



Copyright © 2025 Julia Krauser

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

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

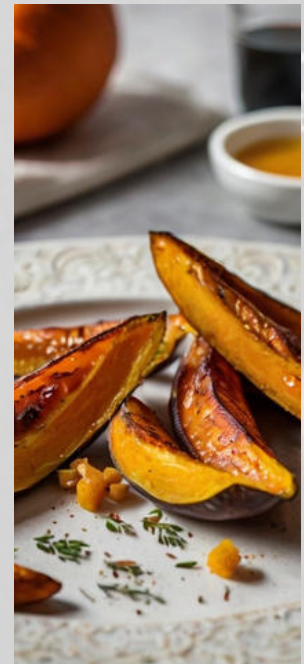
**Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg**

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	09
WAS VERSTEHT MAN UNTER LOW-CARB?.....	10
KOULENHYDRATARME ERNÄHRUNG – DIE GRUNDLAGEN.....	11
GEEIGNETE LEBENSMITTEL FÜR DIE LOW CARB DIÄT.....	12
WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTEN WÄHREND DER LOW CARB DIÄT VERMIEDEN WERDEN?.....	13
WIE REAGIERT DER MENSCHLICHE KÖRPER AUF ZUCKER?....	14
PFLEGE FÜR IHRE FRITTEUSE.....	16
TIPPS & TRICKS.....	17



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

RÜHREI.....	20
EINFACHE PFANNKUCHEN.....	20
RICOTTA-FRITTATA.....	21
WÜRSTCHEN-KIRSCHTOMATEN-FRITTATA.....	21
GARNELEN-EI-MUFFINS.....	22
SPINAT-KÄSE-FRITTATA.....	22
DREIFLEISCH-KÄSE-OMELETT.....	23
MASALA-OMELETT AUF INDISCHE ART.....	23

JAPANISCHES OMELETT.....	24
EIERSALAT.....	24
THAILÄNDISCHE PUTENWURST-PATTIES.....	25
WURST-EI-MUFFINS.....	25
EINFACHES EIER-SOUFFLÉ.....	26
CHAMPIGNONS-AUFSTRICH.....	26
SCHNITTLAUCH-MOZARELLA-OMELETTE.....	27
EINFACHES ENGLISCHES FRÜHSTÜCK.....	27
ZIEGENKÄSE-GRÜNKOHL-FRITTATA.....	28
PARMESAN-FRÜHSTÜCKSAUFLAUF.....	28



KAPITEL 2 - VEGETARISCH

SESAMKORN-PAK CHOY.....	30
GEWÜRZTE GERÖSTETE CASHEWNÜSSE.....	30
KARAMELLISIERTER ROSENKOHL.....	31
SPAGHETTI SQUASH.....	31
GEGRILLTE UND GLASIERTE ERDBEEREN.....	32
KÄSE-ZUCCHINI-MUFFINS.....	32
GEBRATENE TOMATEN MIT KÄSE ÜBERBACKEN.....	33
AUBERGINEN-BRUSCHETTA.....	33
TERIYAKI-BLUMENKOHL.....	34
GEBRATENER KÜRBIS MIT ZIEGENKÄSE.....	34
BROCCOLINI MIT ZITRONEN-KAPERN-SAUCE.....	35
GRÜNKOHL MIT MOZARELLA.....	35
ZUCCHINI-BEIGNETS.....	36
ROSENKOHL MIT ROSINEN UND PINIENKERNEN.....	36
GEMÜSE-BURGER.....	37
ZUCCHINI-GRATIN.....	37

CHAMPIGNONS IN WEIN.....	38
FEINE GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN.....	38
SÜSSE GERÖSTETE MÖHREN.....	39
MEDITERRANE PIZZA.....	39
MIT KÄSE ÜBERBACKENE AUBERGINEN.....	40
PAPRIKA-ANANAS MIT BUTTER-ZUCKER-GLASUR.....	40
EINFACHE GEPFEFFERTE KAROTTENCHIPS.....	41
GRATINIERTER BLUMENKOHLSSTEAKS.....	41
GEBACKENER SPARGEL MIT KÄSE.....	42
GEFÜLLTER BROKKOLI MIT KÄSE.....	42
SPARGEL IN PANCETTA GEWICKELT.....	43
BLUMENKOHLS MIT KNOBLAUCH UND KAPERN.....	43
ROTE BETE-POMMES.....	44
GEBRATENER BROKKOLI-SALAT.....	44
TANDOORI-BLUMENKOHLS.....	45
JALAPEÑO-KÄSE-BLUMENKOHLS-BREI.....	45
PARMESAN-KRÄUTER-RADIESCHEN.....	46
RADICCHIO-SALAT.....	46



KAPITEL 3 - FLEISCHGERICHTE

EINFACHE HÄHNCHENFLÜGEL.....	48
MOZZARELLA-GEFÜLLTER HACKBRATEN.....	48
RIB EYE STEAK MIT ITALIENISCHEN KRÄUTERN.....	49
SESAM-LAMMKOTELETTS.....	49
LAMMKARREE IM PESTO-MANTEL.....	50
KNOBLAUCH-PARMESAN-KEULEN.....	50

RINDERBRATEN.....	51
LECKERE RINDERPASTETCHEN.....	51
KÄSIGE HÄHNCHEN-NUGGETS.....	52
GEGRILLTE FEIGEN IM PROSCIUTTO-WICKEL.....	52
FAJITA-FLANKSTEAK-RÖLLCHEN.....	53
THYMIAN-KNOBLAUCH-LAMMKOTELETTS.....	53
MIT KÄSE GEFÜLLTE STEAK-BURGER.....	54
FEINE CORN-DOGS.....	54
RIBEYE OHNE KNOCHEN.....	55
PERFEKT GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST.....	55
ZITRONEN-PFEFFER-HÄHNCHENFLÜGEL.....	56
ITALIENISCHE FRIKADELLEN.....	56
KIELBASA MIT ANANAS UND PAPRIKA.....	57
EINFACHE SALSA-HÄHNCHENSCHENKEL.....	57
MIT BROKKOLI UND KÄSE GEFÜLLTES HÄHNCHEN....	58
PIZZA MIT HÄHNCHEN UND PEPERONI.....	58
SCHARFE HÄHNCHENHAUT.....	59
INGWER-HÄHNCHENKEULEN.....	59
JERK-HÄHNCHEN-SPIESSE.....	60
ITALIENISCH GEBRATENE HÄHNCHENSCHENKEL.....	60
HÄHNCHEN-GRUYERE.....	61
KNUSPRIG-ZARTES PARMESAN-HÄHNCHEN.....	61
LECKERE GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST.....	62
HÄHNCHEN-FAJITA-POPPERS.....	62
HARISSA-CHICKEN-WINGS.....	63
GEPFEFFERTE ZITRONEN-HÄHNCHENBRUST.....	63



KAPITEL 4 - FISCH & MEERESFRÜCHTE

THUNFISCH-KÜCHLEIN.....	65
CHILI-GARNELEN.....	65
SESAM-THUNFISCHSTEAK.....	66
JAKOBSMUSCHELN IN BEURRE BLANC.....	66
KNOBLAUCH-ZITRONEN-DAMPFMUSCHELN.....	67
KABELJAU MIT BASILIKUM-VINAIGRETTE.....	67
TERIYAKI-LACHS.....	68
AHORN-BUTTER-LACHS.....	68
EINFACHER MISO-FISCH.....	69
KABELJAU MIT ZITRONENBUTTER.....	69
SEEBARSCH MIT ZITRONE UND THYMIAN.....	70
ITALIENISCHER THUNFISCHBRATEN.....	70
FRITTIERTE WELSFLETS.....	71
LIMONENBUCHT-MUSCHELN.....	71
ZITRONEN-BUTTER-DILL-LACHS.....	72
CAJUN-FLUNDERFILETS.....	72
MIT PONZU MARINierter THUNFISCH.....	73
WEISSER FISCH NACH ITALIENISCHER ART.....	73



KAPITEL 5 - SNACKS

GEWÜRZTE RADIESCHEN.....	75
KETO-FLEISCHBÄLLCHEN.....	75
SÜSS-PIKANter BUTTERNUSSKÜRBIS.....	76
SÜSSES RINDFLEISCH JERKY.....	77
OKRA-CHIPS.....	77
BALSAMICO-ROSENKOHL.....	78
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT KÄSE.....	78
BABA GHANA.....	79

BUFFALO-BLUMENKOHL-WINGS.....	80
CHEDDAR-KÄSE-RÖLLCHEN.....	80
RUMAKI.....	81
AVOCADO-FRÜHLINGSROLLEN.....	81
PARMESAN-CRACKER.....	82
KNUSPRIGE TOFU-HÄPPCHEN.....	82
MIT KÄSE GEFÜLLTE CHAMPIGNONS.....	83
MEXIKANISCHE MUFFINS.....	83
GRÜNKOHL-CHIPS.....	84
SCHARFE KAROTTENCHIPS.....	84
KÜRBIS-WEDGES.....	85
MINI-KÄSE-SCONES.....	85



KAPITEL 6 - DESSERTS

EINFACHER TASSEN-BROWNIE.....	87
CREMIGER ORANGEN-PUDDING.....	87
KOKOS-ANANAS-STICKS.....	87
LECKERER VANILLEPUDDING.....	88
LEICHTER KETO-KUCHEN.....	88
SAUERKIRSCH-CLAFOUTIS.....	89
KLASSISCHES CRÈME BRÛLÉE.....	89
PFIRSICH-MANDEL-MEHLKUCHEN.....	90
GEGRILLTE ANANAS MIT ZIMT.....	90
SCHOKOLADEN-KEKS-KUCHEN.....	91
LECKERE GEWÜRZÄPFEL.....	91
BRAUNE ZUCKERPLÄTZCHEN.....	92
MINI-ERDNUSSBUTTER-KÄSEKUCHEN.....	92
DUNKLER SCHOKOLADENKUCHEN.....	93
TROPISCHE ANANASKRAPFEN.....	93

PEKANNUSS-CLUSTERS.....	94
ZITRONEN-MOUSSE.....	95
ERDNUSSBUTTER-KEKSE.....	95
FRISCHKÄSE-MÜRBEGETBÄCK.....	96
SCHNELLE ERDNUSS-KEKSE.....	96
MERENGUES.....	97
LIMETTEN-RIEGEL.....	97
PEKANNUSS-KEKSE.....	98



BONUS: SAUCEN

KOKOSNUSS-CURRY-SAUCE.....	100
MISO-INGWER-DRESSING.....	100
AVOACDO-SAUCE.....	101
AUBERGINEN-DIP.....	101
VEGANES AVOCADO-DRESSING.....	102
AVOCADO-CREME.....	102
MANGO-SALATDRESSING.....	103
ZITRONEN-THYMIAN-SALATDRESSING.....	103
STEAK-BUTTER.....	104
HIMBEERSAUCE.....	104

ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	105
KLEINE ERINNERUNG.....	106



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 **Low Carb-Heißluftfritteuse Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.



Die Funktionsweise von Heißluftfritteusen ist einfach zu verstehen. Heiße Luft zirkuliert die von Ihnen eingelegten Lebensmittel. Wie bei jedem anderen Kochvorgang sorgt eine chemische Reaktion, der so genannte Maillard-Effekt, für das farbige Aussehen und den Geschmack der Lebensmittel.

Die erhitzte Luft in der Fritteuse enthält feine Öltröpfchen, die den Lebensmitteln die Feuchtigkeit entziehen. Interessanterweise müssen Sie für einen erfolgreichen Garprozess keine große Menge Öl einfüllen. Sie können nur einen Esslöffel verwenden und erhalten knusprige, traditionell frittierte Lebensmittel, die köstlich schmecken. Das Ergebnis ist ein Gericht, das keine ungesunden Fette und Kalorien enthält.

Die aufgeführten Rezepte samt Bildern werden Ihnen sicherlich gute Anhaltspunkte geben!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!

Was versteht man unter Low-Carb?



Eine Low-Carb-Diät bedeutet, dass Sie weniger Kohlenhydrate und einen höheren Anteil an Eiweiß und Fett essen. Dies kann auch als Keto-Diät bezeichnet werden.

Allerdings führen nicht alle Low-Carb-Diäten zu einer Ketose.

Jahrzehntelang wurde uns gesagt, dass Fett schädlich für unsere Gesundheit ist. In der Zwischenzeit überschwemmten fettarme "Diät"-Produkte, die oft viel Zucker enthalten, die Supermarktregale. Dies fiel mit dem Beginn der Fettleibigkeitsepidemie zusammen und war im Nachhinein betrachtet wahrscheinlich ein großer Fehler. Die Verbreitung fettarmer Produkte ist zwar kein Beweis für eine kausale Beziehung, aber es ist klar, dass die fettarme Botschaft die Zunahme der Fettleibigkeit nicht verhindert hat, und wir glauben, dass sie sogar dazu beigetragen hat. Studien legen nun nahe, dass es wenig Grund gibt, natürliche Fette zu fürchten.

Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung brauchen Sie keine Angst vor Fett zu haben. Reduzieren Sie einfach Ihren Zucker- und Stärkekonsum, achten Sie auf eine ausreichende – oder sogar hohe – Eiweißzufuhr, und Sie können genügend natürliches Fett essen, um Ihre Mahlzeiten zu genießen.

Wenn Sie auf Zucker und Stärke verzichten, stabilisiert sich Ihr Blutzucker, und der Spiegel des fettspeichernden Hormons Insulin sinkt, was die Verbrennung der Fettspeicher im Körper erleichtern kann.

Darüber hinaus kann die höhere Proteinzufuhr und das Vorhandensein von Ketonen (bei einer sehr kohlenhydratarmen Ernährung) zu einem stärkeren Sättigungsgefühl führen, wodurch die Nahrungsaufnahme auf natürliche Weise reduziert und die Gewichtsabnahme gefördert wird.

KOHLNHYDRATARME ERNÄHRUNG - DIE GRUNDLAGEN

Low-Carb-Diäten werden mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Sie werden häufig zur Unterstützung der Gewichtsabnahme und zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels eingesetzt.

Es gibt verschiedene Arten von kohlenhydratarmen Diäten, die sich in der Menge der täglich erlaubten Kohlenhydrate unterscheiden. Eine typische kohlenhydratarme Diät enthält in der Regel weniger als 26 % der täglichen Gesamtkalorien aus Kohlenhydraten. Bei einer 2000-Kalorien-Diät entspricht dies weniger als 130 Gramm (g) Kohlenhydrate pro Tag.

Im Allgemeinen werden bei einer kohlenhydratarmen Ernährung Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten oder zugesetztem Zucker, einschließlich Süßigkeiten, Stärke und raffiniertem Getreide, eingeschränkt.

Welche Lebensmittel bei einer kohlenhydratarmen Diät erlaubt sind, hängt jedoch von Ihrer täglichen Kohlenhydratmenge ab. Sogar Lebensmittel mit höherem Kohlenhydratgehalt wie Obst, stärkehaltiges Gemüse und Vollkornprodukte können in Maßen in manche Low-Carb-Diäten integriert werden.





Geeignete Lebensmittel für die Low Carb Diät

Hier sind einige der Lebensmittel, die man bei einer Low-Carb-Diät essen kann:

- Fleisch: Rind, Lamm, Schwein, Hähnchen
- Fisch: Lachs, Forelle, Schellfisch, Thunfisch
- Eier: ganze Eier, Eiweiß, Eigelb
- Nicht stärkehaltiges Gemüse: Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Spargel, Tomaten
- Kohlenhydratarmes Obst: Orangen, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren
- Nüsse und Samen: Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Pistazien
- Fettreiche Milchprodukte: Käse, Butter, Sahne, griechischer Joghurt
- Fette und Öle: Schmalz, Avocados, Avocadoöl, Olivenöl, Kokosnussöl

In Maßen zu verzehrende Lebensmittel:

Wenn Sie nicht gerade eine sehr kohlenhydratarme oder ketogene Diät einhalten, sollten Sie auch diese Lebensmittel in kleinen Mengen zu sich nehmen:

- Stärkehaltiges Gemüse: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Süßkartoffeln, Erbsen, Mais
- Obst mit hohem Kohlenhydratanteil: Bananen, Ananas, Mango und viele andere
- Vollkorngetreide: brauner Reis, Hafer, Quinoa
- Hülsenfrüchte: Linsen, schwarze Bohnen, Pinto-Bohnen, Kichererbsen
- Milchprodukte mit hohem Kohlenhydratgehalt: Milch und Vollfettjoghurt

Zartbitterschokolade enthält viele Antioxidantien und kann Ihrer Gesundheit zugute kommen, wenn Sie sie in Maßen essen. Wählen Sie dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 %. Darüber hinaus können Sie trockene Weine ohne Zucker- oder Kohlenhydratzusatz trinken. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass sowohl dunkle Schokolade als auch Alkohol das Gewichtsmanagement beeinträchtigen können, wenn Sie zu viel davon essen oder trinken. Da viele Getränke viele Kohlenhydrate und Kalorien enthalten können, sollten Sie, wann immer möglich, Getränke ohne Zuckerzusatz wie Kaffee, Tee oder zuckerfreies Sprudelwasser wählen.

