronisieren, und drücken Sie dann START/STOP, um zu beginnen.
6. Nach dem Garen die Filets aus beiden Schubladen nehmen und sofort servieren.



VEGETARISCH/ VEGANE

R E Z E P T E

Gefüllte Okraschoten



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl, die gehackte Zwiebel, die Kokosraspeln und die Gewürze in einer Schüssel vermischen und gut durchschwenken.
2. Schneiden Sie die Okras vorsichtig ein und achten Sie darauf, sie nicht zu halbieren.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Mehlmischung in die Okraschoten füllen und in Zone 1 anordnen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 12 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 6 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Okraschoten mit einer Silikonzange vorsichtig herausnehmen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Beendigung des Garvorgangs die Okraschoten auf einen Teller geben.
7. Warm servieren.

ZUTATEN:

- 300 g große Okraschoten
- ¼ der Zwiebel, gehackt
- 30 g Kichererbsenmehl
- 15 g Kokosnuss, frisch geraspelt
- 1 Teelöffel Garam-Masala-Pulver
- ½ Teelöffel gemahlener Kurkuma
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel rotes Chilipulver
- Salz, zum Abschmecken

Brokkoli mit Blumenkohl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 20 ml Olivenöl
- 400 g Brokkoli, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 400 g Blumenkohl, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- Salz, je nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

1. Den Brokkoli, 10 ml Olivenöl und Salz in einer Schüssel mischen und gut durchschwenken.
2. Den Blumenkohl, die restlichen 10 ml Olivenöl und das Salz in einer anderen Schüssel mischen und gleichmäßig durchschwenken.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Den Brokkoli in Zone 1 und den Blumenkohl in Zone 2 einordnen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 14 Minuten ein.
5. Wählen Sie Zone 2, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18 Minuten ein. SYNC wählen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 7 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und schwenken Sie Brokkoli und Blumenkohl mit einer Zange mit Silikonspitze. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs den Brokkoli und Blumenkohl auf einen Teller geben.
8. Servieren.

Süß-saurer Rosenkohl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 500 g Rosenkohl, geputzt und der Länge nach halbiert
- 20 ml Ahornsirup
- 20 ml Balsamico-Essig
- Salz, je nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel mischen und gut durchschwenken, um sie zu überziehen.
2. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Den Rosenkohl in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
3. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und den Rosenkohl mit einer Zange mit Silikonspitze schwenken. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
4. Nach Beendigung des Garvorgangs den Rosenkohl auf einen Teller geben. Heiß servieren.

Gewürzte Champignons



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 15 g Butter, geschmolzen
- 500 g Champignons, geviertelt
- 30 ml weißer Wermut
- 2 g Kräuter der Provence
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver

1. Die Kräuter der Provence, das Knoblauchpulver, die Butter und die Pilze in einer großen Schüssel mischen.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Die Champignons in einer einzigen Schicht anordnen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. GRANDZONE wählen, ROAST wählen, Temperatur auf 200°C einstellen, Zeit auf 20 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Schublade öffnen und die Champignons mit dem weißen Wermut verrühren. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Nach Beendigung des Garvorgangs die Pilze auf einen Teller geben.
6. Heiß servieren.

Gefüllte Paprikaschoten mit Gemüse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 6 große Paprikaschoten, von Kernen und Köpfen befreit
- 1 Kartoffel, geschält und fein gewürfelt
- 1 Karotte, geschält und fein gewürfelt
- 120 g frische Erbsen, geschält
- 40 g Cheddar-Käse, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Kartoffeln, Karotten, Erbsen, Knoblauch, Salz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Die Gemüsemischung in jede Paprikaschote füllen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Paprikaschoten auf die Gittereinsätze legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 22 Minuten ein. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 5 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Paprika mit Cheddar-Käse belegen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Beendigung des Garvorgangs die Paprikaschoten auf einen Teller geben und warm servieren.