Welche Lebensmittel sollten während der Low Carb Diät vermieden werden?



Viele Menschen haben Heißhunger auf Süßes, vor allem wenn sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen. Sobald wir zuckerhaltige Lebensmittel zu uns nehmen, wird die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn angeregt.

Was sollte ich bei einer kohlenhydratarmen Ernährung vermeiden?

Je nachdem, wie viele Kohlenhydrate Sie täglich zu sich nehmen dürfen, müssen Sie möglicherweise die folgenden Lebensmittel einschränken oder vermeiden:

- Süße Snacks: Süßigkeiten, Eiscreme, Backwaren, andere Produkte, die Zucker enthalten
- Raffinierte Getreide: weißer Reis, weiße Nudeln, Tortillas, Cracker
- Diät- und fettarme Produkte: z. B. Molkereiprodukte, Müsli oder Cracker, die wenig Fett, aber viel Zucker enthalten
- Stark verarbeitete Lebensmittel: Fertiggerichte, Fast Food, Kekse, Chips, Brezeln
- Mit Zucker gesüßte Getränke: Limonade, süßer Tee, Sportgetränke, Energydrinks

Achten Sie auf die Etiketten der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, um Optionen zu finden, die in Ihre Ernährung passen.

WIE REAGIERT DER MENSCHLICHE KÖRPER AUF ZUCKER?

Viele Menschen haben Heißhunger auf Süßes, vor allem wenn sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen. Sobald wir zuckerhaltige Lebensmittel zu uns nehmen, wird die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn angeregt. Dieser sogenannte Neurotransmitter wird auch als "Glückshormon" bezeichnet, weil er das körpereigene Belohnungssystem beeinflusst, das zunächst dafür sorgt, dass wir uns nach dem Genuss eines Stücks Kuchen besser fühlen. Besonders problematisch wird es jedoch, wenn wir zu oft zu solchen Seelenröstern greifen: Je öfter wir dem Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln nachgeben, desto empfindlicher reagiert das Gehirn darauf.

Langfristig löst der Anblick süßer Köstlichkeiten das Verlangen nach immer größeren Mengen Zucker aus, um die gleiche Menge an Glückshormonen ausschütten zu können. Darüber hinaus ist Zucker an der Bildung eines weiteren körpereigenen Botenstoffs beteiligt, nämlich des Serotonins, das ebenfalls zu den Glückshormonen gehört. Der Organismus bildet dieses Hormon aus der Aminosäure Tryptophan: Damit dieser Eiweißbaustein aus der Nahrung ins Gehirn gelangen kann, ist der Körper auf eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten, idealerweise Zucker, angewiesen. Das Verlangen scheint umso größer zu werden, je mehr wir dem Verlangen nachgeben.

Dies kann einen wahren Teufelskreis im inneren Kreislauf des Körpers auslösen: Zucker kann vom Darm sehr schnell aufgespalten und verdaut werden und führt so zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Daraufhin beginnt die Bauchspeicheldrüse, Insulin zu produzieren, um den Zucker aus dem Blutkreislauf in die Zellen zu transportieren.





Dadurch fehlt dem Eiweißbaustein Tryptophan die Transportmöglichkeit, um ins Gehirn zu gelangen. Dadurch gerät der Serotoninspiegel aus dem Gleichgewicht und sorgt für eine verminderte Produktion des Botenstoffs. Die Folge sind vermindertes Wohlbefinden und Heißhunger – vor allem auf Süßes. Durch die hohe Insulinausschüttung sinkt gleichzeitig der Blutzuckerspiegel unter den Normalwert, was wiederum Heißhunger auslöst.

Macht Zucker wirklich dick?

Ob wir zunehmen oder abnehmen, hängt in erster Linie davon ab, ob wir mehr Energie aufnehmen als wir verbrennen. In diesem Zusammenhang ist Zucker nicht unbedingt ein dickmachendes Lebensmittel. Mit 400 Kalorien pro 100 Gramm liefert Zucker Energie, die sehr schnell verfügbar ist, ohne jedoch ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl zu erzeugen. Die Zuckermoleküle liefern fast keine essenziellen Nährstoffe und werden sehr schnell verdaut. Werden nun viele zuckerhaltige Lebensmittel verzehrt, kommt es zu einer hohen Produktion von Insulin, das auch als Masthormon bekannt ist. Die Ausschüttung von Insulin blockiert die Fettverbrennung, so dass der Verzehr von süßen Lebensmitteln das Abnehmen erschwert.

Wie viel Zucker kann man pro Tag zu sich nehmen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, weniger als 10 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr aus Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln zu beziehen. Eine Frau mit einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 Kalorien sollte etwa 50 Gramm Zucker pro Tag zu sich nehmen: Das entspricht etwa 16 Zuckerwürfeln. Das hört sich zunächst nicht schlecht an, relativiert sich aber schnell, wenn man bedenkt, dass in einem einzigen Schokoriegel elf Würfelzucker stecken. Ein Becher Fruchtjoghurt enthält etwa neun Würfelzucker und ein Esslöffel Ketchup etwa zwei.

Hinweis: Wählen Sie bestmöglich immer Zuckerfreie/Kohlenhydratarme Varianten u.a. bei Saucen und/oder Dips.

PFLEGE FÜR IHRE FRITTEUSE

Sie müssen nicht in ein spezielles Wasch- oder Reinigungsmittel investieren, damit Ihre Fritteuse wie neu riecht. Nutzen Sie diesen Abschnitt als Leitfaden, um Ihr neues Küchengerät in Topform zu halten, damit Sie es jahrelang nutzen können.



REINIGUNG IHRER FRITTEUSE



Die Reinigung Ihrer Heißluftfritteuse ist eigentlich eine ganz einfache Aufgabe. Mit ein wenig Fleiß, normalem Spülmittel und heißem Wasser wird Ihre Fritteuse selbst bei hartnäckigsten Ablagerungen wieder zum Leben erweckt. Wir haben mit verschiedenen Marken und Modellen experimentiert und hatten schon so manche Katastrophe in unseren Fritteusen (z. B. geschmolzener Frischkäse mit Panko auf dem ganzen Backblech), aber wissen Sie was? Nachdem wir den Korb und/oder das Blech abkühlen ließen, konnten wir die Ablagerungen mit einem normalen Küchenschwamm und heißer Seifenlauge leicht entfernen.

Und selbst wenn man zwischen Meeresfrüchten und einem dekadenten Dessert wechselt, muss die Fritteuse nicht gründlich gereinigt werden. Wischen Sie die Außenseite Ihrer Fritteuse nach jedem Gebrauch ab. Ein heißes, seifiges Handtuch ist alles, was nötig ist. Auf diese Weise lassen sich Fett und Speisereste entfernen, die sich während des Kochens festgesetzt haben.

TIPPS & TRICKS

1

HEIZEN SIE DIE HEISSLUFTFRITTEUSE VOR, BEVOR SIE DAS ESSEN HINEINLEGEN.

Auch wenn Sie das Essen im Backofen zubereiten, heizen Sie ihn ein paar Minuten vor, bevor Sie das Essen hineinlegen. Bei einer Heißluftfritteuse ist der Vorgang derselbe. Der Geschmack der Speisen wird im vorgeheizten Zustand noch besser sein.

2

GEBEN SIE DIE GEWÜRZE IN DAS ÖL, BEVOR SIE SIE ÜBER DIE SPEISEN VERTEILEN.

Viele Menschen wissen nicht, dass die Luftzirkulation in diesem Gerät sehr stark ist. Deshalb können einige leichte Gewürze weggeblasen werden. Wenn Sie das verhindern wollen, tun Sie, was die Überschrift sagt, und mischen Sie einige Gewürze mit Öl. Das Öl hält die Gewürze und Kräuter auf dem Essen.





3

**VERMEIDEN SIE
DIE
VERWENDUNG
VON ANTIHAFT-
AEROSOLSPRAY,
UM IHRE
FRITTEUSE
NICHT ZU
BESCHÄDIGEN.**

Viele Menschen wissen nicht, dass Antihalt-Kochsprays Zusatzstoffe enthalten können. Diese Zusatzstoffe können die Antihaltbeschichtung Ihres Geräts beschädigen. Aus diesem Grund sollten Sie sie meiden. Es gibt jedoch eine perfekte Alternative. Sie können eine Sprühflasche kaufen und Ihr Öl in diese Flasche füllen.



4

**LASSEN SIE
MINDESTENS
FÜNF
ZENTIMETER
PLATZ UM IHRE
HEISSLUFT-
FRITTEUSE
HERUM.**

Um eine ausreichende Luftzirkulation zu gewährleisten, müssen Sie an allen Seiten der Fritteuse genügend Platz lassen. Eine Faustregel besagt, dass um die Fritteuse herum mindestens fünf Zentimeter Platz sein sollte, und prüfen Sie, ob die Oberfläche hitzebeständig ist.



5

**ÜBERFÜLLEN SIE
IHRE
HEISSLUFTFRITTEUSE
NICHT.**

Wenn Sie zu viele Lebensmittel in den Korb Ihrer Fritteuse geben, verursachen Sie ein großes Problem. Die Fritteuse kann nicht richtig arbeiten, wenn sie überfüllt ist.



FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Rührei



ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Parmesankäse, Pfeffer und Salz verquirlen.
2. Die Eimischung in die Auflaufform der Fritteuse gießen.
3. Die Form in die Fritteuse stellen und bei ca. 180°C 2 Minuten lang garen. Schnell umrühren und weitere 3-4 Minuten garen.
4. Gut umrühren und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/4 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel Parmesankäse
- Pfeffer
- Salz

Einfache Pfannkuchen



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren, dann die Hälfte des Teigs in eine ungefettete runde Antihaf-Backform geben.
2. Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
3. Die Temperatur auf ca. 160°C einstellen und den Timer auf 15 Minuten stellen.
4. Der Pfannkuchen muss oben goldbraun und fest sein, und ein Zahnstocher in der Mitte muss sauber herauskommen, wenn er fertig ist.
5. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
6. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 95 g blanchiertes, fein gemahltes Mandelmehl
- 2 Esslöffel körniges Erythritol
- 1 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 großes Ei
- 80 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt

Notizen:

Ricotta-Frittata



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Verquirlte Eier, Paprika, Oregano, Salz, schwarzen Pfeffer und Knoblauch gut vermischen.
3. Ca. 60 g (etwa die Hälfte) des Ricottakäses unterheben.
4. Die Eimischung in eine gefettete Kuchenform gießen und mit dem restlichen Ricotta belegen.
5. In die Heißluftfritteuse geben und 18-20 Minuten backen, bis die Eier in der Mitte fest sind.
6. Die Frittata 5 Minuten lang abkühlen lassen.
7. In Scheiben geschnitten servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 Eier, verquirlt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- Ca. 120 g Ricotta

Wurstchen-Kirschtomaten-Frittata



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel die Eier und die Milch verquirlen.
3. Parmesankäse, rote Paprikaflocken, Salz, Petersilie und schwarzen Pfeffer unterrühren.
4. Die Mischung in eine leicht gefettete Backform geben und mit Wurstscheiben und Kirschtomaten belegen.
5. 8 Minuten in der Fritteuse backen, bis die Eier fest sind.
6. Heiß servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Wiener Würstchen, in Scheiben geschnitten
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 120 ml Milch
- 4 Eier
- ½ Teelöffel rote Paprikaflocken, gemahlen
- 4 Kirschtomaten, halbiert
- 2 Esslöffel Parmesankäse, gerieben

Notizen:

Garnelen-Ei-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Eier, verquirlt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ kleine rote Paprika, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Ca. 110 g Garnelen, gekocht, gehackt
- 4 Teelöffel Ricotta-Käse, zerkrümelt
- 1 Teelöffel getrockneter Dill
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Paprika und den Knoblauch anbraten, bis die Paprika weich ist, dann die Garnelen hinzufügen.
4. Mit Dill, Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten braten.
5. Vom Herd nehmen und die Eier untermischen. 4 Auflaufformen mit Kochspray einfetten.
6. Die Mischung auf die Förmchen verteilen. Die Förmchen in die Heißluftfritteuse stellen und 6 Minuten lang backen.
7. Herausnehmen und die Mischung umrühren.
8. Mit Ricotta bestreuen und zurück in die Fritteuse geben. Weitere 5 Minuten backen, bis die Eier fest sind und die Oberfläche leicht gebräunt ist. 2 Minuten ruhen lassen, noch warm auf einen Teller stürzen und servieren.

Spinat-Käse-Frittata



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 6 große Eier
- Ca. 110 g Schlagsahne
- Ca. 190 g gefrorener gehackter Spinat, abgetropft
- Ca. 110 g geschredderter scharfer Cheddar-Käse
- Ca. 30 g geschälte und gewürfelte gelbe Zwiebel
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Eier und Sahne miteinander verquirlen.
2. Spinat, Cheddar, Zwiebel, Salz und Pfeffer einrühren.
3. Die Mischung in eine nicht gefettete runde ca. 15 cm Backform mit Antihafbeschichtung geben.
4. Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
5. Die Temperatur auf ca. 160°C einstellen und den Timer auf 20 Minuten einstellen.
6. Die Eier sind fest und leicht gebräunt sein, wenn sie fertig sind.
7. Servieren.

Dreifleisch-Käse-Omelett



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Rinderwurst, gewürfelt
- 4 Scheiben Prosciutto, gehackt
- Ca. 85 g Salami, gehackt
- Ca. 110 g Mozzarella-Käse, gerieben
- 4 Eier
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 1 Esslöffel Ketchup
- 1 Teelöffel frische Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Die Eier mit dem Ketchup in einer Schüssel verquirlen.
3. Frühlingszwiebeln, Mozzarella, Salami und Prosciutto unterrühren.
4. Die Wurst in einer eingefetteten Backform in der Fritteuse 2 Minuten lang frittieren.
5. Herausnehmen und die Eimischung darüber gießen.
6. Weitere 8-10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
7. Mit Petersilie bestreut servieren.

Masala-Omelett auf indische Art



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Chilipulver
- ½ Teelöffel Garam Masala
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel die Eier mit Salz und schwarzem Pfeffer verquirlen.
3. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chilipulver und Garam Masala hinzugeben und gut verrühren.
4. In eine gefettete Backform geben.
5. 8 Minuten in der Fritteuse backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Eier fest sind.
6. Mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

Notizen:

Japanisches Omelett



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 125 g gewürfelter Tofu
- 3 ganze Eier
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ¼ Teelöffel gemahlener Koriander
- ¼ Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Frühlingszwiebeln, gehackt
- ¼ Zwiebel, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Eier, Zwiebel, Sojasauce, gemahlene Koriander, Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer und Salz vermischen.
2. Den Tofu dazugeben und die Mischung in eine gefettete Backform gießen.
3. In die vorgeheizte Fritteuse geben und 8 Minuten bei ca. 180°C backen.
4. Herausnehmen und 2 Minuten abkühlen lassen.
5. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Eiersalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Limettensaft
- 4 Eier, hart gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten
- Ca. 80 g Babyspinat
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben
- 3 Esslöffel Sahne
- 2 Esslöffel Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. In der Heißluftfritteuse den Spinat mit Sahne, Eiern, Salz und Pfeffer vermischen, abdecken und bei ca. 180°C 6 Minuten lang garen.
2. In eine Schüssel umfüllen, den Limettensaft und das Öl dazugeben, durchschwenken und zum Frühstück servieren.

Notizen:

Thailändische Putenwurst-Patties



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 340 g Putenwurst
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel getrockneter Koriander
- ¼ Teelöffel Thai-Curry-Paste
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Luftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Wurst, Zwiebel, Koriander, Currypaste, rote Flocken, Salz und schwarzen Pfeffer in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
3. Zu acht Patties formen.
4. Die Frikadellen in den eingefetteten Frittierkorb legen und 10 Minuten lang frittieren, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal umdrehen.
5. Sobald die Patties gar sind, auf einen Teller geben und heiß servieren.

Wurst-Ei-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 170 g italienische Wurst
- 6 Eier
- Ca. 30 g Sahne
- Ca. 85 g Käse (nach Wahl)

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Ein Muffinblech einfetten.
3. Schneiden Sie die Wurst in Scheiben und legen Sie sie auf ein Blech.
4. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Über die Würstchen in der Form gießen.
6. Mit Käse und der restlichen Eimischung bestreuen.
7. 20 Minuten frittieren oder bis die Eier gar sind.
8. Servieren.

Notizen:

Einfaches Eier-Soufflé



ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel die Eier mit den restlichen Zutaten verquirlen.
2. Zwei Auflaufformen mit Kochspray einsprühen.
3. Die Eimischung in die vorbereiteten Förmchen füllen und in den Korb der Fritteuse legen.
4. Soufflé bei ca. 200°C 8 Minuten lang garen.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 1/4 Teelöffel Chilischote
- 2 Esslöffel Sahne
- 1/4 Teelöffel Pfeffer
- 1 Esslöffel Petersilie, gehackt
- Salz

Champignons-Aufstrich



ZUBEREITUNG:

1. Die Pilze in den Korb der Fritteuse legen, mit Kochspray einfetten und bei ca. 190°C 20 Minuten lang garen.
2. In einen Mixer geben, die restlichen Zutaten hinzufügen, gut pulsieren, in Schüsseln verteilen und als Aufstrich servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 230 g weiße Champignons
- Ca. 50 g Mozzarella, zerkleinert
- Ca. 120 g Kokosnusscreme
- Eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer
- Kochspray

Notizen:

Schnittlauch-Mozzarella-Omelette



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 6 Eier, verquirlt
- Ca. 60 g Schnittlauch, gehackt
- Kochspray
- Ca. 110 g Mozzarella, zerkleinert
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel alle Zutaten außer dem Kochspray vermischen und gut verquirlen.
2. Eine für die Fritteuse geeignete Backform mit dem Kochspray einfetten, die Eimischung hineingeben, verteilen, die Backform in die Fritteuse stellen und bei ca. 175°C 20 Minuten lang garen.
3. Das Omelett auf Teller verteilen und zum Frühstück servieren.

Einfaches englisches Frühstück



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 6 Speckstreifen
- Ca. 100 g gekochte weiße Bohnen
- 1 Esslöffel geschmolzene Butter
- ½ Esslöffel Mehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Eier

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. In einer zweiten Schüssel die Bohnen, die Butter, das Mehl, das Salz und den Pfeffer vermischen. Gut mischen.
3. Den Speck in den Frittierkorb legen und 10 Minuten lang frittieren, dabei einmal wenden.
4. Den Speck herausnehmen und die Bohnen untermischen.
5. Die Eier aufschlagen und 10-12 Minuten braten, bis die Eier fest sind.
6. Mit dem Speck servieren.

Notizen:

Ziegenkäse-Grünkohl-Frittata



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 6 große Eier
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel Salz
- Ca. 60 g gehackter Grünkohl
- Ca. 170 g gekochte und gehackte Rote Bete
- Ca. 80 g zerkrümelter Ziegenkäse

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit dem Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz verquirlen.
3. Den Grünkohl, die Rote Bete und den Ziegenkäse untermischen.
4. Eine ofenfeste 15-17 cm Springform mit Kochspray einsprühen.
5. Die Eimischung in die Form gießen und in den Korb der Fritteuse stellen.
6. 20 Minuten backen, oder bis die Innentemperatur ca. 60°C erreicht hat.
7. Wenn die Frittata fertig ist, lassen Sie sie 5 Minuten lang abkühlen, bevor Sie sie aus der Form nehmen.
8. In Scheiben schneiden und sofort servieren.

Parmesan-Frühstücksauflauf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 5 Eier
- 2 Esslöffel Schlagsahne
- 3 Esslöffel stückige Tomatensauce
- 2 Esslöffel Parmesankäse, gerieben

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Sahne und Eier verrühren.
3. Käse und Tomatensauce hinzufügen und gut verrühren.
4. Die Auflaufform der Fritteuse mit Kochspray einsprühen.
5. Die Mischung in die Auflaufform geben und in den Korb der Fritteuse stellen.
6. 20 Minuten lang garen.
7. Servieren und genießen.

Notizen:

VEGETARISCH & BEILAGEN



Sesamkorn-Bok Choy



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Bündel Baby-Pak Choy, Böden entfernt und Blätter getrennt
- Kochspray mit Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Sesamsamen

1. Die Temperatur der Luftfritteuse auf ca. 160°C einstellen.
2. Bok Choy Blätter in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb legen.
3. Mit dem Kochspray besprühen und mit Knoblauchpulver bestreuen.
4. Etwa 5-6 Minuten frittieren, dabei alle 2 Minuten schütteln.
5. Aus der Fritteuse nehmen und den Bok Choy auf einen Servierteller geben.
6. Mit Sesamsamen garnieren und heiß servieren.

Gewürzte geröstete Cashewnüsse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 130 ganze Cashews
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Ancho-Chili-Pulver

1. Alle Zutaten in der Rührschüssel vermengen.
2. Den Korb der Heißluftfritteuse mit Backpapier auslegen.
3. Die gewürzten Cashews in einer Schicht im Korb verteilen.
4. Bei ca. 175°C 6 bis 8 Minuten lang rösten, dabei den Korb ein- oder zweimal schütteln.
5. Servieren.

Notizen:

Karamellisierter Rosenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 4 Teelöffel Butter, geschmolzen
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen und einen Fritteusenkorb einfetten.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und gut durchschwenken.
3. Den Rosenkohl in den Frittierkorb legen und etwa 35 Minuten lang garen.
4. Auf Tellern anrichten und warm servieren.

Spaghetti Squash



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 großer Spaghettikürbis, längs halbiert und entkernt
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel getrocknete Petersilie
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Kürbis mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Petersilie bestreuen.
3. Mit Kochspray besprühen.
4. Mit der Hautseite nach unten in den Korb der Fritteuse legen und 30 Minuten garen.
5. Den Kürbis mit der Hautseite nach oben drehen und weitere 15 Minuten garen, bis er gabelart ist. Die Oberfläche sollte sich mit einer Gabel leicht abkratzen lassen, um die Stränge zu trennen.
6. Die Stränge in eine mittelgroße Schüssel geben, mit Butter bestreichen und durchschwenken.
7. Warm servieren.

Notizen:

Gegrillte und glasierte Erdbeeren



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- Ca. 450 g Erdbeeren
- 3 Esslöffel geschmolzene Butter
- Zitronenspalten
- Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Erdbeeren auf 4 Spieße stecken.
2. In einer kleinen Schüssel die restlichen Zutaten außer den Zitronenspalten gut vermischen.
3. Alle Erdbeeren damit bestreichen.
4. Spieße auf den Spießrost der Luftfritteuse stecken.
5. 10 Minuten lang auf ca. 180°C garen. Nach der Hälfte der Garzeit mit der Honigmischung bestreichen und den Spieß umdrehen.
6. Servieren und mit einem Spritzer Zitrone genießen.

Käse-Zucchini-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 große Eier, verquirlt
- 1 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- Ca. 110 g Feta-Käse, abgetropft und zerbröckelt
- 2 Esslöffel frischer Dill, gehackt
- Kochspray
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen, die verquirlten Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zucchini, Dill und Feta-Käse unterrühren.
3. 8 Muffin-Förmchen mit Kochspray einfetten.
4. Den Teig ausrollen und so auslegen, dass die Seiten der Muffinförmchen bedeckt sind.
5. Die Eimischung gleichmäßig auf die Löcher verteilen.
6. Die vorbereiteten Förmchen in die Heißluftfritteuse stellen und für 15 Minuten backen.
7. Servieren.

Notizen:

Gebratene Tomaten mit Käse überbacken



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Die Tomatenscheiben leicht salzen und in einer einzigen Schicht in den gefetteten Frittierkorb legen.
3. Mit Cheddar- und Parmesankäse belegen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.
4. 5-6 Minuten frittieren, bis der Käse geschmolzen und blubbernd ist.
5. Mit frischer Petersilie bestreut servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 g Cheddar-Käse, gerieben
- Ca. 20-25 g Parmesankäse, gerieben
- 4 Tomaten, in ca. 1,5 cm Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Auberginen-Bruschetta



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten salzen und in den eingefetteten Frittierkorb legen.
3. 8-10 Minuten frittieren, dabei einmal wenden.
4. Mais, Frühlingszwiebeln, Eiweiß und Sesam in eine Schüssel geben und gut vermischen.
5. Die Mischung über die Auberginenscheiben verteilen und wieder in die Fritteuse geben.
6. 4-5 Minuten backen oder bis die Oberseite goldbraun ist.
7. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 große Auberginenscheiben
- 1 große Frühlingszwiebel, feingeschnitten
- Ca. 80 g Mais
- 1 Eiweiß, verquirlt
- 1 Esslöffel schwarze Sesamkörner
- Salz zum Abschmecken

Notizen:

Teriyaki-Blumenkohl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 großer Blumenkohlkopf, in Röschen geschnitten
- Ca. 100 g Teriyaki Sauce
- 1 Esslöffel Zuckerersatz
- 1 Teelöffel Sesamöl
- ½ Chilipulver
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Speisestärke

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Sojasauce, Zuckerersatz, Sesamöl, 120 ml Wasser, Chilipulver, Knoblauch und Speisestärke glatt rühren.
2. Den Blumenkohl in eine Schüssel geben und mit der Teriyaki-Sauce übergießen; durchschwenken.
3. Den Blumenkohl in den eingefetteten Frittierkorb legen und 13-15 Minuten bei ca. 190°C frittieren, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Wenn er fertig ist, prüfen, ob der Blumenkohl gar, aber nicht zu weich ist.
4. Warm servieren.

Gebratener Kürbis mit Ziegenkäse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Kürbis, in Spalten geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel rote Paprikaflocken
- 1 Esslöffel frischer Salbei, gehackt
- Ca. 240 g Ziegenkäse, zerkrümelt
- Salz und Knoblauchpulver zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Kürbisspalten mit Olivenöl bestreichen und auf den Frittierkorb legen.
3. Mit Salz, roten Paprikaflocken und Knoblauchpulver bestreuen.
4. 18-20 Minuten braten, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bis sie gebräunt und knusprig sind.
5. Mit Ziegenkäse und Salbei bestreuen und warm servieren.

Notizen:

Broccolini mit Zitronen-Kapern-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Die Broccolini mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
3. In den Frittierkorb legen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
4. Frittieren, bis sie zart und verkohlt sind, 8-10 Minuten.
5. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch 35 Sekunden lang anbraten; vom Herd nehmen.
6. Zitronensaft, Kapern und Chiliflocken einrühren.
7. Die Sauce über den Broccolini gießen und mit Petersilie bestreuen.
8. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Broccolini
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- ½ Teelöffel rote Chiliflocken
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Kapern
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Esslöffel frische Petersilie, gehackt

Grünkohl mit Mozzarella



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Die Grünkohlscheiben mit Butter bestreichen und mit Mozzarella bestreuen.
3. In den gefetteten Frittierkorb geben und 18-20 Minuten in der Fritteuse backen.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Kopf Grünkohl, in Keile geschnitten
- Ca. 110 g Mozzarella-Käse, zerkleinert
- 4 Esslöffel Butter, geschmolzen

Notizen:

Zucchini-Beignets



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1½ mittelgroße Zucchini, geputzt und gerieben
- ½ Teelöffel Salz, geteilt
- 1 großes Ei, verquirlt
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- Ca. 20-30 g geriebener Parmesankäse

ZUBEREITUNG:

1. Geriebene Zucchini auf ein Küchentuch legen und mit ¼ Teelöffel Salz bestreuen. In das Handtuch wickeln und 30 Minuten ruhen lassen, dann die überschüssige Feuchtigkeit so gut wie möglich auswringen.
2. Die Zucchini in eine große Schüssel geben und mit dem Ei, dem restlichen Salz, dem Knoblauchpulver und dem Parmesan vermischen.
3. Ein Stück Backpapier so zuschneiden, dass es in den Korb der Fritteuse passt. Die Mischung in vier Häufchen teilen und auf ungefettetem Backpapier zu ca. 10 cm Runden auspressen.
4. Das Backpapier mit den Kugeln in den Korb der Fritteuse legen.
5. Die Temperatur auf ca. 200°C einstellen und den Timer auf 12 Minuten stellen, dabei die Beignets nach der Hälfte der Garzeit wenden.
6. Die Beignets sind an den Rändern knusprig und zart, aber in der Mitte fest, wenn sie fertig sind.
7. Warm servieren.

Rosenkohl mit Rosinen und Pinienkernen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Rosenkohl, Stiele abgeschnitten und halbiert
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Saft von 1 Orange
- Salz nach Geschmack
- 2 Esslöffel Pinienkerne, geröstet

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Den Rosenkohl in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz anschwanken und umrühren.
3. Den Rosenkohl in die Fritteuse geben und 14-16 Minuten frittieren, nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln, bis er leicht verkohlt ist.
4. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.
5. Mit Orangensaft beträufeln und servieren.

Notizen:

Gemüse-Burger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Cremini-Pilze
- 2 große Eigelb
- ½ mittelgroße Zucchini, geputzt und gewürfelt
- Ca. 30 g geschälte und gehackte gelbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zwanzig Mal pulsieren, bis sie fein gehackt und vermischt sind.
2. Die Mischung in vier gleich große Stücke teilen und jedes in eine Burgerform drücken.
3. Die Fritteuse in den ungefetteten Korb der Fritteuse legen.
4. Die Temperatur auf ca. 190°C einstellen und den Timer auf 12 Minuten einstellen, dabei die Burger nach der Hälfte der Garzeit wenden. Die Burger sind gebräunt und fest, wenn sie fertig sind.
5. Die Burger auf einen großen Teller legen und 5 Minuten vor dem Servieren abkühlen lassen.

Zucchini-Gratin



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 140 g Parmesankäse, geraspelt
- 1 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Esslöffel getrocknete Petersilie
- 2 Zucchini
- 1 Teelöffel Butter, geschmolzen

1. Parmesan und Kokosmehl in einer Schüssel vermischen und mit Petersilie würzen.
2. Die Zucchini der Länge nach halbieren und die Hälften in vier Scheiben schneiden.
3. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
4. Die Zucchini mit der geschmolzenen Butter übergießen und dann in die Parmesan-Mehl-Mischung tauchen, so dass die Zucchini von allen Seiten bedeckt sind.
5. Die Zucchini 13 Minuten lang in der Fritteuse garen.

Notizen:

Champignons in Wein



ZUBEREITUNG:

1. Die Temperatur der Fritteuse auf ca. 160°C einstellen.
2. In einer Fritteuse Butter, Kräuter der Provence und Knoblauchpulver vermischen und etwa 2 Minuten lang frittieren.
3. Die Pilze einrühren und etwa 25 Minuten lang frittieren.
4. Den Wermut einrühren und weitere 5 Minuten frittieren.
5. Aus der Fritteuse nehmen und die Pilze auf Servierteller geben.
6. Heiß servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Butter
- 2 Teelöffel Kräuter der Provence
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Ca. 900 g frische Champignons, geviertelt
- 2 Esslöffel weißer Wermut

Feine gefüllte Paprikaschoten



ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, Mozzarella, Spinat und Artischocken mischen.
2. Jeweils ¼ der Käsemischung in jede Paprikahälfte löffeln.
3. Die Paprikaschoten in den nicht gefetteten Frittierkorb legen.
4. Die Temperatur auf ca. 160°C einstellen und den Timer auf 15 Minuten stellen.
5. Die Paprikahälften sind zart und der Käse ist blubbernd und braun, wenn sie fertig sind.
6. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 g Frischkäse, erweicht
- Ca. 55 g zerkleinerter Mozzarella-Käse
- Ca. 20 g gehackter frischer Blattspinat
- Ca. 65 g gehackte Artischockenherzen aus der Dose
- 2 mittelgroße grüne Paprikaschoten, halbiert und entkernt

Notizen:

Süße geröstete Möhren



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Karotten in ein Backblech geben und mit Butter, Honig und 2-3 Esslöffeln Wasser übergießen. Gut mischen.
3. Die Karotten in den eingefetteten Frittierkorb geben und 12 Minuten frittieren, dabei den Korb einmal schütteln.
4. Mit Petersilie bestreuen und warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 6 Karotten, in ca. 1,5 cm Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 2 Esslöffel Petersilie, gehackt
- 1 Teelöffel Honig

Mediterrane Pizza



ZUBEREITUNG:

1. Mozzarella gleichmäßig in eine ungefettete runde Antihaf-Backform (ca. 15 cm) streuen.
2. Die restlichen Zutaten darauf verteilen.
3. Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
4. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 8 Minuten einstellen, nach der Hälfte der Zeit kontrollieren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Wenn die Pizza fertig ist, ist die Oberseite goldbraun und der Käse geschmolzen.
5. Die Pizza aus der Fritteuse nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen, bevor sie in Scheiben geschnitten und serviert wird.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 110 g zerkleinerter Mozzarella-Käse
- ¼ mittelgroße rote Paprikaschote, entkernt und gewürfelt
- Ca. 20-30 g gehackter frischer Blattspinat
- 2 Esslöffel gehackte schwarze Oliven
- 2 Esslöffel zerkrümelter Fetakäse

Notizen:

Mit Käse überbackene Auberginen



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
2. Auberginenscheiben in eine runde ca. 15 cm Backform legen.
3. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Jeweils eine Tomatenscheibe und eine Mozzarellascheibe darauf legen und mit Öl beträufeln.
5. In den Korb der Fritteuse legen und 8 Minuten garen, bis die Auberginen weich sind und der Käse geschmolzen ist.
6. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Aubergine, in 4 (ca. 1,5 cm) Scheiben geschnitten
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Tomaten in ca. 0,5 cm Scheiben
- Ca. 55 g frischer Mozzarella-Käse, in 4 Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 60 ml frisches Basilikum, in Scheiben geschnitten

Paprika-Ananas mit Butter-Zucker-Glasur



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Alle Zutaten in einem Zip-Lock-Beutel mischen und gut schütteln.
3. Auf das Grillgitter geben und 10 Minuten lang garen, dabei die Ananas alle 5 Minuten wenden.
4. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Ananas, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel Zuckerersatz
- 2 Teelöffel geschmolzene Butter
- Salz zum Abschmecken

Notizen:

Einfache gepfefferte Karottenchips



ZUBEREITUNG:

1. Luftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
3. Karotten in den Frittierkorb geben und 10 Minuten lang frittieren, dabei einmal durchschwenken.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Sesamöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Gratinierter Blumenkohlsteaks



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
2. Schneiden Sie zwei Steaks aus der Mitte des Blumenkohls. Dazu den Blumenkohl halbieren und dann von jeder Hälfte eine etwa 1 cm dicke Scheibe abschneiden. Der Rest des Blumenkohls zerfällt in Röschen, die Sie entweder selbst rösten oder für ein anderes Gericht aufheben können.
3. Beide Seiten der Blumenkohlsteaks mit Olivenöl bestreichen und mit Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und frischem Thymian würzen. Die Blumenkohlsteaks in den Korb der Fritteuse legen und 6 Minuten lang frittieren.
4. Die Steaks umdrehen und weitere 4 Minuten frittieren.
5. Den Parmesankäse und die Semmelbrösel mischen und über beide Steaks streuen und weitere 3 Minuten frittieren, bis der Käse geschmolzen ist und die Brösel gebräunt sind.
6. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Kopf Blumenkohl (Karfiol)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel gehackte frische Thymianblätter
- 3 Esslöffel geriebener Parmigiano-Reggiano-Käse
- 2 Esslöffel Panko-Paniermehl

Notizen:

Gebackener Spargel mit Käse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Schlagsahne
- Ca. 40 g geriebener Parmesankäse
- Ca. 55 g Frischkäse, erweicht
- Ca. 400 g Spargel, Enden abgeschnitten, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

1. In einer mittelgroßen Schüssel Sahne, Parmesan und Frischkäse mit dem Schneebesen verrühren.
2. Den Spargel in eine nicht gefettete runde Auflaufform mit Antihaftbeschichtung geben. Käsemischung darüber geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
4. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 18 Minuten einstellen.
5. Der Spargel ist zart, wenn er gar ist.
6. Warm servieren.