Yummy Kartoffeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 30 ml Olivenöl, aufgeteilt
- 1 kg festkochende Kartoffeln, gewürfelt und gekocht
- 120 ml griechischer Naturjoghurt
- 1 Esslöffel Paprika, aufgeteilt
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1. 15 ml Olivenöl, ½ EL Paprika, schwarzen Pfeffer und gewürfelte Kartoffeln in einer Schüssel mischen und gleichmäßig verteilen.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Kartoffeln auf die Gittereinsätze legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 28 Minuten ein. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenn noch 14 Minuten verbleiben, nehmen Sie die Schublade aus dem Gerät und schwenken Sie die Kartoffeln mit einer Zange mit Silikonspitze. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Nach Beendigung des Garvorgangs die Kartoffeln auf einen Teller geben. Joghurt, restliches Öl, 2/3 Esslöffel Paprika, Salz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel verrühren und zu den Kartoffeln servieren.

Gewürzte Auberginen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 30 g Butter, geschmolzen
- 2 mittelgroße Auberginen, gewürfelt
- 30 g Parmesankäse, geraspelt
- 15 ml frischer Zitronensaft
- 15 ml Maggi-Würzsauce
- 1 Teelöffel Sumach
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

1. Die Auberginenwürfel, die Butter, die Würzsauce und die Gewürze in einer Schüssel vermischen und gut durchschwenken.
2. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Auberginenwürfel in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Auberginenwürfel mit einer Zange mit Silikonspitze schwenken. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Nach Ende der Garzeit die Auberginenwürfel auf einen Teller geben. Zum Servieren mit Zitronensaft und Parmesankäse beträufeln.

Gebratener Spargel mit Parmesan



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 15 g Butter, geschmolzen
- 500 g frischer Spargel, gestutzt
- 15 g Parmesankäse, gerieben
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1. Den Spargel, den Parmesan, die Butter, das Knoblauchpulver, das Salz und den schwarzen Pfeffer in einer Schüssel vermengen und gut durchschwenken.
2. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Den Spargel in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenn 10 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und den Spargel mit einer Silikonzange wenden. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Nach Beendigung des Garvorgangs den Spargel auf einen Teller geben. Warm servieren.

Grüne Bohnen mit Zitrone



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 5 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 800 g grüne Bohnen, geputzt und halbiert
- 15 ml frischer Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und gut durchschwenken.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die grünen Bohnen auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 12 Minuten ein. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenn noch 6 Minuten verbleiben, nehmen Sie die Schublade aus dem Gerät und wenden Sie die grünen Bohnen vorsichtig mit einer Zange mit Silikonspitze.
5. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Servieren.

Curry-Blumenkohl-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Pekannüsse, Blumenkohl, Currypulver, Salz und Olivenöl in einer Schüssel mischen und gleichmäßig verteilen.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Blumenkohlröschen auf den Crisper-Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. GRANDZONE wählen, AIR FRY wählen und die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 16 Minuten einstellen. Die Taste START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. In der Zwischenzeit die Sultaninen in einer Schüssel mit kochendem Wasser etwa 20 Minuten lang ziehen lassen.
5. Wenn noch 8 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Blumenkohlröschen mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen. Die Schublade zum Weitergaren schließen.
6. Nach Ende der Garzeit die Blumenkohlröschen auf einen Teller geben. Die Sultaninen gut abtropfen lassen und mit den Blumenkohlröschen vermischen.
7. Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mischen und über den Salat gießen.
8. Gut durchschwenken und sofort servieren.

ZUTATEN:

- 60 ml Olivenöl
- 40 g Sultaninen
- 1 Kopf Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
- 240 g kochendes Wasser
- 40 g Pekannüsse, geröstet und gehackt
- 8 g frische Minzblätter, gehackt
- 1 Esslöffel Currypulver
- Salz, zum Abschmecken

Für das Dressing:

- 240 ml Mayonnaise
- 30 g Kokosnusszucker
- 15 ml frischer Zitronensaft

Käsige glasierte Pastinaken



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Pastinaken und die Butter in einer Schüssel mischen und gut durchschwenken.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Pastinaken in einer einzigen Schicht auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den Garvorgang zu starten.
4. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
5. Wenn noch 10 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Pastinaken mit einer Silikonzange schwenken. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Wenn noch 5 Minuten verbleiben, die Schublade öffnen und die Mischung über den Pastinaken verteilen. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Beendigung der Garzeit die Pastinaken auf einen Teller geben.
8. Warm servieren.