Gefüllter Brokkoli mit Käse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 255 g frische Brokkoliröschen
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- ¼ Teelöffel Salz
- Ca. 55 g geschredderter scharfer Cheddar-Käse
- Ca. 55 g saure Sahne
- 4 Scheiben gekochter Speck, zerkleinert
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebel, geputzt und in schräge Scheiben geschnitten

1. Brokkoli in den nicht gefetteten Frittierkorb legen, mit Kokosöl beträufeln und mit Salz bestreuen.
2. Die Temperatur auf ca. 175°C und den Timer auf 8 Minuten einstellen. Den Korb während des Garens dreimal schütteln.
3. Wenn der Timer piept, den Brokkoli mit Cheddar bestreuen und den Timer für weitere 2 Minuten einstellen. Wenn der Brokkoli gar ist, ist der Käse geschmolzen und der Brokkoli ist weich.
4. In einer großen Schüssel warm servieren, mit saurer Sahne, zerbröseltem Speck und Schalottenscheiben garnieren.

Notizen:

Spargel in Pancetta gewickelt



ZUBEREITUNG:

1. Den Spargel mit frischem Salbei, Salz und Pfeffer bestreuen. Schwenken, um ihn zu bedecken.
2. 4 Bündel zu je 5 Stangen formen, indem die Mitte des Bündels mit einer Scheibe Pancetta umwickelt wird.
3. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
4. Die Bündel in den eingefetteten Frittierkorb legen und 8 bis 10 Minuten frittieren, oder bis der Pancetta braun ist und der Spargel an den Rändern zu bräunen beginnt.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 10 Spargel, abgeschnitten
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Pancetta
- 1 Esslöffel frischer Salbei, gehackt

Blumenkohl mit Knoblauch und Kapern



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 190°C vor.
2. Blumenkohlröschen, Olivenöl, Kapern, Knoblauch, Salz und rote Pfefferflocken in einer großen Schüssel verrühren, bis die Röschen gleichmäßig bedeckt sind.
3. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, die Blumenkohlröschen in den Korb geben und sie so gut wie möglich in einer Schicht verteilen.
4. 10 Minuten lang frittieren, dabei einmal schwenken, damit alle abgedeckten Stücke den Luftströmen ausgesetzt werden, bis sie zart und leicht gebräunt sind.
5. Den Inhalt des Korbes in eine Servierschüssel oder auf eine Servierplatte geben.
6. Vor dem Servieren ein oder zwei Minuten abkühlen lassen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 330 g Blumenkohlröschen (2,5 cm Stücke)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1½ Esslöffel abgetropfte und abgespülte Kapern, gehackt
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- ¼ Teelöffel Kochsalz
- Bis zu ¼ Teelöffel rote Pfefferflocken

Notizen:

Rote Bete-Pommes



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Rote Bete à ca. 170 g
- Pflanzenölspray
- Zum Abschmecken Grobes Meersalz

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Entfernen Sie die Stiele der roten Bete und schälen Sie sie mit einem Messer oder einem Gemüseschäler.
3. Schneiden Sie sie in ca. 1,5 cm dicke Kreise.
4. Legen Sie diese flach auf ein Schneidebrett und schneiden Sie sie in ca. 1,5 cm dicke Stangen.
5. Bestreichen Sie die Stäbchen großzügig von allen Seiten mit Pflanzenölspray.
6. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, legen Sie die Stäbchen in den Korb, schütteln Sie den Korb, um die Stäbchen so gleichmäßig wie möglich zu schichten, und lassen Sie sie 20 Minuten lang braten, wobei Sie die Stäbchen alle 5 Minuten umdrehen und neu anordnen müssen, oder bis sie braun und an den Enden gleichmäßig knusprig sind.
7. Wenn die Fritteuse auf ca. 180°C eingestellt ist, müssen Sie die Garzeit eventuell um 2 Minuten verlängern.
8. Die Pommes in eine große Schüssel geben, salzen, gut durchschwenken und warm servieren.

Gebratener Brokkoli-Salat



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 170 g frische Brokkoliröschen, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ¼ Teelöffel Salz
- ⅛ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 60 ml Zitronensaft, aufgeteilt
- Ca. 20 g geriebener Parmesankäse
- Ca. 30 g gehobelte geröstete Mandeln

1. In einer großen Schüssel Brokkoli und Olivenöl vermischen.
2. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, dann mit 2 Esslöffeln Zitronensaft beträufeln.
3. Brokkoli in den nicht gefetteten Korb der Fritteuse legen.
4. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 7 Minuten einstellen, dabei den Korb nach der Hälfte der Garzeit schütteln. Der Brokkoli ist an den Rändern goldbraun, wenn er gar ist.
5. Brokkoli in eine große Servierschüssel geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
6. Mit Parmesan und Mandeln bestreuen.
7. Warm servieren.

Notizen:

Tandoori-Blumenkohl



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 120 g normaler Vollfettjoghurt (kein griechischer Joghurt)
- 1½ Teelöffel gelbes Currypulver, gekauft oder selbst gemacht
- 1½ Teelöffel Zitronensaft
- ¾ Teelöffel Kochsalz (optional)
- Ca. 380 g (ca. 5 cm) Blumenkohlröschen

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Joghurt, Currypulver, Zitronensaft und Salz (falls verwendet) in einer großen Schüssel verquirlen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Röschen hinzufügen und vorsichtig umrühren, damit sie gut und gleichmäßig bedeckt sind.
3. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, geben Sie die Röschen in den Korb und verteilen Sie sie so gut wie möglich in einer Schicht.
4. 10 Minuten lang frittieren, dabei die Röschen zweimal umdrehen und neu anordnen, so dass alle bedeckten oder sich berührenden Teile den Luftströmen ausgesetzt sind, bis sie leicht gebräunt und zart, aber noch etwas knusprig sind.
5. Den Inhalt des Korbes auf ein Gitterrost schütten. Mindestens 5 Minuten vor dem Servieren abkühlen lassen oder bei Zimmertemperatur servieren.

Jalapeño-Käse-Blumenkohl-Brei



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 Packung Blumenkohlröschen, gekocht nach Packungsanweisung
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, erweicht
- Ca. 55 g Frischkäse, erweicht
- Ca. 55 g geschredderter scharfer Cheddar-Käse
- Ca. 60 g eingelegte Jalapeños
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den gekochten Blumenkohl mit den übrigen Zutaten in eine Küchenmaschine geben. Zwanzig Mal pulsieren, bis der Blumenkohl glatt ist und alle Zutaten vermischt sind.
2. Das Püree mit einem Löffel in eine ungefettete runde, antihafbeschichtete ca. 15 cm Backform geben.
3. Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
4. Die Temperatur auf ca. 190°C einstellen und den Timer auf 15 Minuten einstellen.
5. Warm servieren.

Parmesan-Kräuter-Radieschen



ZUBEREITUNG:

1. Radieschen in eine mittelgroße Schüssel geben und mit Butter beträufeln.
2. Mit Knoblauchpulver, Petersilie, Oregano und Pfeffer bestreuen und in den nicht gefetteten Frittierkorb legen.
3. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 10 Minuten einstellen, wobei der Korb während des Garens dreimal geschüttelt werden muss. Die Radieschen sind fertig, wenn sie zart und goldgelb sind.
4. Radieschen in eine große Servierschüssel geben und mit Parmesan bestreuen.
5. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 400 g Radieschen, Enden entfernt, geviertelt
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel getrocknete Petersilie
- ¼ Teelöffel getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 20-30 g geriebener Parmesankäse

Radicchio-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Die Radicchio-Köpfe durch das Stielende in Viertel schneiden.
3. Die Köpfe mit dem Öl bestreichen, vor allem zwischen den Blättern entlang der Schnittseiten.
4. Die Radicchio-Viertel mit dem Salz bestreuen.
5. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, legen Sie die Viertel mit der Schnittfläche nach oben in den Korb, so dass möglichst viel Luft zwischen ihnen ist. Sie sollten sich nicht berühren. 5 Minuten lang ungestört frittieren, dabei gut aufpassen, da sie schnell verbrennen.
6. Mit einem antihafbeschichteten Spatel die Viertel auf ein Schneidebrett legen. Ein oder zwei Minuten abkühlen lassen, dann die dicken Stiele im Inneren der Köpfe ausschneiden. Diese zähen Teile wegwerfen und die restlichen Köpfe in mundgerechte Stücke hacken. Diese in eine Schüssel schaben.
7. Den Essig und die roten Paprikaflocken dazugeben.
8. Gut durchmischen und warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 kleine Radicchio-Köpfe (ca. 140 bis 170 g)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Kochsalz
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- Bis zu ¼ Teelöffel rote Pfefferflocken

FLEISCH- GERICHTE



Einfache Hähnchenflügel



ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenflügel mit Öl beträufeln und in den Korb der Fritteuse legen.
2. Hähnchenflügel bei ca. 185°C 15 Minuten lang garen.
3. Korb schütteln und weitere 5 Minuten bei ca. 200°C garen.
4. Hähnchenflügel mit Pfeffer und Salz würzen.
5. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 675 g Hähnchenflügel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Mozzarella-gefüllter Hackbraten



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Rinderhackfleisch, Paprika, Zwiebel, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen. Ein Stück Backpapier so zuschneiden, dass es in den Korb der Fritteuse passt.
2. Die Hälfte der Rindfleischmischung auf das ungefettete Backpapier geben und zu einem ca. 1,5 cm dicken Laib formen.
3. Mozzarella-Scheiben mittig auf den Laib legen, dabei an jedem Rand mindestens ca. 0,5 cm frei lassen.
4. Das restliche Rindfleisch in einen zweiten Laib (ca. 20x10 cm) drücken und auf den Mozzarella legen, dabei die Ränder der Laibe zusammendrücken.
5. Das Backpapier mit dem Hackbraten in den Korb der Fritteuse legen. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 30 Minuten stellen, dabei den Laib vorsichtig wenden und die Oberseite nach der Hälfte der Garzeit mit Ketchup bestreichen.
6. Der Laib muss gebräunt sein und eine Innentemperatur von mindestens von mindestens ca. 80°C erreicht haben.
7. In Scheiben schneiden und warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Rinderhackfleisch
- ½ mittelgroße grüne Paprika, entkernt und gewürfelt
- ¼ mittelgroße gelbe Zwiebel, geschält und gewürfelt
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 55 g Mozzarella-Käse, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- Ca. 65 g kohlenhydratarmer Ketchup

Rib Eye Steak mit italienischen Kräutern



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 Päckchen italienische Kräutermischung
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 900 g Rib-Eye-Steak mit Knochen
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Das Grillpfannen-Zubehör in die Fritteuse stellen.
3. Das Steak mit Salz, Pfeffer, italienischer Kräutermischung und Olivenöl würzen. Die Oberseite mit Folie abdecken.
4. 45 Minuten lang grillen und das Steak nach der Hälfte der Garzeit umdrehen.
5. Servieren.

Sesam-Lammkoteletts



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 6 Lammkoteletts
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Za'atar-Gewürze

ZUBEREITUNG:

1. Die Lammkoteletts mit Za'atar-Gewürz einreiben und mit Sesamöl beträufeln.
2. Die Heißblutfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
3. Nun die Lammkoteletts in einer Lage in die Fritteuse legen und 5 Minuten lang garen.
4. Anschließend die Lammkoteletts auf die andere Seite drehen und weitere 6 Minuten garen.
5. Servieren nach Belieben.

Notizen:

Lammkarree im Pesto-Mantel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- ½ Strauß frische Minze
- 1 Lammkarree
- 1 Knoblauchzehe
- 60 ml kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Esslöffel Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 90°C vorheizen und einen Fritteusenkorb einfetten.
2. Minze, Knoblauch, Öl, Honig, Salz und schwarzen Pfeffer in einen Mixer geben und zu einem glatten Pesto verarbeiten.
3. Das Lammkarree auf beiden Seiten mit diesem Pesto bestreichen und in den Frittierkorb legen.
4. Etwa 15 Minuten garen und das Lammkarree zum Servieren in einzelne Koteletts schneiden.

Knoblauch-Parmesan-Keulen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 Hähnchenkeulen
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- Ca. 40 g geriebener Parmesankäse
- 1 Esslöffel getrocknete Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver bestreuen.
2. Die Keulen in den nicht gefetteten Korb der Fritteuse legen.
3. Die Temperatur auf 200°C einstellen und den Timer auf 25 Minuten einstellen, dabei die Keulen nach der Hälfte der Garzeit wenden. Die Keulen müssen goldbraun sein und eine Innentemperatur von mindestens ca. 70°C haben, wenn sie gar sind. Die Keulen in eine große Servierschüssel geben.
4. Die Butter über die Keulen gießen und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.
5. Warm servieren.

Notizen:

Rinderbraten



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 runder Rinderbraten
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Kokosnussöl, geschmolzen

ZUBEREITUNG:

1. Den Braten von allen Seiten mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Knoblauchpulver bestreuen.
2. Mit Kokosnussöl beträufeln.
3. Den Braten mit der Fettseite nach unten in den ungefetteten Korb der Fritteuse legen.
4. Die Temperatur auf ca. 190°C einstellen und den Timer auf 60 Minuten einstellen, dabei den Braten nach der Hälfte der Garzeit wenden.
5. Der Braten ist fertig, wenn er nicht mehr rosa ist und die Innentemperatur mindestens ca. 80°C beträgt.
6. Warm servieren.

Leckere Rinderpastetchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Rinderhackfleisch
- 1 ½ Esslöffel Ketchup
- 1 ½ Esslöffel Tamari
- ½ Teelöffel Jalapeño-Pulver
- ½ Teelöffel Senfpulver
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Rindfleisch, Ketchup, Tamari, Jalapeño, Senfsalz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermengen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
3. Zu 2 Patties formen und in den eingefetteten Frittierkorb legen.
4. 18-20 Minuten frittieren, dabei einmal wenden.
5. Servieren und genießen.

Notizen:

Käsige Hähnchen-Nuggets



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g gemahlene Hähnchenschenkel
- Ca. 55 g zerkleinerter Mozzarella-Käse
- 1 großes Ei, verquirlt
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
2. Die Mischung in zwanzig Nuggets formen, etwa 2 Esslöffel pro Stück.
3. Die Nuggets in den nicht gefetteten Korb der Fritteuse legen, wenn nötig in mehreren Durchgängen.
4. Die Temperatur auf ca. 190°C einstellen und den Timer auf 15 Minuten einstellen, dabei die Nuggets nach der Hälfte der Garzeit wenden.
5. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

Gegrillte Feigen im Prosciutto-Wickel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 ganze Feigen, in Viertel geschnitten
- 8 Prosciutto-Scheiben
- Pfeffer und Salz zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Eine Prosciutto-Scheibe um eine Feigenscheibe wickeln und auf einen Spieß stecken. Diesen Vorgang für die restlichen Zutaten wiederholen. Auf den Spießrost in der Fritteuse legen.
2. 8 Minuten lang auf ca. 200°C garen.
3. Nach der Hälfte der Garzeit die Spieße wenden.
4. Servieren und genießen.