ZUTATEN:

- 15 g Butter, geschmolzen
- 1 kg Pastinaken, geschält und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 30 ml Ahornsirup
- 1 Esslöffel getrocknete Petersilienflocken, zerdrückt
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken, gemahlen

Polenta-Auflauf



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Besprühen Sie die Spargelstangen mit Öl und legen Sie sie in Zone 1. Zone 1 auf 200°C einstellen und START/STOP drücken. Die Spargelstangen 5 Minuten lang oder bis sie knusprig weich sind, an der Luft frittieren.
2. In einer mittelgroßen Schüssel das grobe Maismehl, das Ei, die Worcestershire-Sauce, das Knoblauchpulver und das Salz vermischen, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Polentamischung gleichmäßig auf zwei Backformen aufteilen. Die Hälfte der Polentamischung auf dem Boden jeder Form verteilen.
4. Den luftgebratenen Spargel gleichmäßig auf die Polenta in beiden Backformen schichten.
5. Die Käsescheiben in Stücke reißen und gleichmäßig über den Spargel in jeder Backform verteilen.
6. Die restliche Polentamischung gleichmäßig auf den beiden Backformen verteilen, so dass alle Schichten bedeckt sind.
7. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
8. Eine Backform in Zone 1 und die andere in Zone 2 stellen. Beide Zonen auf 180°C einstellen, die Taste MATCH wählen und START/STOP drücken. 23 bis 25 Minuten backen, oder bis der Auflauf leicht aufgeht und die Oberseite leicht gebräunt und knusprig ist.
9. Die Backformen aus der Fritteuse nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- 10 frische Spargelstangen, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 320 g gekochte Polenta, auf Zimmertemperatur abgekühlt
- 1 Ei, verquirlt
- 2 Teelöffel Worcestershire-Sauce
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 Scheiben Emmentaler Käse (ca. 40 g)
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

Knusprige Zucchini-Sticks



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Zone 1 und Zone 2 auf 200°C vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die Zucchini-Stifte mit Kichererbsenmehl, Pfeilwurz, Knoblauchgranulat, Salz und Pfeffer vermischen. Durchschwenken, um sie gleichmäßig zu beschichten. Das Wasser hinzufügen und umrühren, bis alles gut vermischt ist. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
3. Die bestrichenen Zucchini-Sticks gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in einer einzigen Schicht ausbreiten. Beide Schubladen mit Kochspray einsprühen, dann die Zucchini-Sticks leicht mit zusätzlichem Kochspray besprühen.
4. Wählen Sie die Taste MATCH und drücken Sie START/STOP. 14 Minuten lang frittieren, dabei jede Schublade nach der Hälfte der Zeit schütteln, oder bis die Zucchini-Sticks knusprig und schön gebräunt sind.
5. Nach dem Garen die Zucchini-Sticks aus den Schubladen nehmen und warm servieren.

ZUTATEN:

- 2 kleine Zucchini, in ca. 5 cm Sticks geschnitten
- 3 Esslöffel Kichererbsenmehl
- 2 Teelöffel Pfeilwurz (oder Maismehl)
- ½ Teelöffel Knoblauchgranulat
- ¼ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Wasser
- Kochspray

Butternusskürbis-Kroketten



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Heizen Sie das Gerät vor, indem Sie MATCH wählen, die Temperatur auf 170 °C einstellen und dann die START/STOP-Taste drücken, um zu beginnen.
2. In einer Rührschüssel alle Zutaten verrühren, bis sie gut miteinander verbunden sind.
3. Die Kürbiskroketten formen: Mit einem kleinen Keksloöffel Esslöffel der Kürbismischung auf einer leicht bemehlten Fläche portionieren. Jede Portion mit den Händen zu einer Kugel formen.
4. Nach dem Vorheizen die Kroketten gleichmäßig zwischen Zone 1 und Zone 2 aufteilen und in einer einzigen Schicht auf die Gittereinsätze legen (Sie können die Gittereinsätze auch mit Backpapier auskleiden).
5. Wählen Sie MATCH, stellen Sie die Temperatur auf 170°C ein und drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Frittieren zu beginnen. 17 Minuten lang garen, bis die Kürbiskroketten goldbraun sind.
6. Nach Ende der Garzeit die Kroketten vorsichtig aus den beiden Schubladen nehmen und auf einen Teller legen.
7. Warm servieren und genießen.

ZUTATEN:

- ½ Butternusskürbis, geschält und gerieben
- 40 g Mehl (Type 405)
- 2 Eier, verquirlt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1½ Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel feines Meersalz
- 1/3 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, oder mehr nach Geschmack
- 1/3 Teelöffel getrockneter Salbei
- Eine Prise gemahlener Piment

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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
4. 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.
5. Wählen Sie die Option AIR FRY 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.
6. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten.
7. Garen, bis die Außenseite fest und gebräunt ist und das Innere durchgebraten ist, aus der Fritteuse nehmen.
8. 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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. 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. 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



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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. 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.
3. In einer anderen Schüssel die Walnüsse mit einer Prise Salz mischen und in Zone 2 verteilen.
4. Zone 1 mit der roten Bete 30 Minuten lang bei 200°C im Programm ROAST verarbeiten.
5. Die Walnüsse in Zone 2 bei 160°C etwa 5-7 Minuten im Programm BAKE backen, so dass sie leicht geröstet werden, ohne zu verbrennen.
6. Wählen Sie SYNC, um beide Komponenten gleichzeitig fertig zu garen, und drücken Sie START/STOP.
7. 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.
8. 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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit Olivenöl, Salz und Rosmarin vermischen.
3. 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). Wählen Sie ROAST, 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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. 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.
3. Wählen Sie die Taste AIR FRY. 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.
4. 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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
2. 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.
3. Legen Sie die Roggenbrotscheiben in einer einzigen Lage in Zone 2.
4. Wählen Sie für Zone 1 der Dual Zone die Option ROAST und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Garzeit auf 25 Minuten ein.
5. Für das Roggenbrot stellen Sie BAKE bei 180°C für 5-7 Minuten ein, bis es getoastet ist.
6. Wählen Sie SYNC, um beide Komponenten gleichzeitig fertig zu garen und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
7. 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



SNACKS & ZWISCHEN- DURCH

Mozzarella-Arancini



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel den gekochten Reis, die Eier, 60 g Semmelbrösel, den Parmesankäse und das Basilikum vermischen.
2. Diese Reismischung zu 16 (4 cm) Kugeln formen.
3. In jedes Bällchen mit dem Finger ein Loch stechen und einen Mozzarella-Käsewürfel hineinstecken. Die Reismischung fest um den Käse formen.
4. Die restlichen 120 g Semmelbrösel mit dem Olivenöl auf einem flachen Teller gut vermischen. Die Reiskugeln in den Semmelbröseln wälzen, um sie gleichmäßig zu panieren.
5. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Arancinis in einer einzigen Schicht auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
6. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie AIR FRY und stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 12 Minuten ein. START/STOP drücken, um mit dem Garen zu beginnen, bis sie goldbraun sind.
7. Nach Beendigung des Garvorgangs die Arancinis auf einen Teller geben und heiß servieren.

ZUTATEN:

- 30 ml Olivenöl
- 2 Eier, verquirlt
- 400 g gekochter Reis, gekühlt
- 16 (2 cm) Würfel Mozzarella-Käse
- 180 g Panko-Semmelbrösel, aufgeteilt
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 4 g gehacktes frisches Basilikum

Rosmarin-Cashewkerne



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Kochspray
- 10 ml Olivenöl
- 500 g geröstete und ungesalzene ganze Cashewkerne
- 2 Zweige frischer Rosmarin (1 gehackt und 1 ganz)
- 2 ml Honig
- 1 Teelöffel grobes Salz

1. In einer mittelgroßen Schüssel den gehackten Rosmarin, das Olivenöl, das grobe Salz und den Honig miteinander verquirlen. Beiseite stellen.
2. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und mit Kochspray besprühen. Die Cashewnüsse und den ganzen Rosmarinzweig in die Schublade legen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 150°C und die Zeit auf 5 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. Nach Beendigung des Garvorgangs Cashewkerne und Rosmarin aus dem Gerät nehmen, den Rosmarin entsorgen und die Cashewkerne in der Olivenölmischung schwenken, um sie gleichmäßig zu verteilen.
5. Vor dem Servieren etwa 15 Minuten abkühlen lassen.