Notizen:

Fajita-Flanksteak-Röllchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Flanksteak
- 4 Scheiben Gouda oder Edamer
- 1 mittelgroße grüne Paprikaschote, entkernt und gewürfelt
- ½ mittelgroße rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- Ca. 30 g fein gehackte gelbe Zwiebel
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Kochspray

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Das Steak vorsichtig aufklappen, so dass die beiden Hälften miteinander verbunden sind. Käsescheiben auf das Steak legen.
3. Paprika und Zwiebeln gleichmäßig über den Käse streuen.
4. Steak so legen, dass die Maserung waagerecht verläuft.
5. Steak straff aufrollen und mit acht gleichmäßig verteilten Zahnstochern oder acht Abschnitten Fleischerschur befestigen.
6. Steak in vier gleichmäßige Röllchen schneiden.
7. Mit Kochspray besprühen, dann mit Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen.
8. In den Korb der Fritteuse legen und 12 Minuten garen, bis das Steak an den Rändern gebräunt ist und die Innentemperatur mindestens ca. 70°C (well-done) erreicht hat.
9. Servieren.

Thymian-Knoblauch-Lammkoteletts



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Lammkoteletts
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel getrockneter Thymian
- Pfeffer
- Salz

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Lammkoteletts mit Pfeffer und Salz würzen.
3. In einer kleinen Schüssel Thymian, Öl und Knoblauch vermischen und die Lammkoteletts damit einreiben.
4. Die Lammkoteletts in die Fritteuse legen und 12 Minuten lang garen.
5. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
6. Servieren und genießen.

Mit Käse gefüllte Steak-Patties



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Rinderhackfleisch
- Ca. 110 g milder Cheddar-Käse, gewürfelt
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Aus dem Rinderhackfleisch vier gleich große Kugeln formen, dann jede Kugel in der Mitte teilen und zu zwei dünnen Patties formen, sodass insgesamt acht Patties entstehen.
2. In die Mitte einer Frikadelle ca. 30 g Cheddar geben, dann eine zweite Frikadelle darauflegen und die Ränder zusammendrücken, um die Frikadelle zu verschließen.
3. Den Vorgang mit den restlichen Patties und dem Cheddar wiederholen, so dass vier Burger entstehen.
4. Beide Seiten der Patties mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Patties vorsichtig in den ungefetteten Frittierkorb legen.
5. Die Temperatur auf ca. 175°C und den Timer auf 10 Minuten stellen.

Feine Corn-Dogs



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 165 g zerkleinerter Mozzarella-Käse
- Ca. 30 g Frischkäse
- Ca. 45 g blanchiertes, fein gemahlendes Mandelmehl
- 4 Hot Dogs aus Rindfleisch

1. Mozzarella, Frischkäse und Mehl in eine große, mikrowellengeeignete Schüssel geben. In der Mikrowelle 45 Sekunden auf höchster Stufe erhitzen, dann mit einer Gabel umrühren, bis sich ein weicher Teigball bildet.
2. Den Teig zu einem Rechteck von ca. 30×15 cm ausrollen, dann mit einem Messer in vier kleinere Rechtecke teilen.
3. Jeden Hot Dog in ein Teigrechteck einwickeln und in einen nicht gefetteten Frittierkorb legen.
4. Die Temperatur auf ca. 200°C einstellen und den Timer auf 8 Minuten stellen, wobei die Corn Dogs nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden müssen.
5. Warm servieren.

Notizen:

Ribeye ohne Knochen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Ribeye-Steaks ohne Knochen (ca. 225 g)
- 4 Teelöffel Worcestershire-Sauce (oder Sojasauce)
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Pfeffer
- 4 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Steaks auf beiden Seiten mit Worcestershire-Sauce würzen. Mit der Rückseite eines Löffels gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen.
2. Steaks beidseitig mit Knoblauchpulver und grob gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen und abschmecken.
3. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl beträufeln, wiederum mit der Rückseite eines Löffels gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen.
4. Steaks 30 Minuten lang marinieren lassen.
5. Beide Steaks in den Korb der Heißluftfritteuse legen und 5 Minuten lang bei ca. 200°C garen.
6. Steaks umdrehen und fertig garen: medium rare: weitere 5 Minuten, medium: weitere 7 Minuten, gut durch: weitere 10 Minuten.
7. Steaks aus dem Frittierkorb nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
8. Nach Geschmack salzen und servieren.

Gegrillte Hähnchenbrust



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenbrüste, ohne Haut, ohne Knochen
- 1 Esslöffel Olivenöl oder Öl nach Wahl
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel italienische Gewürze oder Oregano
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gewürze verquirlen, bis sie sich verbinden.
3. Die Hähnchenbrüste gleichmäßig dick klopfen (optionaler Schritt), beide Seiten mit Olivenöl einreiben und mit der Gewürzmischung bestreuen.
4. In die vorgeheizte Fritteuse geben und 10 Minuten pro Seite braten, bis die Hähnchenbrüste durchgebraten sind und die Innentemperatur ca. 73°C erreicht hat.
5. Die Hähnchenbrüste aus der Fritteuse nehmen und vor dem Aufschneiden mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Zitronen-Pfeffer-Hähnchenflügel



ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenflügel in eine große Rührschüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten über das Hähnchen geben und gut durchschwenken, um es zu überziehen.
3. Hähnchenflügel in den Korb der Fritteuse legen.
4. Hähnchenflügel 8 Minuten lang bei ca. 200°C garen.
5. Die Hähnchenflügel auf die andere Seite drehen und weitere 8 Minuten garen.
6. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Hähnchenflügel (Chicken Wings)
- 1 Teelöffel Zitronenpfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz

Italienische Frikadellen



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 190°C vor.
2. Mischen Sie das Rinderhackfleisch, das italienische Wurstbrät, die Semmelbrösel, das Ei und die Milch in einer Schüssel, bis alles gut vermischt ist. Diese Mischung mit sauberen Händen zu großen Fleischbällchen formen.
3. Legen Sie die Frikadellen auf ein großes Schneidebrett und bestreichen Sie sie von allen Seiten mit Olivenöl. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sie wenden.
4. Wenn die Fritteuse vorgeheizt ist, legen Sie die Bällchen mit möglichst viel Abstand zueinander in den Korb. Wichtig ist, dass sie sich nicht berühren.
5. 12 Minuten lang ungestört braten, oder bis ein Fleischthermometer, das in die Mitte einer Frikadelle gesteckt wird, ca. 70°C anzeigt.
6. Mit einer Küchenzange die Fleischbällchen vorsichtig einzeln herausheben und auf ein Schneidebrett oder eine Servierplatte legen. Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 335 g mageres Rinderhackfleisch
- Ca. 170 g mildes oder scharfes italienisches Wurstfleisch
- Ca. 50 g gewürztes getrocknetes italienisches Paniermehl
- 1 großes Ei
- 3 Esslöffel Vollmilch oder fettarme Milch
- Olivenölspray

Notizen:

Kielbasa mit Ananas und Paprika



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Kielbasa-Wurst
- Ca. 100 g Paprikastücke (jede Farbe)
- Ca. 100 g Ananasstücke im Saft, abgetropft
- 1 Esslöffel Barbeque-Gewürz
- 1 Esslöffel Sojasauce
- Kochspray

ZUBEREITUNG:

1. Die Wurst in ca. 1,5 cm Scheiben schneiden.
2. In einer mittelgroßen Schüssel alle Zutaten miteinander vermengen.
3. Frittierkorb mit Antihalt-Kochspray besprühen.
4. Die Wurstmischung in den Korb geben.
5. Bei ca. 200°C etwa 5 Minuten lang garen.
6. Den Korb schütteln und weitere 5 Minuten garen.
7. Servieren.

Einfache Salsa-Hähnchenschenkel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 450 g knochenlose, hautlose Hähnchenschenkel
- Ca. 250 g milde, stückige Salsa
- ½ Teelöffel Taco-Gewürz
- 2 Limettenspalten zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel in eine Backform geben und mit Salsa und Taco-Gewürz übergießen.
3. Die Backform in den Frittierkorb stellen und 30 Minuten lang frittieren, bis goldbraun sind.
4. Mit Limettenspalten servieren.

Notizen:

Mit Brokkoli und Käse gefülltes Hähnchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 g Frischkäse, erweicht
- Ca. 90 g gehackter frischer Brokkoli, gedünstet
- Ca. 55 g geschredderter scharfer Cheddar-Käse
- 4 entbeinte, hautlose Hähnchenbrust
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, Brokkoli und Cheddar vermischen.
2. Schneiden Sie in jede Hähnchenbrust eine ca. 10 cm Tasche.
3. Die Mischung gleichmäßig auf die Hähnchenbrüste verteilen; die Taschen jeder Hähnchenbrust mit der Mischung füllen.
4. Jede Hähnchenbrust mit ¼ Esslöffel Mayonnaise bestreichen, dann beide Seiten der Brüste mit Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer bestreuen.
5. Die gefüllten Hähnchenbrüste so in den ungefetteten Frittierkorb legen, dass die offenen Nähte nach oben zeigen.
6. Die Temperatur auf ca. 175°C und den Timer auf 20 Minuten einstellen, dabei das Hähnchen nach der Hälfte der Garzeit wenden. Wenn das Hähnchen fertig ist, ist es goldbraun und hat eine innere Temperatur von mindestens ca. 70°C.
7. Warm servieren.

Pizza mit Hähnchen und Peperoni



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 280 g gekochtes Hähnchen, gewürfelt
- 20 Scheiben Peperoni
- Ca. 240 g zuckerfreie Pizzasauce
- Ca. 110 g Mozzarella-Käse, zerkleinert
- Ca. 20 g Parmesankäse, gerieben

ZUBEREITUNG:

1. Das Hähnchenfleisch in den Boden einer Auflaufform geben und die Peperoni und die Pizzasauce darauf verteilen. Gut mischen, damit das Fleisch vollständig mit der Sauce bedeckt ist.
2. Parmesan und Mozzarella über das Hähnchen geben, dann die Auflaufform in die Fritteuse stellen.
3. 15 Minuten bei ca. 190°C backen.
4. Wenn alles blubbert und geschmolzen ist, aus der Fritteuse nehmen.
5. Heiß servieren.

Scharfe Hähnchenhaut



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- ½ Teelöffel Chilipaste
- Ca. 225 g Hähnchenhaut
- 1 Teelöffel Sesamöl
- ½ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. In einer flachen Schüssel Chilipaste, Sesamöl, Chilipulver und Salz vermischen.
2. Nun die Hähnchenhaut gut mit der Chilimischung bestreichen und 10 Minuten marinieren lassen.
3. In der Zwischenzeit die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
4. Die marinierte Hähnchenhaut in die Fritteuse legen und 20 Minuten lang garen.
5. Nach Ablauf der Zeit die Hähnchenhaut auf die andere Seite drehen und weitere 10 Minuten garen oder bis die Haut knusprig ist.
6. Servieren nach Belieben.

Ingwer-Hähnchenkeulen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 ml vollfette Kokosnussmilch
- 3 Hähnchenkeulen
- 2 Teelöffel frischer Ingwer, gehackt
- 2 Teelöffel Galgant, fein gehackt
- 2 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- Salz, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen und einen Fritteusenkorb einfetten.
2. Kokosmilch, Galgant, Ingwer und Gewürze in einer Schüssel vermischen.
3. Die Hähnchenkeulen hineingeben und großzügig mit der Marinade bestreichen.
4. Mindestens 8 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen und dann in den Korb der Fritteuse geben.
5. Etwa 25 Minuten garen und die Hähnchenkeulen auf einer Servierplatte anrichten.

Notizen:

Jerk-Hähnchen-Spieße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g knochenlose, hautlose Hähnchenschenkel, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel Jerk-Gewürz
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- ½ mittelgroße rote Paprika, entkernt und in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- ¼ mittelgroße rote Zwiebel, geschält und in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- ½ Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in eine mittelgroße Schüssel geben und mit Jerk-Gewürz und Kokosnussöl bestreuen. Durchschwenken, um es von allen Seiten zu bestreichen.
2. Nun ca. acht 15 cm-Spieße verwenden und abwechselnd Hähnchen-, Paprika- und Zwiebelstücke auf die Spieße stecken.
3. Spieße mit Salz bestreuen und in den nicht gefetteten Frittierkorb legen.
4. Die Temperatur auf ca. 185°C einstellen und den Timer auf 14 Minuten einstellen, wobei die Spieße nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden müssen.
5. Das Hähnchen muss goldbraun sein und eine Innentemperatur von mindestens ca. 70°C haben, wenn es gar ist.
6. Warm servieren.

Italienisch gebratene Hähnchenschenkel



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 6 Hähnchenschenkel ohne Knochen
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel zerstoßene rote Pfefferflocken

ZUBEREITUNG:

1. Die Hähnchenschenkel mit Küchenpapier abtupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Oregano, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und zerstoßene rote Paprikaflocken mischen.
3. Die Hähnchenschenkel mit der Gewürzmischung einreiben.
4. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
5. Die Hähnchenschenkel in den Korb der Fritteuse legen und mit Kochspray einsprühen.
6. 10 Minuten garen, umdrehen und weitere 4 Minuten garen.
7. Am Ende der Garzeit sollte die Innentemperatur ca. 70°C betragen.

Hähnchen-Gruyere



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 g Gruyere-Käse, gerieben
- Ca. 450 g Hähnchenbrust, ohne Knochen, ohne Haut
- Ca. 60 g Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- Meersalz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 4 Zitronenscheiben
- Kochspray

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf ca. 185°C vor.
2. Den Korb der Fritteuse mit Kochspray besprühen.
3. Die Semmelbrösel mit dem Gruyere-Käse in einer Schüssel mischen, die Eier in eine andere Schüssel geben und das Mehl in eine dritte Schüssel.
4. Das Hähnchen erst im Mehl, dann in den Eiern und schließlich in der Paniermehlmischung wenden.
5. In den Frittierkorb legen, schließen und 12 Minuten lang garen.
6. Bei der 6-Minuten-Marke das Hähnchen wenden. Sobald es goldbraun ist, auf einen Servierteller geben und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Knusprig-zartes Parmesan-Hähnchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 2 Hähnchenbrüste
- 2 Esslöffel Parmesankäse
- 6 Esslöffel Mandelmehl

1. Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang vorheizen.
2. Das Mandelmehl und den Parmesankäse in einem Teller vermengen.
3. Die Hähnchenbrüste mit Butter beträufeln.
4. In der Mandelmehlmischung wälzen.
5. In den Frittierkorb legen.
6. 20 Minuten bei ca. 175°C garen.
7. Servieren.

Notizen:

Leckere gefüllte Hähnchenbrust



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Hähnchenfilets, ohne Haut und ohne Knochen, jeweils in 2 Stücke geschnitten
- 4 Brie-Käsescheiben
- 1 Esslöffel Schnittlauch, gehackt
- 4 Scheiben geräucherter Schinken
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen und einen Fritteusenkorb einfetten.
2. Jedes Hähnchenteil waagrecht einschneiden und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
3. Käsescheiben in die Schlitze stecken und mit Schnittlauch bestreuen.
4. Jedes Hähnchenteil mit einer Schinkenscheibe umwickeln und in den Korb der Fritteuse legen.
5. Etwa 15 Minuten garen und warm servieren.

Hähnchen-Fajita-Poppers



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
18-20

ZUTATEN:

- Ca. 450 g gemahlene Hähnchenschenkel
- ½ mittelgroße grüne Paprika, entkernt und fein gehackt
- ¼ mittelgroße gelbe Zwiebel, geschält und fein gehackt
- Ca. 55 g geschredderter Gouda oder Edamer
- 1 Päckchen glutenfreies Fajita-Gewürz

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
2. Die Mischung zu achtzehn ca. 5 cm Bällchen formen und in einer einzigen Schicht in den ungefetteten Korb der Fritteuse legen, wenn nötig in mehreren Schichten.
3. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 20 Minuten einstellen.
4. Verwenden Sie eine Zange, um die Popper nach der Hälfte der Garzeit vorsichtig zu wenden. Wenn noch 5 Minuten verbleiben, die Temperatur auf ca. 200°C erhöhen, damit die Paprikaschoten eine dunkle, goldbraune Farbe erhalten.
5. Den Frittierkorb noch einmal schütteln, wenn die Zeitanzeige noch 2 Minuten anzeigt.
6. Warm servieren.

Notizen:

Harissa-Chicken-Wings



ZUBEREITUNG:

1. Luftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Wings mit Knoblauch, Harissa-Gewürz und Oregano würzen.
3. In den gefetteten Frittierkorb legen und mit Speiseölspray einsprühen.
4. 10 Minuten frittieren, den Korb schütteln und weitere 5-7 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 ganze Chicken Wings (Hähnchenflügel)
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Esslöffel Harissa-Gewürz

Gepfefferte Zitronen-Hähnchenbrust



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine Auflaufform geben, die in die Heißluftfritteuse passt.
3. In den Korb der Fritteuse legen.
4. Schließen und 20 Minuten bei ca. 200°C garen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 2 Zitronen, Schale und Saft aufbewahren
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Notizen:

FISCH- GERICHTE



Thunfisch-Küchlein



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Dosen Thunfisch, abgetropft
- 1 großes Ei, verquirlt
- 2 Esslöffel geschälte und gehackte weiße Zwiebel
- ½ Teelöffel Old Bay Seasoning

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen und zu vier Patties formen.
2. Die Frikadellen in den ungefetteten Korb der Fritteuse legen.
3. Die Temperatur auf ca. 200°C und den Timer auf 10 Minuten einstellen.
4. Die Patties sind gebräunt und knusprig, wenn sie fertig sind.
5. 5 Minuten abkühlen lassen vor dem Servieren.

Chili-Garnelen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g geschälte Garnelen, entdarmt
- 1 Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel getrockneter Dill
- ½ Teelöffel rote Chiliflocken
- ½ Zitrone, saftig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Luftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einen wiederverschließbaren Beutel (Zip-Lock-Beutel) Garnelen, Paprika, Dill, rote Chiliflocken, Zitronensaft, Salz und Pfeffer geben.
3. Verschließen und gut schütteln.
4. Die Garnelen in den eingefetteten Frittierkorb legen und 7-8 Minuten lang frittieren, dabei den Korb einmal schütteln, bis sie gar sind.
5. Leicht abkühlen lassen und servieren.

Notizen:

Sesam-Thunfischsteak



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Kokosnussöl, geschmolzen
- 2 x 170 g Thunfischsteaks
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel schwarze Sesamkörner
- 2 Teelöffel weiße Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Die Thunfischsteaks mit dem Kokosöl bestreichen und mit Knoblauchpulver würzen.
2. Die schwarzen und weißen Sesamkörner mischen.
3. Die Thunfischsteaks damit bestreuen, so dass der Fisch von allen Seiten bedeckt ist. Legen Sie den Thunfisch in Ihre Fritteuse.
4. Acht Minuten bei ca. 200°C garen, dabei den Fisch nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Die Thunfischsteaks sind fertig, wenn sie eine Temperatur von ca. 60°C erreicht haben.
6. Servieren.

Jakobsmuscheln in Beurre Blanc



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Jakobsmuscheln
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 1 Zitrone, geschält und entsaftet
- 2 Esslöffel trockener Weißwein

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine Schüssel legen.
3. Die Butter, die Zitronenschale, den Zitronensaft und den Weißwein in einer anderen Schüssel verrühren.
4. Die Jakobsmuscheln in eine Backform legen und die Mischung darüber träufeln.
5. 8 bis 11 Minuten im Ofen braten, nach etwa 5 Minuten wenden, bis sie undurchsichtig sind.
6. Servieren und genießen.

Notizen:

Knoblauch-Zitronen-Dampfmuscheln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 25 Manilamuscheln, gesäubert
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Zitronenspalten

ZUBEREITUNG:

1. Die Venusmuscheln in eine große, mit Wasser gefüllte Schüssel geben und 10 Minuten ruhen lassen. Abgießen.
2. Mehr Wasser aufgießen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Abgießen.
3. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
4. Die Muscheln in den Korb legen und 7 Minuten lang frittieren. Alle Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen.
5. Die Muscheln aus den Schalen nehmen und in eine große Servierschüssel geben.
6. Mit geschmolzener Butter, Knoblauch sowie mit Zitrone beträufeln.
7. Servieren.

Kabeljau mit Basilikum-Vinaigrette



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 ml Olivenöl
- 4 Kabeljaufilets
- Ein Strauß Basilikum, zerkleinert
- Saft von 1 Zitrone, frisch gepresst
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang vorheizen.
2. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
3. In die Fritteuse legen und 15 Minuten bei ca. 175°C garen.
4. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen und durchschwenken.
5. Den frittierten Kabeljau mit der Basilikumvinaigrette servieren.

Notizen:

Teriyaki-Lachs



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Teriyaki-Sauce
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 4 entbeinte, hautlose Lachsfilets
- 2 Esslöffel geröstete Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Teriyaki-Sauce, Salz, Ingwer und Knoblauchpulver verquirlen.
2. Den Lachs in die Schüssel geben und darauf achten, dass jede Seite mit der Marinade bedeckt ist.
3. Abdecken und 15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Die HeiBluttfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
5. Die Filets mit Kochspray einsprühen und in den Korb der Fritteuse legen. 12 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden, bis die Glasur dunkelbraun karamellisiert ist, der Lachs leicht abblättert und die Innentemperatur mindestens ca. 60°C erreicht hat.
6. Den Lachs mit Sesamsamen bestreuen und warm servieren.

Ahorn-Butter-Lachs



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel kohlenhydratarmer Ahornsirup
- 1 Teelöffel gelber Senf
- 4 entbeinte, hautlose Lachsfilets
- ½ Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel Butter, Sirup und Senf verquirlen. Jedes Filet auf beiden Seiten mit ½ der Mischung bestreichen.
2. Filets auf beiden Seiten mit Salz bestreuen.
3. Den Lachs in den nicht gefetteten Frittierkorb legen.
4. Die Temperatur auf ca. 200°C einstellen und den Timer auf 12 Minuten einstellen.
5. Nach der Hälfte der Garzeit die Filets auf beiden Seiten mit der restlichen Sirupmischung bestreichen.
6. Der Lachs muss sich leicht lösen lassen und eine Innentemperatur von mindestens ca. 60°C haben, wenn er gar ist.
7. Warm servieren.

Notizen:

Einfacher Miso-Fisch



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Zip-Lock-Beutel geben. Gut schütteln und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Die marinierten Fischfilets in den Korb der Fritteuse legen und bei ca. 175°C 10 Minuten lang garen.
3. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Kabeljaufilets
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 2 Teelöffel Swerve
- 2 Esslöffel Miso

Kabeljau mit Zitronenbutter



ZUBEREITUNG:

1. Kabeljaufilets in eine ungefettete, runde, antihafbeschichtete Auflaufform (ca. 15 cm) legen.
2. Die Oberseite der Filets mit Butter bestreichen und mit Old Bay Seasoning bestreuen. 1 Zitronenscheibe auf jedes Filet legen.
3. Die Form mit Alufolie abdecken und in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
4. Die Temperatur auf ca. 175°C und den Timer auf 12 Minuten stellen, dabei die Filets nach der Hälfte der Garzeit wenden. Der Fisch muss undurchsichtig sein und eine Innentemperatur von mindestens ca. 60°C haben, wenn er gar ist.
5. Servieren Sie warm.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Kabeljaufilets
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel Old Bay Seasoning
- ½ mittelgroße Zitrone, in 4 Scheiben geschnitten

Notizen:

Wolfsbarsch mit Zitrone und Thymian



ZUBEREITUNG:

1. Den Wolfsbarsch mit Zitronenscheiben füllen und mit Thymian, Salz und Sesamöl einreiben.
2. Nun die Fritteuse auf ca. 195°C vorheizen und den Fisch in den Korb der Fritteuse legen.
3. Den Fisch 12 Minuten lang garen.
4. Anschließend den Fisch auf die andere Seite drehen und weitere 3 Minuten garen.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Wolfsbarsch, zurechtgeschnitten, geschält
- 4 Zitronenscheiben
- 1 Esslöffel Thymian
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel Salz

Italienischer Thunfischbraten



ZUBEREITUNG:

1. Eine Auflaufform mit Kochspray besprühen und in den Korb der Fritteuse stellen. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Italienische Gewürze, Pfeffer, Öl und Zitronensaft mischen.
3. Mit einem stumpfen Tisch- oder Buttermesser die Oberseite des Thunfischs etwa alle fünf Zentimeter einstechen: Das Messer in die Oberseite des Thunfischbratens einführen und fast bis zum Boden durchstechen.
4. Die Ölmischung in jedes der Löcher geben und die Gewürze mit dem Messer so tief wie möglich in den Thunfisch drücken.
5. Die restliche Ölmischung auf allen Außenflächen des Thunfischs verteilen.
6. Den Thunfischbraten in eine Auflaufform legen und bei ca. 200°C 20 Minuten lang garen. Die Temperatur mit einem Fleischthermometer prüfen. Eine weitere Minute garen oder bis die Temperatur auf ca. 60°C ist.
7. Den Korb aus der Fritteuse nehmen und den Thunfisch 10 Minuten lang im Korb ruhen lassen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel italienisches Gewürz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel extra-leichtes Olivenöl
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Thunfisch-Rückenstück

Notizen:

Frittierte Welsfilets



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Welsfilets
- Ca. 75 g Schlagsahne
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Ca. 95 g blanchiertes, fein gemahltes Mandelmehl
- 2 Teelöffel Old Bay Seasoning
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Welsfilets in eine große Schüssel mit Sahne geben und mit Zitronensaft übergießen. Zum Überziehen umrühren.
2. In einer anderen großen Schüssel Mehl und Old Bay Seasoning mischen. Jedes Filet herausnehmen und die überschüssige Sahne vorsichtig abschütteln.
3. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Jedes Filet vorsichtig von beiden Seiten in die Mehlmischung drücken, um es zu panieren.
4. Die Filets in den ungefetteten Korb der Fritteuse legen.
5. Die Temperatur auf ca. 200°C und den Timer auf 12 Minuten einstellen, dabei die Filets nach der Hälfte der Garzeit wenden.
6. Der Wels muss goldbraun sein und eine Innentemperatur von mindestens ca. 60°C haben, wenn er gar ist.

Limonenbucht-Muscheln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 1 Limette, entsaften
- ¼ Teelöffel Salz
- Ca. 450 g Jakobsmuscheln
- 2 Esslöffel gehackter Koriander

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten, außer dem Koriander, in einer Schüssel vermengen.
3. Die Jakobsmuscheln in den Frittierkorb legen und 5 Minuten lang frittieren, dabei einmal schwenken.
4. Mit Koriander bestreut servieren.

Notizen:

Zitronen-Butter-Dill-Lachs



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Lachsfilets mit Haut
- ¾ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 mittelgroße Zitrone, halbiert
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel getrockneter Dill

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Den Lachs mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Die Hälfte der Zitrone entsaften und die andere Hälfte in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden.
4. In einer kleinen Schüssel den Saft mit der Butter vermischen.
5. Den Lachs mit der Mischung bestreichen.
6. Dill gleichmäßig über den Lachs streuen.
7. Zitronenscheiben auf den Lachs legen.
8. Lachs in den Frittierkorb legen und 10 Minuten garen, bis der Lachs leicht abblättert und die Innentemperatur mindestens ca. 60°C erreicht.
9. Vor dem Servieren die Zitronenscheiben entfernen.

Cajun-Flunderfilets



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 (110 g) Flunderfilet(s), ohne Haut
- 2 Teelöffel Erdnussöl
- 1 Teelöffel gekaufte oder selbstgemachte getrocknete Cajun-Gewürzmischung

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Das/die Filet(s) mit Erdnussöl beträufeln und dann mit sauberen, trockenen Fingern vorsichtig einreiben. Die Gewürzmischung gleichmäßig über beide Seiten des/der Filets streuen.
3. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, legen Sie das/die Filet(s) in den Korb. Wenn Sie mit mehreren Filets arbeiten, sollten sie sich nicht berühren, auch wenn sie je nach Größe des Korbs recht nahe beieinander liegen können. 5 Minuten lang ungestört braten, bis sie leicht gebräunt und durchgebraten sind.
4. Die Filets mit einem antihaftbeschichteten Spatel auf eine Servierplatte oder einen Teller geben.
5. Servieren.

Notizen:

Mit Ponzu marinierter Thunfisch



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Thunfischsteaks
- Ca. 100 g japanische Ponzu-Sauce
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel rote Paprikaflocken
- 2 Esslöffel Ingwerpaste
- Ca. 25 g Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

1. In einer Schüssel die Ponzu-Sauce, das Sesamöl, die roten Pfefferflocken, die Ingwerpaste, das Salz und den schwarzen Pfeffer vermischen.
2. Den Thunfisch hinzugeben und durchschwenken, bis er bedeckt ist.
3. Abdecken und 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.
4. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
5. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und die Steaks auf den eingefetteten Frittierkorb legen.
6. 14-16 Minuten frittieren, dabei einmal wenden.
7. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Weißer Fisch nach italienischer Art



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel Romano-Käse, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 4 weiße Fischfilets

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Die Fischfilets mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
3. In den eingefetteten Frittierkorb legen und 8-10 Minuten frittieren, dabei einmal umdrehen.
4. Mit Romano-Käse und Basilikum bestreut servieren.

Notizen:

A close-up photograph of a white rectangular plate filled with several golden-brown, crispy fried chicken nuggets. Some nuggets are coated in a shiny, orange-colored sauce. In the background, there are green onions and a small white bowl containing a brown dipping sauce. The word "SNACKS" is overlaid in large white letters on a brown rectangular background.

SNACKS

Gewürzte Radieschen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 900 g Radieschen, geputzt und geviertelt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel gehackter frischer Oregano oder 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Die Radieschen mit den restlichen Zutaten vermischen.
3. Radieschen auf ein gefettetes Blech im Korb der Fritteuse legen.
4. Unter gelegentlichem Umrühren 12-15 Minuten knusprig-zart garen.

Keto-Fleischbällchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 50 g geriebener Parmesankäse
- Ca. 60 g zerkleinerter Mozzarella-Käse
- 1 großes Ei, leicht verquirlt
- 2 Esslöffel Schlagsahne
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Ca. 450 g mageres Rinderhackfleisch (90% mager)

Für die Sauce:

- 1 Dose (ca. 225 g) Tomatensauce (mit Basilikum, Knoblauch und Oregano)
- 2 Esslöffel zubereitetes Pesto
- Ca. 60 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die ersten 5 Zutaten vermischen.
3. Rindfleisch hinzufügen; leicht, aber gründlich mischen.
4. Zu ca. 2,5 cm Bällchen formen.
5. In einer einzigen Schicht auf ein gefettetes Blech im Korb der Fritteuse legen und 8-10 Minuten garen, bis sie leicht gebräunt und durchgebraten sind.
6. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf die Zutaten für die Soße vermischen und erhitzen.
7. Mit den Fleischbällchen servieren.

Süß-Pikanter Butternusskürbis



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Eine Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In der Zwischenzeit bei Bedarf 1 kleinen Butternusskürbis schälen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in ca. 1,5 cm Würfel schneiden. Den Kürbis in eine große Schüssel geben.
3. 1 1/2 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Salz, 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver und 1/4 Teelöffel schwarzen Pfeffer zu dem Kürbis geben.
4. Für die pikante Variante auch 2 Teelöffel gemahlenen Kreuzkümmel und 1 Teelöffel Paprika hinzufügen.
5. Für die süße Variante zusätzlich 2 Esslöffel Ahornsirup und 2 Teelöffel gemahlenen Zimt hinzufügen. Zum Überziehen schwenken.
6. Den Butternusskürbis schubweise in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse geben. So lange frittieren, bis der Butternusskürbis zart und an den Rändern gebräunt und knusprig ist. Dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln oder schwenken, insgesamt 12 bis 16 Minuten.
7. In eine Schüssel umfüllen und locker mit Alufolie abdecken, um ihn warm zu halten, während Sie den restlichen Kürbis frittieren.

ZUTATEN:

- Ca. 900 g Butternusskürbis (1 kleiner)
- 1 1/2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die pikante Variante:

- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver

Für die süße Variante:

- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt

Süßes Rindfleisch Jerky



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
4 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Rindfleisch, fettfrei, in ca. 0,5 cm dicke Streifen geschnitten
- 60 ml Sojasauce
- 2 Esslöffel scharfe Sriracha-Chili-Sauce
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel körniges braunes Erythritol

1. Rindfleisch in eine große verschleißbare Schüssel oder in einen Zip-Lock-Beutel geben.
2. Sojasauce und Sriracha in die Schüssel oder den Beutel geben, dann Pfeffer und Erythrit einstreuen. Schütteln oder rühren, damit sich die Zutaten verbinden und das Steak bedecken.
3. Abdecken und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden bis über Nacht marinieren lassen.
4. Nach dem Marinieren die Streifen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einer einzigen Lage in den nicht gefetteten Korb der Fritteuse legen, bei Bedarf in mehreren Schichten arbeiten.
5. Die Temperatur auf ca. 80°C einstellen und den Timer auf 4 Stunden einstellen. Das Dörrfleisch ist zäh und dunkelbraun, wenn es fertig ist.

Okra-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 500 g dünne frische Okraschoten, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1½ Esslöffel Pflanzenöl oder Rapsöl
- ¾ Teelöffel grobes Meersalz

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Okra, Öl und Salz in einer großen Schüssel vermengen, bis die Stücke gut und gleichmäßig bedeckt sind.
3. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, den Inhalt der Schüssel in den Korb geben. Unter mehrmaligem Wenden 16 Minuten lang frittieren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.
4. Den Inhalt des Korbs auf einen Gitterrost geben.
5. Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.

Notizen:

Balsamico-Rosenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 1 Esslöffel Butter, geschmolzen
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Rosenkohl in einer Schüssel mit Butter, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen.
3. Den Rosenkohl in den eingefetteten Frittierkorb geben und 5-7 Minuten frittieren.
4. Schütteln und garen, bis der Rosenkohl karamellisiert, aber innen noch zart ist, weitere 5-7 Minuten.
5. Zum Servieren mit Balsamico-Essig beträufeln.