Würzige Mango-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
8 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Sprühflasche mit Zitronensaft
- 2 große Mangos

1. Die Mangos schälen; dann von oben nach unten auf beiden Seiten das Fruchtfleisch vom großen, flachen Kern abschneiden. Die Mangos in dünne Scheiben schneiden und leicht mit Zitronensaft besprühen.
2. Legen Sie eine einzelne Lage Mangoscheiben in die Schublade. Dann die Crisper-Gittereinsätze in der Schublade auf die Mangoscheiben legen und eine weitere Lage Mangoscheiben auf den Gittereinsatz legen.
3. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie DEHYDRATE, stellen Sie die Temperatur auf 60°C und die Zeit auf 8 Stunden ein. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
4. Nach Abschluss des Garvorgangs die Mangoscheiben auf einen Teller geben.
5. Servieren.

Getrocknete Erdbeerscheiben



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
7 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Sprühflasche mit Zitronensaft
- 300 g Erdbeeren, gewaschen und geschält, dann in dünne Scheiben geschnitten

1. Die Erdbeerscheiben leicht mit Zitronensaft besprühen.
2. Den „Trenner“ (Trennwand) in der Mitte der Schublade anbringen.
3. Eine einzelne Lage Erdbeerscheiben in die Schublade legen. Dann den Crisper-Gittereinsatz in der Schublade auf die Erdbeerscheiben legen und eine weitere Lage Erdbeerscheiben auf den Gittereinsatz legen.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie DRY, stellen Sie die Temperatur auf 60°C und die Zeit auf 7 Stunden ein. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Nach Abschluss des Garvorgangs die Erdbeerscheiben auf einen Teller geben.
6. Servieren.

Getrocknete Kiwis



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
7 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Sprühflasche mit Zitronensaft
- 300 g Kiwis, gewaschen und geschält, dann in dünne Scheiben geschnitten

1. Die Kiwischeiben leicht mit Zitronensaft besprühen.
2. Legen Sie eine einzelne Schicht Kiwischeiben in die Schublade. Legen Sie dann die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade auf die Kiwischeiben und legen Sie eine weitere Lage Kiwischeiben auf die den Gittereinsatz.
3. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie DRY, stellen Sie die Temperatur auf 60°C und die Zeit auf 8 Stunden ein. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
4. Nach Abschluss des Garvorgangs vorsichtig herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Servieren.

Klassische Latkes



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 Ei
- 2 Esslöffel Mehl (Type 405)
- 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und geraspelt, abgespült und abgetropft
- ¼ Teelöffel granulierter Knoblauch
- ½ Teelöffel Salz
- Kochspray

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Zone 1 und Zone 2 auf 190°C vorheizen.
2. Beide Schubladen mit Kochspray besprühen.
3. In einer großen Schüssel das Ei, das Mehl, die Kartoffeln, den Knoblauch und das Salz verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
4. Die Mischung in vier gleiche Teile teilen und jeden Teil zu einem Kreis formen.
5. Zwei Kreise in Zone 1 und zwei Kreise in Zone 2 in einer einzigen Schicht anordnen, ohne dass sie sich überlappen.
6. Besprühen Sie die Latkes mit Kochspray. Wählen Sie die Taste MATCH und drücken Sie START/STOP. Die Latkes 10 Minuten lang in der Luft braten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, oder bis sie goldbraun und knusprig sind.
7. Nehmen Sie die Latkes aus der Schublade und servieren Sie sie sofort, solange sie noch heiß sind.

Ricotta-Kapern-Auflauf



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 320 g Vollmilch-Ricotta-Käse
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Esslöffel Kapern, abgespült
- Schale von 1 Zitrone, plus mehr zum Garnieren
- 1 Teelöffel fein gehackter frischer Rosmarin
- Prise zerstoßene rote Pfefferflocken
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Esslöffel geriebener Parmesan

1. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Zone 1 und Zone 2 auf 190°C vorheizen.
2. Ricotta-Käse, Olivenöl, Kapern, Zitronenschale, Rosmarin, rote Pfefferflocken, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren.
3. Die Mischung gleichmäßig auf zwei Backformen aufteilen und in jeder Form gleichmäßig ausbreiten.
4. Stellen Sie eine Form in Zone 1 und die andere in Zone 2. Wählen Sie die Taste MATCH und drücken Sie START/STOP. 8 bis 10 Minuten lang an der Luft frittieren, bis die Oberseite schön gebräunt ist.
5. Die Backformen aus den Schubladen nehmen und die Mischung mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.
6. Mit zusätzlicher Zitronenschale garnieren und warm servieren.