Gefüllte Champignons mit Käse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g braune Champignons, Stiele entfernt
- Ca. 80 g Grana Padano-Käse, gerieben
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Esslöffel Oliven

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Mischen Sie in einer Schüssel Grana Padano-Käse, Kräuter, Salz und schwarzen Pfeffer.
3. Die Mischung mit einem Löffel in die Pilze geben und andrücken, damit sie festklebt.
4. Mit Olivenöl beträufeln und in die Fritteuse geben.
5. 8-10 Minuten backen oder bis der Käse geschmolzen ist.
6. Warm servieren.

Notizen:

Baba Ghana



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
1-2

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Aubergine(n) auf allen Seiten mit einer Gabel einstechen.
3. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, die Aubergine(n) in einer Lage in den Korb legen. 40 Minuten lang ungestört frittieren, oder bis sie geschwärzt und weich sind.
4. Den Korb aus der Fritteuse nehmen.
5. Die Aubergine(n) im Korb 20 Minuten lang abkühlen lassen.
6. Verwenden Sie einen nicht klebenden Spatel, um die Aubergine(n) vorsichtig in eine Schüssel zu geben. Der Saft wird auslaufen.
7. Schneiden Sie die Aubergine(n) auf.
8. Kratzen Sie das weiche Innere einer halben Aubergine in eine Küchenmaschine. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem/den restlichen Stück(en). Den Saft aus der Schüssel zu den Auberginen in der Küchenmaschine geben, aber die Schalen und Stiele wegwerfen.
9. Olivenöl, Tahini, Pfeffer, Zwiebelpulver und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen. Etwa die Hälfte des Salzes hinzugeben, dann abdecken und verarbeiten, bis die Masse glatt ist. Dabei die Maschine mindestens einmal anhalten, um das Innere des Behälters abzukratzen.
10. Überprüfen Sie den Salzgehalt des Aufstrichs und fügen Sie bei Bedarf mehr hinzu.
11. Das Baba Ghana in eine Schüssel schaben und warm servieren oder bis zu 2 Stunden bei Raumtemperatur beiseite stellen oder abgedeckt bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN:

- 2 kleine violette italienische Aubergine(n)
- 60 ml Olivenöl
- Ca. 55 g Tahini
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel Zwiebelpulver
- ¼ Teelöffel mildes geräuchertes Paprikapulver (optional)
- Bis zu 1 Teelöffel Kochsalz

Buffalo-Blumenkohl-Wings



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Blumenkohlkopf, in Röschen geschnitten
- 1 Esslöffel Butter, geschmolzen
- Ca. 130 g Buffalosauce
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Den Korb der Fritteuse mit Kochspray besprühen.
2. In einer Schüssel Büffelsauce, Butter, Pfeffer und Salz vermengen.
3. Blumenkohlröschen in den Frittierkorb geben und bei ca. 200°C 7 Minuten lang garen.
4. Blumenkohlröschen in die Buffalosoßenmischung geben und gut durchschwenken.
5. Die Blumenkohlröschen erneut in den Korb der Fritteuse geben und weitere 7 Minuten bei ca. 200°C garen.
6. Servieren und genießen.

Cheddar-Käse-Röllchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 140 g reifer Cheddar-Käse, in 15 Stifte geschnitten
- 15 Stück Thai-Reispapier
- 2 Esslöffel Sesamöl

ZUBEREITUNG:

1. Die Käsestangen in das Reispapier einwickeln.
2. In den Korb der Heißluftfritteuse legen. Mit Sesamöl bepinseln.
3. In der vorgeheizten Fritteuse bei ca. 200°C 10 Minuten backen oder bis das Reispapier goldbraun ist.
4. Den Korb der Heißluftfritteuse gelegentlich schütteln, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
5. Servieren.

Notizen:

Rumaki



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
20-25

ZUTATEN:

- Ca. 280 g rohe Hähnchenleber
- 1 Dose geschnittene Wasserkastanien, abgetropft
- Ca. 80 g natriumarme Teriyaki-Sauce
- 12 Scheiben Puten-Speckstreifen
- Zahnstocher

ZUBEREITUNG:

1. Die Lebern in ca. 4 cm Stücke schneiden, dabei die harten Adern herausschneiden.
2. Leber, Wasserkastanien und Teriyaki-Sauce in ein kleines Gefäß mit Deckel geben. Bei Bedarf einen weiteren Esslöffel Teriyaki-Sauce hinzugeben, um sicherzustellen, dass die Lebern bedeckt sind. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Vor dem Braten die Speckscheiben kreuzweise halbieren.
4. Je 1 Stück Leber und 1 Scheibe Wasserkastanie in einen Speckstreifen wickeln. Mit einem Zahnstocher befestigen.
5. Wenn Sie die Hälfte der Lebern eingewickelt haben, legen Sie sie in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse.
6. Bei ca. 200°C 12 Minuten lang garen, bis die Leber gar und der Speck knusprig ist.
7. Während die erste Charge gart, die restlichen Lebern einwickeln.
8. Wiederholen Sie Schritt 6, um die zweite Charge zu garen.

Avocado-Frühlingsrollen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 reife Avocados, grob zerkleinert
- 8 Frühlingsrollenblätter
- 1 Tomate, geschält und gewürfelt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Avocados, die Tomate, das Salz und den schwarzen Pfeffer in eine Schüssel geben.
2. Mit einer Gabel zerdrücken, bis sie einigermaßen glatt sind.
3. Verteilen Sie die Mischung auf die Frühlingsrollenblätter.
4. Die Ränder nach innen und über die Füllung klappen, fest aufrollen und mit etwas Wasser verschließen.
5. Auf dem gefetteten Bratkorb anordnen.
6. Die Röllchen mit Kochspray besprühen und 10 Minuten lang backen.
7. Bei ca. 175°C frittieren, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie knusprig und golden sind.
8. Servieren.

Notizen:

Parmesan-Cracker



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 160 g fein geriebener Parmesankäse
- ¼ Teelöffel Paprikapulver
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Esslöffel Mandelmehl

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Parmesan, Paprika, Knoblauchpulver, Thymian und Mehl verrühren.
3. Den Korb der Fritteuse mit Backpapier auslegen.
4. Mit einem Esslöffel die gewürzte Käsemasse auf dem Backpapier verteilen, dabei einen Abstand von 5 cm zwischen den Häufchen lassen.
5. Die Cracker 6 Minuten lang backen. Lassen Sie den Käse aushärten und abkühlen, bevor Sie ihn verarbeiten.
6. Den Vorgang mit dem restlichen Käse schubweise wiederholen.

Knusprige Tofu-Häppchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g extra fester, nicht aromatisierter Tofu
- Pflanzenölspray

1. Wickeln Sie das Tofustück in eine dreifache Lage Papiertücher ein.
2. Auf ein hölzernes Schneidebrett legen und einen großen Topf darauf stellen, um überschüssige Feuchtigkeit auszudrücken.
3. Für 10 Minuten beiseite stellen.
4. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
5. Den Topf entfernen und den Tofu auspacken.
6. Schneiden Sie ihn in ca. 2,5 cm Würfel.
7. Geben Sie diese in eine Schüssel und bestreichen Sie sie großzügig mit Pflanzenölspray. Vorsichtig schwenken und vor dem Schwenken nochmals großzügig einsprühen.
8. Die Tofustücke vorsichtig in den Korb geben, sie so nah wie möglich aneinander schichten und 20 Minuten lang braten, wobei die Stücke bei der 7- und 14-Minuten-Marke mit einer Küchenzange vorsichtig umgeschichtet werden, bis sie hellbraun und knusprig sind.
9. Die Tofustücke vorsichtig auf ein Gitterrost stürzen.
10. 5 Minuten abkühlen lassen und dann warm servieren.

Notizen:

Mit Käse gefüllte Champignons



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Mini



Portionen:
15-20

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Frischkäse, erweicht
- 6 Esslöffel Gouda
- 2 Esslöffel gehackte eingelegte Jalapeños
- 20 mittelgroße Champignons, Stiele entfernt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ¼ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Frischkäse, Gouda und Jalapeños vermengen.
2. Champignons mit Olivenöl beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Jeweils 2 Esslöffel der Käsemischung in die Pilze geben und in einer einzigen Schicht in den nicht gefetteten Frittierkorb legen.
4. Die Temperatur auf ca. 185°C einstellen und den Timer auf 8 Minuten einstellen.
5. Nach der Hälfte der Garzeit kontrollieren, ob die Pilze gleichmäßig gegart sind, und neu anordnen, wenn einige dunkler sind als andere.
6. Die Pilze sind fertig, wenn sie goldbraun sind und der Käse blubbert.
7. Warm servieren.

Mexikanische Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Rinderhackfleisch
- 1 Teelöffel Taco-Gewürze
- Ca. 55 g mexikanischer Mischkäse, zerkleinert
- 1 Teelöffel Keto-Tomatensauce
- Kochspray

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. In der Zwischenzeit in der Rührschüssel Rinderhackfleisch und Taco-Gewürze vermischen.
3. Die Muffinförmchen mit Kochspray besprühen.
4. Nun die Hackfleischmischung in die Muffinformen geben und mit Käse und Tomatensauce belegen.
5. Die Muffinförmchen in die vorgeheizte Fritteuse geben und 15 Minuten lang backen.
6. Servieren.

Notizen:

Grünkohl-Chips



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
2. Einen Stapel Grünkohlblätter machen und in 4 Stücke schneiden.
3. Die Grünkohlstücke in eine große Schüssel geben.
4. Das Avocadoöl über den Grünkohl träufeln und ihn damit einreiben.
5. Knoblauchpulver, Sojasauce oder Tamari und Käse hinzufügen und alles gut durchmischen.
6. Die Chips in den Korb der Heißluftfritteuse geben und 3 Minuten garen, den Korb schütteln und weitere 3 Minuten garen, dabei jede Minute prüfen, ob sie knusprig sind.
7. Nach dem Garen die Grünkohlchips auf Papiertücher geben und vor dem Servieren mindestens 5 Minuten abkühlen lassen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 16 große Grünkohlblätter, gewaschen und die dicken Stiele entfernt
- 1 Esslöffel Avocadoöl
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Sojasauce oder Tamari
- Ca. 25 g geriebener Parmesankäse

Scharfe Karottenchips



ZUBEREITUNG:

1. Die Karotten in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten untermischen.
2. Die Karotten in den eingefetteten Frittierkorb legen und 13-15 Minuten bei ca. 200°C frittieren, dabei einmal schütteln.
3. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 2 große Karotten, in Streifen geschnitten
- ½ Teelöffel Oregano
- ½ Teelöffel scharfes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz zum Abschmecken

Notizen:

Kürbis-Wedges



ZUBEREITUNG:

1. Die Luftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Kürbisspalten in den eingefetteten Frittierkorb geben und 10-12 Minuten frittieren, dabei einmal wenden.
3. In einer Schüssel Olivenöl, Limettensaft, Balsamico-Essig, Kurkuma, Salz, schwarzen Pfeffer und Paprika vermischen.
4. Das Dressing über den Kürbis träufeln und weitere 5 Minuten frittieren.
5. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Kürbis, gewaschen und in Spalten geschnitten
- 1 Esslöffel Paprika
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Limette, entsaften
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Teelöffel Kurkuma

Mini-Käse-Scones



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Das Mehl in eine Schüssel sieben und Butter, Backpulver und Salz einrühren, bis eine Paniermehlmischung entsteht.
3. Käse, Schnittlauch, Milch und Ei zugeben und zu einem klebrigen Teig verrühren.
4. Den Teig zu kleinen Kugeln formen.
5. Die Bällchen in den gefetteten Frittierkorb legen und 18-20 Minuten frittieren, dabei ein- oder zweimal schütteln.
6. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Mandelmehl
- Eine Prise Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- Ca. 55 g Butter, gewürfelt
- 1 Teelöffel frischer Schnittlauch, gehackt
- 1 Ei
- 60 ml Milch
- Ca. 55 g Cheddar-Käse, geraspelt

Notizen:



DESSERTS

Einfacher Tassen-Brownie



ZUBEREITUNG:

1. Backpulver, Proteinpulver und Kakaopulver in eine Tasse geben und gut vermischen.
2. Geben Sie die Milch dazu und rühren gut um.
3. Die Tasse in die Heißluftfritteuse stellen und bei ca. 200°C 10 Minuten lang garen.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Messlöffel Schokoladenproteinpulver
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch

Cremiger Orangen-Pudding



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut verquirlen.
2. Die Mischung auf 6 kleine Auflaufförmchen verteilen.
3. Die Förmchen in die Heißluftfritteuse stellen und bei ca. 170°C 25 Minuten lang garen.
4. Vor dem Servieren 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 480 g frische Sahne
- 6 Eigelb, verquirlt
- 6 Esslöffel Zucker (Xylit)
- Schale von 1 Orange

Kokos-Ananas-Sticks



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Ananasstäbchen in Kokosraspeln wälzen und in den Korb der Fritteuse legen.
3. 10 Minuten lang frittieren.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 125 g Ananas, in Stifte geschnitten
- Ca. 30 g getrocknete Kokosnuss

Leckerer Vanillepudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 5 Eier
- 2 Esslöffel Swerve
- 1 Teelöffel Vanille
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 120 g Frischkäse

ZUBEREITUNG:

1. Die Eier in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät aufschlagen.
2. Frischkäse, Süßstoff, Vanille und Mandelmilch hinzufügen und weitere 2 Minuten schlagen.
3. Zwei Auflaufformen mit Kochspray einsprühen.
4. Teig in die vorbereiteten Förmchen gießen.
5. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
6. Auflaufformen in die Fritteuse stellen und 20 Minuten lang garen.
7. Servieren und genießen.

Leichter Keto-Kuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 165 g zerkleinerter Mozzarella-Käse
- Ca. 45 g blanchiertes, fein gemahlendes Mandelmehl
- Ca. 85 g Frischkäse, geteilt
- Ca. 50 g Konditorei-Erythritol
- 1 Esslöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Mozzarella, Mehl und ca. 30 g Frischkäse in eine große, mikrowellengeeignete Schüssel geben. In der Mikrowelle 45 Sekunden auf höchster Stufe erhitzen, dann mit einer Gabel umrühren, bis ein weicher Teig entsteht.
2. Den Teig in sechs gleich große Stücke teilen und jedes Stück in einer einzigen Schicht in eine nicht gefettete, quadratische Antihaf-Backform drücken, so dass sechs gleichmäßige Quadrate entstehen, die sich berühren.
3. In einer kleinen Schüssel den restlichen Frischkäse, das Erythrit und den Zitronensaft verrühren. 1 Esslöffel der Mischung in die Mitte jedes Teigstücks in der Auflaufform geben. Alle vier Ecken jedes Teigstücks zur Hälfte in die Mitte falten, um die Frischkäsemischung zu erreichen.
4. Die Form in die Fritteuse stellen.
5. Die Temperatur auf ca. 160°C einstellen und den Timer auf 12 Minuten einstellen.
6. Die Mitte und die Ränder sind gebräunt, wenn sie fertig sind.
7. Vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

Sauerkirsch-Clafoutis



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Sauerkirschen, entkernt
- Ca. 100 g Mandelmehl
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Zucker (Xylit)
- 2 Eier + 2 Eigelb
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Zitronenschale
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 300 ml Milch
- Puderzucker zum Bestäuben (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Eier, Eigelb, Vanilleextrakt, Zitronenschale und geschmolzene Butter cremig rühren.
4. Nach und nach die Milch hinzugeben und rühren, bis sie sprudelt.
5. Die Sauerkirschen auf einer gefetteten Auflaufform verteilen und den Teig darüber gießen.
6. In der Heißluftfritteuse 25-30 Minuten backen oder bis sich eine schöne goldene Kruste gebildet hat.
7. Die Oberfläche mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

Klassisches Crème Brûlée



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Schlagsahne
- Ca. 180 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 5 Eigelb
- Ca. 65 g + 1 Esslöffel Zucker (Xylit)

ZUBEREITUNG:

1. Einen Topf auf niedrige Hitze stellen und die Milch und die Schlagsahne hinzufügen.
2. Die Vanilleschoten aufschneiden und das Mark zusammen mit den Schoten in den Topf kratzen.
3. Unter regelmäßigem Rühren etwa 6-8 Minuten lang kochen, bis die Milch fast kocht.
4. Den Herd ausschalten und die Vanilleschoten herausnehmen.
5. Die Heißluftfritteuse auf ca. 150°C vorheizen.
6. Eigelb in einer Schüssel aufschlagen und 65 g Zucker einrühren, aber nicht zu sprudelnd.
7. Langsam die Eigelbmischung einfließen lassen und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
8. 4 Förmchen mit der Puddingmischung füllen.
9. Die Förmchen in eine Backform stellen und mit kochendem Wasser übergießen, bis die Förmchen bis zur Hälfte gefüllt sind.
10. 25-30 Minuten in der Fritteuse backen.
11. Die Förmchen herausnehmen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
12. Den restlichen Zucker über die Crème brûlée streuen und die Oberfläche mit einem Brenner karamellisieren. Servieren und genießen.