Haggisbällchen



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. Jedes Bällchen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Paniermehl wälzen.
2. In einer Schüssel die Paprikastreifen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
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. Für Zone 2 stellen Sie ROAST 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
10 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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. 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. 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.

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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinssätze in die Schublade einsetzen.
3. 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.
4. Wählen Sie AIR FRY 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.
5. Wenden Sie die Würste nach der Hälfte der Garzeit, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. 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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinssätze in die Schublade einsetzen.
3. Die Hälfte der Pastinakenstreifen in den Korb von Zone 1 und die andere Hälfte in Zone 2 legen.
4. Wählen Sie AIR FRY bei 200°C für 20 Minuten. Verwenden Sie die Taste SYNC, um automatisch die gleichen Garbedingungen in Zone 2 einzustellen.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenden Sie die Pastinaken nach der Hälfte der Garzeit.
7. Lassen Sie die Pastinaken einige Minuten abkühlen, bevor Sie sie mit Saucen Ihrer Wahl und gehackter Petersilie garniert servieren.

Gefüllte Champignons



ZUBEREITUNG:



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

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. Mit einem Teelöffel die Käsemischung in jede Pilzkappe füllen. Die Unterseiten der Pilze leicht mit Olivenöl bestreichen, damit sie nicht am Korb kleben bleiben.
2. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinssätze in die Schublade einsetzen.
3. 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 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.
5. Die Champignons sind fertig, wenn die Füllung goldgelb und die Champignons zart sind.
6. Vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Mini-Speck-Käse-Quiches



ZUBEREITUNG:



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 (oder Creme Fraiche)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Eine Prise Muskatnuss

1. Jedes Mini-Muffinblech mit Blätterteigkreisen auslegen und leicht andrücken, so dass eine kleine Tasse entsteht.
2. In einer Schüssel Eier, Crème double (oder Ersatz), Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Den knusprigen Speck und den geriebenen Käse gleichmäßig auf den vorbereiteten Teighöfen verteilen. Die Eier-Sahne-Mischung über den Speck und den Käse gießen.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinssätze in die Schublade einsetzen. Die Hälfte der fertigen Mini-Quiches in die Form in Zone 1 der Fritteuse legen und die andere Hälfte in Zone 2 legen.
4. Auf BAKE bei 180°C für 20 Minuten einstellen. Verwenden Sie die Taste SYNC und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
5. Nach dem Backen die Mini-Quiches vorsichtig aus den Formen nehmen und vor dem Servieren einige Minuten auf einem Drahtgitter abkühlen lassen.



DESSERTS

Klassische Spritzgebäck-Finger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Kochspray
- 170 g Butter
- 200 g Mehl (Type 405)
- 60 g Streuzucker

1. Mehl, Zucker und Butter in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig in 10 gleichgroße Finger teilen und die Finger mit einer Gabel leicht einstechen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade legen und mit Kochspray besprühen. Die Finger in einer einzigen Schicht auf den Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. GRANDZONE wählen, BAKE wählen, die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 14 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Nach Abschluss des Garvorgangs die Finger vorsichtig auf einen Servierteller legen.
6. Warm servieren.

Lava-Kuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 150 g ungesalzene Butter
- 2 Eier
- 160 g Schokoladenstückchen, geschmolzen
- 80 g Mehl (Type 550)
- 65 g Zucker
- 45 g frische Himbeeren
- Salz, zum Abschmecken

1. Vier 7-cm-Auflaufformen leicht einfetten.
2. Butter, Eier, Zucker, Mehl und Salz in einer Schüssel gut vermischen.
3. Die geschmolzenen Schokoladensplitter unterheben und diese Mischung gleichmäßig in die vorbereiteten Förmchen verteilen.
4. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Auflaufförmchen in die Schublade stellen.
5. GRANDZONE wählen, BAKE wählen, die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 6 Minuten einstellen. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Backen zu beginnen, bis ein in die Mitte des Kuchens gesteckter Cocktailspieß aus Holz sauber herauskommt.
6. Nach Abschluss des Backvorgangs die Förmchen aus dem Gerät nehmen.
7. Mit Himbeeren garnieren und sofort servieren.

Grießkuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 120 ml Pflanzenöl
- 450 g Grießbrei
- 240 ml Milch
- 240 ml griechischer Joghurt
- 60 g Walnüsse, gehackt
- 200 g Zucker
- 10 g Backpulver
- 5 g Backnatron
- Eine Prise Salz

1. Zwei 18x13 cm große Backformen leicht einfetten.
2. Grieß, Pflanzenöl, Milch, Joghurt und Zucker in einer Schüssel gut vermischen.
3. Die Schüssel abdecken und 15 Minuten lang beiseite stellen.
4. Natron, Backpulver und Salz unterrühren und die Walnüsse unterheben. Die Mischung in die Backformen geben.
5. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Backformen in die Schublade stellen.
6. GRANDZONE wählen, BAKE wählen, die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. Nach Abschluss des Backvorgangs den Kuchen vorsichtig auf einen Teller stürzen.
8. Warm servieren.

Gefüllte Pfirsiche mit Vanillepudding



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Pfirsich, geschält, entkernt und halbiert
- 2 Blätterteigplatten
- 1 Ei, leicht verquirlt
- 240 ml zubereiteter Vanillepudding
- 15 g Zucker
- 15 ml Schlagsahne
- Eine Prise gemahlener Zimt

1. Je einen Löffel Vanillepudding und eine Pfirsichhälfte in die Mitte einer Teigplatte setzen.
2. Zucker und Zimt in einer Schüssel mischen und über die Pfirsichhälften streuen.
3. Die Ecken der Blätterteigplatten zusammendrücken und zu einem Päckchen formen.
4. Den „Trenner“ (Trennwand) und den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen. Die Pfirsichpakete in Zone 1 einlegen, dann die Schublade in das Gerät einsetzen.
5. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Nach Abschluss des Backvorgangs die Schublade öffnen. Die Schmankerl mit Schlagsahne bestreichen.
7. Auf einen Teller geben und mit dem restlichen Pudding servieren.

Zimt-Avocado-Brot



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Eine 23 cm x 12 cm große Kastenform leicht mit Kochspray einfetten.
2. Mandelmehl, Salz, Backpulver und Zimt in einer kleinen Schüssel mischen.
3. Eier mit Avocadopüree, Joghurt, Erythrit, Olivenöl und Vanille in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen.
4. Die Mandelmischung unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig in die gefettete Kastenform geben und mit den Walnüssen bestreuen.
6. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade legen und die Kastenform in die Schublade stellen.
7. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 150°C und die Zeit auf 35 Minuten ein. START/STOP drücken, um mit dem Backen zu beginnen, bis das Brot leicht golden ist.
8. Nach Abschluss des Backvorgangs die Brotform vorsichtig aus dem Gerät nehmen.
9. Schneiden Sie das Brot in Scheiben der gewünschten Größe und servieren Sie es heiß.

ZUTATEN:

- Kochspray
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 reife Avocados, entkernt, geschält und püriert
- 2 große Eier, verquirlt
- 85 g Mandelmehl, weiß
- 20 g geröstete Walnüsse, grob zerkleinert
- 100 g Erythritol
- ¼ Teelöffel Backnatron
- 1 Teelöffel Zimt gemahlen
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel grobes Salz

Vanille-Kürbis-Brot



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Eine 23 cm x 12 cm große Kastenform leicht mit Kochspray einfetten.
2. Alle Zutaten außer den Haferflocken in einer Schüssel vermischen und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Die Haferflocken hinzufügen und gut vermischen.
4. Die Oberseite der Mischung leicht mit Kochspray besprühen.
5. Die Mischung in die gefettete Kastenform geben.
6. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und die Laibform in die Schublade stellen.
7. Wählen Sie GRANDZONE, wählen Sie BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. START/STOP drücken, um mit dem Backen zu beginnen, bis das Brot leicht golden ist.
8. Nach Beendigung des Backvorgangs die Brotform vorsichtig aus dem Gerät nehmen.
9. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen und das Brot zum Servieren in Scheiben der gewünschten Größe schneiden.

ZUTATEN:

- Kochspray
- 2 große Eier
- 8 Esslöffel Kürbispüree
- 6 Esslöffel Haferflocken
- 6 Esslöffel Bananenmehl
- 4 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel griechischer Naturjoghurt
- 2 Esslöffel Vanilleextrakt
- Eine Prise gemahlene Muskatnuss

Bananen-Toffee-Muffins



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl und das Backpulver mit der Gewürzmischung und dem Salz in eine Schüssel sieben. In einer großen Schüssel die Bananen schälen und pürieren, bis sie glatt sind. Zucker, Öl, geschlagene Eier und Vanilleextrakt hinzufügen und gut verrühren.
2. Die trockenen Zutaten nach und nach unter die Bananenmischung heben, bis alles gut vermischt ist. Die Schokoladenstückchen unterrühren.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinssätze in die Schublade einsetzen.
4. Die Muffinförmchen zu drei Vierteln mit der Masse füllen und auf die vorbereiteten Gittereinsätze setzen.
5. Stellen Sie Zone 1 ein, wählen Sie mit dem Drehknopf BAKE, stellen Sie die Temperatur auf 160°C und den Timer auf 15 Minuten. Wählen Sie SYNC und drücken Sie START/STOP, um mit dem Backen zu beginnen.
6. Lassen Sie die Muffins 5 Minuten lang auf einem Gitter abkühlen, bevor Sie sie mit einem Löffel Karamell und einem getrockneten Bananenchip bestreichen.

ZUTATEN:

- 200 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Gewürzmischung
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 reife Bananen (insgesamt etwa 320 g)
- 200 g brauner Zucker
- 100 ml Pflanzenöl
- 2 große Eier, verquirlt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 50 g Schokoladenstückchen
- 100 g dickflüssiges Karamell oder Dulce de Leche
- 12 getrocknete Bananenchips für die Dekoration

Schokoladenbrotpudding



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Sprühen Sie eine runde Backform (ca. 15 x 5 cm) mit Backspray ein und stellen Sie sie beiseite. In einer mittelgroßen Schüssel das Ei, das Eigelb, die Schokoladenmilch, das Kakaopulver, den braunen Zucker, die Erdnussbutter und die Vanille verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. Die Brotwürfel hinzufügen und gleichmäßig umrühren. Die Mischung 10 Minuten lang quellen lassen und dann mit einem Löffel in die vorbereitete Form geben.
3. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinssätze in die Schublade einsetzen.
4. Heizen Sie die Fritteuse auf 160°C vor, indem Sie die START/STOP-Taste drücken.
5. Stellen Sie die vorbereitete Backform in Zone 1. Wenn Sie ein anderes Dessert oder ein ähnliches Gericht haben, verwenden Sie Zone 2, um ein effizientes Garen zu ermöglichen, oder lassen Sie diese leer. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Garen Sie den Pudding etwa 10 Minuten lang und prüfen Sie dann, ob er sich fest anfühlt. Wenn er noch nicht gar ist, setzen Sie den Garvorgang in Schritten von 2-3 Minuten fort, bis er vollständig fest ist.
7. Nach dem Garen den Pudding 5 Minuten lang abkühlen lassen. Für den besten Geschmack und die beste Konsistenz warm servieren.

ZUTATEN:

- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 175 ml Schokoladenmilch
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 3 Esslöffel hellbrauner Zucker
- 3 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 5 Scheiben festes Weißbrot, in Würfel geschnitten

Schokoladen-Chip-Kekse



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Legen Sie die Grillplatten 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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinssätze in die Schublade einsetzen.
7. Das Gerät ist standardmäßig auf Zone 1 eingestellt. Wählen Sie die Option BAKE. 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.
8. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten.
9. 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

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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen.
4. Stellen Sie die Hälfte der Formen in Zone 1 und die andere Hälfte in Zone 2 Ihrer Fritteuse. Stellen Sie auf BAKE bei 170°C für 18 Minuten. Wählen Sie SYNC und starten Sie mit START/STOP. Für die Füllung die weiche Butter mit Puderzucker und Vanilleextrakt glatt rühren. Nach dem Abkühlen jeden Kuchen waagrecht halbieren, eine Seite mit Erdbeermarmelade und die andere mit Buttercreme bestreichen.
5. 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. Den „Trenner“ (Trennwand) und die Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Sechs Muffins in Zone 1 und die restlichen sechs in Zone 2 platzieren. Stellen Sie das Gerät auf BAKE bei 160°C für 20-25 Minuten. Verwenden Sie die SYNC-Funktion, um die Einstellungen in beiden Zonen zu synchronisieren und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
4. Abkühlen und servieren.



BONUS: SAUCEN REZEPTE

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:

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.



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

Ranch-Dressing



ZUBEREITUNG:

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.



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

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)