Pfirsich-Mandel-Mehlkuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel Butter, geschmolzen
- Ca. 110 g Pfirsiche, gewürfelt
- 3 Esslöffel Zucker (Xylit)
- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 240 g Schlagsahne
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Eier, verquirlt
- 1 Teelöffel Natron

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 180°C vor.
2. Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und rühren Sie sie gut um.
3. Die Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und in den Frittierkorb einsetzen.
4. 20-25 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

Gegrillte Ananas mit Zimt



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Zimt
- 5 Ananasscheiben
- Ca. 50 g Zuckerersatz
- 1 Esslöffel Minze, gehackt
- 1 Esslöffel Honig

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 170°C vorheizen.
2. Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Die Zuckermischung über die Ananasscheiben träufeln.
4. In den gefetteten Frittierkorb legen und 5 Minuten lang backen.
5. Die Ananasscheiben umdrehen und weitere 4 bis 6 Minuten backen.
6. Herausnehmen, mit Honig beträufeln und mit frischer Minze bestreuen.
7. Servieren.

Notizen:

Schokoladen-Keks-Kuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- Ca. 65 g körniges braunes Erythritol
- 1 großes Ei
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g blanchiertes, fein gemahltes Mandelmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- Ca. 40-50 g kohlenhydratarme Schokoladenstücke

1. In einer großen Schüssel Butter, Erythrit, Ei und Vanille verquirlen.
2. Mehl und Backpulver Mehl und Backpulver hinzugeben und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Schokoladensplitter unterheben und den Teig in eine ungefettete, runde, antihafbeschichtete Auflaufform (ca. 15 cm) löffeln.
4. Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
5. Die Temperatur auf ca. 150°C einstellen und den Timer auf 15 Minuten stellen. Wenn die Ränder gebräunt sind, ist der Kuchen fertig.
6. In Scheiben schneiden und warm servieren.

Leckere Gewürzäpfel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 4 kleine Äpfel, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Apfelkuchengewürz
- Ca. 95 g Erythritol
- 2 Esslöffel Kokosnussöl, geschmolzen

1. Apfelscheiben in eine Rührschüssel geben und Süßstoff, Apfelkuchengewürz und Kokosnussöl über die Äpfel streuen und durchschwenken.
2. Die Apfelscheiben in eine Fritteusenschale geben.
3. Die Schale in den Korb der Fritteuse stellen und 10 Minuten lang bei ca. 175°C garen.
4. Servieren und genießen.

Notizen:

Braune Zuckerplätzchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- Ca. 65 g körniges braunes Erythritol
- 1 großes Ei
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g blanchiertes, fein gemahlenes Mandelmehl
- ½ Teelöffel Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Butter, Erythrit, Ei und Vanille verquirlen.
2. Mehl und Backpulver hinzugeben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Den Teig in neun Stücke teilen und zu Kugeln rollen, etwa 2 Esslöffel pro Stück.
4. Drei Stücke Backpapier so zuschneiden, dass sie in den Korb der Heißluftfritteuse passen, und auf jedes ungefettete Stück drei Kekse legen.
5. Die Temperatur auf ca. 150°C einstellen und den Timer auf 9 Minuten einstellen.
6. Die Ränder der Kekse sind gebräunt, wenn sie fertig sind.
7. Den Vorgang mit den restlichen Keksen wiederholen.
8. Warm servieren.

Mini-Erdnussbutter-Käsekuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Frischkäse, erweicht
- 2 Esslöffel Konditoren-Erythritol
- 1 Esslöffel naturbelassene Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 großes Ei, verquirlt

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse und Erythrit verrühren, bis die Masse glatt ist.
2. Erdnussbutter und Vanille hinzufügen und glatt rühren.
3. Das Ei hinzufügen und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Die Masse in eine nicht gefettete, antihafbeschichtete ca. 10 cm Springform geben und in den Korb der Fritteuse stellen.
5. Die Temperatur auf ca. 150°C und den Timer auf 10 Minuten stellen.
6. Den Kuchen 30 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann mit Plastikfolie abdecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
7. Gekühlt servieren.

Dunkler Schokoladenkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1½ Esslöffel Mandelmehl
- Ca. 100 g ungesalzene Butter
- Ca. 100 g zuckerfreie dunkle Schokolade, gehackt
- 2 Eier
- 3½ Esslöffel Puderzucker

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen und 4 normal große Auflaufformen einfetten.
2. Alle Schokoladenstücke mit der Butter in einer Schüssel etwa 3 Minuten lang in der Mikrowelle erhitzen.
3. Aus der Mikrowelle nehmen und die Eier und den Puderzucker unterrühren.
4. Das Mehl einrühren und gut verrühren, bis die Masse glatt ist.
5. Die Mischung in die Förmchen füllen und in den Korb der Fritteuse stellen.
6. Etwa 10 Minuten garen und zum Servieren anrichten.

Tropische Ananaskrapfen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 200 g Mandelmehl
- 1 Ananas, in Ringe geschnitten
- 3 Esslöffel Sesamkörner
- 2 Eier, verquirlt
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Esslöffel Zucker (Xylit)

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Sesam, Mehl, Backpulver, Eier, Zucker und 240 ml Wasser vermischen.
3. Die Ananasscheiben in die Mehlmischung tauchen und in den gefetteten Frittierkorb legen.
4. 14-16 Minuten frittieren, dabei einmal wenden, bis sie goldbraun sind.
5. Servieren und genießen.

Notizen:

Pekannuss-Clusters



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Pekannüsse mit der Butter vermengen, dann mit Erythrit und Zimt bestreuen.
2. Die Pekannüsse in den nicht gefetteten Korb der Fritteuse geben.
3. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 8 Minuten stellen, dabei den Korb während des Garens zweimal schütteln. Sie fühlen sich anfangs weich an, werden aber knusprig, wenn sie abkühlen.
4. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Die Schokolade in eine mittelgroße, mikrowellengeeignete Schüssel geben.
6. In der Mikrowelle auf höchster Stufe in 20-Sekunden-Schritten erhitzen und umrühren, bis sie geschmolzen ist.
7. 1 Teelöffel Schokolade in einer runden Form auf das nicht gefettete, mit Backpapier ausgelegte Backblech geben, dann 1 Pekannuss hineindrücken und mit der restlichen Schokolade und den Pekannüssen wiederholen.
8. Das Backblech in den Kühlschrank stellen und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.
9. Nach dem Abkühlen in einem großen, verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

ZUTATEN:

- Ca. 85 g ganze, geschälte Pekannüsse
- 1 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 2 Teelöffel Konditorei-Erythrit
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- Ca. 85 g kohlenhydratarme Schokoladenstücke

Zitronen-Mousse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 340 g Frischkäse, erweicht
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel flüssiges Zitronenstevia
- 80 ml frischer Zitronensaft
- Ca. 335 g Sahne

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 170°C vorheizen und eine große Auflaufform leicht einfetten.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen, bis sie gut miteinander verbunden sind.
3. In die Auflaufform füllen und in die Fritteuse geben.
4. Etwa 10 Minuten garen und in die Gläser füllen.
5. Etwa 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen und gekühlt servieren.

Erdnussbutter-Kekse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 2 Esslöffel naturbelassene Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz
- Ca. 65 g körniges braunes Erythritol
- 1 großes Ei
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g blanchiertes, fein gemahlenes Mandelmehl
- ½ Teelöffel Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Butter, Erdnussbutter, Erythrit, Ei und Vanille miteinander verquirlen. Mehl und Backpulver hinzugeben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Den Teig in neun gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einer Kugel rollen, etwa 2 Esslöffel.
3. Drei Stücke Backpapier so zuschneiden, dass sie in den Korb der Heißluftfritteuse passen, und jeweils drei Kekse auf ein ungefettetes Stück legen.
4. Ein Stück Backpapier mit den Keksen in den Korb der Fritteuse legen.
5. Die Temperatur auf ca. 150°C und den Timer auf 9 Minuten einstellen. Die Ränder der Kekse sind gebräunt, wenn sie fertig sind.
6. Den Vorgang mit den restlichen Keksen wiederholen.
7. Warm servieren

Notizen:

Friskäse-Mürbegebäck



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- 60 ml Kokosnussöl, geschmolzen
- Ca. 55 g Friskäse, erweicht
- Ca. 95 g körniges Erythritol
- 1 großes Ei, verquirlt
- Ca. 190 g blanchiertes, fein gemahlenes Mandelmehl
- 1 Teelöffel Mandelextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zu einer festen Kugel formen.
2. Den Teig auf ein Blatt Frischhaltefolie legen und zu einem ca. 30 cm Langstamm rollen. Die Rolle in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
3. Die Rolle aus der Plastikfolie nehmen und in zwölf gleich große Kekse schneiden. Zwei Blätter Backpapier so zuschneiden, dass sie in den Korb der Fritteuse passen.
4. Jeweils sechs Kekse auf ein ungefettetes Blatt legen. Ein Blatt mit Keksen in den Korb der Fritteuse legen.
5. Die Temperatur auf ca. 160°C und den Timer auf 10 Minuten einstellen, dabei die Kekse nach der Hälfte der Zeit wenden. Sie sind leicht goldbraun sein, wenn sie fertig sind.
6. Den Vorgang mit den restlichen Keksen wiederholen.
7. 15 Minuten vor dem Servieren abkühlen lassen, damit sie nicht zerbröseln.

Schnelle Erdnuss-Kekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel Erdnussbutter
- 4 Teelöffel Erythritol
- 1 Ei, verquirlt
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. In der Rührschüssel Erdnussbutter, Erythrit, Ei und Vanilleextrakt vermengen.
2. Die Mischung mit Hilfe einer Gabel verrühren.
3. Nun 4 Kekse backen.
4. Die Heißluftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
5. Die Kekse in die Fritteuse legen und 5 Minuten lang backen.

Notizen:

Merengues



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 2 Eiweiß
- 1 Teelöffel Limettenschale, gerieben
- 1 Teelöffel Limettensaft
- 4 Esslöffel Erythritol

ZUBEREITUNG:

1. Schlagen Sie das Eiweiß zu weichen Spitzen.
2. Nun Erythrit und Limettensaft hinzufügen und das Eiweiß so lange schlagen, bis es feste Spitzen bildet.
3. Danach die Limettenschale hinzufügen und die Eiweißmischung vorsichtig umrühren.
4. Die Heißluftfritteuse auf ca. 135°C vorheizen.
5. Den Korb der Fritteuse mit Backpapier auslegen.
6. Mit Hilfe eines Löffels kleine Merengues formen und in einer Schicht in die Fritteuse geben.
7. Das Dessert 65 Minuten lang backen.

Limetten-Riegel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- Ca. 140 g blanchiertes, fein gemahlenes Mandelmehl, aufgeteilt
- Ca. 145 g Konditor-Erythrit, aufgeteilt
- 4 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 120 ml frischer Limettensaft
- 2 große Eier, verquirlt

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel ca. 95 g Mehl, ca. 45 g Erythrit und Butter vermischen.
2. Die Mischung in den Boden einer nicht gefetteten, runden, antihafbeschichteten ca. 15 cm Kuchenform drücken.
3. Die Backform in den Korb der Fritteuse stellen.
4. Die Temperatur auf ca. 150°C und den Timer auf 13 Minuten einstellen.
5. 10 Minuten in der Backform abkühlen lassen.
6. In einer mittelgroßen Schüssel das restliche Mehl, das restliche Erythritol, den Limettensaft und die Eier vermengen.
7. Die Mischung über die abgekühlten Riegel gießen und für 20 Minuten bei ca. 150°C in die Fritteuse geben.
8. Etwa 30 Minuten in der Backform vollständig abkühlen lassen, dann 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank abkühlen lassen.
9. Gekühlt servieren.

Pekannuss-Kekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
10-12

ZUBEREITUNG:

1. In einer Küchenmaschine Pekannüsse, Butter, Mehl, ca. 95 g Erythrit und Vanille 1 Minute lang mixen, bis ein Teig entsteht.
2. Den Teig zu zwölf einzelnen Kekskugeln formen, etwa 1 Esslöffel pro Kugel.
3. Drei Stücke Backpapier so zuschneiden, dass sie in den Korb der Heißluftfritteuse passen. Jeweils vier Kekse auf ein ungefettetes Backpapier legen und ein Stück Backpapier mit den Keksen in den Fritteusenkorb legen.
4. Die Temperatur in der Fritteuse auf ca. 160°C und den Timer auf 8 Minuten einstellen.
5. Den Vorgang mit den restlichen Stapeln wiederholen.
6. Wenn der Timer abgelaufen ist, die Kekse 5 Minuten lang auf einem großen Servierteller abkühlen lassen, bis sie sich gut handhaben lassen.
7. Die noch warmen Kekse mit dem restlichen Erythrit bestreuen.
8. Servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 120 g gehackte Pekannüsse
- Ca. 110 g gesalzene Butter, geschmolzen
- Ca. 65 g Kokosnussmehl
- Ca. 145 g Konditor-Erythrit, aufgeteilt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

A close-up photograph of a rustic, patterned ceramic bowl filled with a thick, yellowish-orange soup. A wooden spoon is partially visible on the right side of the bowl. The bowl sits on a matching wooden tray. Garnishes include fresh green herbs on the left and a slice of white onion on the right. The background is a neutral, textured surface.

BONUS: SAUCEN, DIPS & DRESSINGS

Kokosnuss-Curry-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 1 (410 g) Dose Kokosnussmilch
- Schale und Saft von 1 Limette
- 2 Esslöffel Currypulver (mild)
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- ½ bis 1 Teelöffel Oregano

1. Alle Zutaten in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze verrühren und knapp unter dem Siedepunkt zum Kochen bringen.
2. Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Die Sauce hält sich, gut abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.

Miso-Ingwer-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel ungewürzter Reisessig
- 1 Esslöffel rotes oder weißes Miso
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

1. In einer kleinen Schüssel den Essig und das Miso zu einer Paste verrühren.
2. Ingwer hinzugeben und gut verrühren.
3. Unter Rühren das Olivenöl einträufeln.
4. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren Behälter bis zu 1 Woche aufbewahren.

Notizen:

Avoacdo-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 2 große Eigelb
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft (optional)
- 1 Teelöffel glutenfreier Senf (mild)
- 180 ml Avocadoöl Olivenöl oder eine Mischung aus beidem

1. In einer mittelgroßen Rührschüssel Eigelb, Zitronensaft und Senf etwa 30 Sekunden lang verquirlen, bis die Mischung hellgelb ist.
2. Unter ständigem Rühren tropfenweise 60 ml Öl in die Eigelbmischung geben.
3. Nach und nach das restliche Öl in langsamen, dünnen Strömen unter ständigem Schlagen hinzufügen, bis die Masse dickflüssig ist und eine hellere Farbe hat.
4. Im Kühlschrank aufbewahren bis zu einer Woche aufbewahren.

Auberginen-Dip



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 2 große Auberginen, etwa 680 g pro Stück, gewaschen und getrocknet
- 60 ml Tahini
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft, oder nach Geschmack
- Salz
- Mit Knoblauch aromatisiertes Olivenöl
- Granatapfelkerne; (optional)

1. Rost in den oberen Teil des Ofens schieben.
2. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Auberginen direkt auf den Rost legen (oder auf ein umrandetes Backblech, wenn Sie verhindern wollen, dass etwas in den Ofen tropft) und etwa eine Stunde lang rösten, bis die Auberginen ganz weich, zart und faltig sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Die Aubergine schälen, den Stiel abschneiden und entsorgen. Das Fruchtfleisch in einer Rührschüssel pürieren. Wenn es besonders geschmeidig sein soll, können Sie es auch in einer Küchenmaschine mit Metallklinge pürieren.
4. Tahini und Zitronensaft nach Belieben unterrühren. Abschmecken und Salz hinzufügen. In eine Schüssel geben, mit dem Knoblauch-Öl beträufeln und mit Granatapfelkernen garnieren, falls vorhanden.
5. Der Auberginen-Dip kann in einem luftdichten Behälter bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
6. Vor dem Servieren auf Raumtemperatur bringen.

Veganes Avocado-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 60 ml bis 120 ml warmes Wasser
- 2 Esslöffel mit Knoblauch versetztes Öl, hergestellt aus Olivenöl oder gleichwertigem gekauften Öl
- 1 Esslöffel Limettensaft (optional)
- 140 g reifes Avocadofleisch, in Würfel oder Stücke
- 8 g Petersilienblätter
- 15 g gehackte Frühlingszwiebeln, nur grüne Teile
- 7 g frische Basilikumblätter
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Geben Sie 60 ml warmes Wasser in den Boden der Mixerkaraffe.
2. Öl, Limettensaft, Avocado, Petersilie, Frühlingszwiebeln und Basilikum hinzufügen.
3. So lange pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um das Pürieren zu erleichtern.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nach Belieben servieren.

Avocado-Creme



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Avocado, geschält, entkernt und halbiert
- 80 ml vollfette Kokosnussmilch
- ¼ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel Meersalz
- Saft von 1 Limette (optional)

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. In einem luftdichten Glasbehälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren.

Notizen:

Mango-Salatdressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 1 Mango (klein, ohne Kern und Schale)
- 1 Esslöffel weißer Balsamico-Essig
- 2 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Limettensaft (oder nach Geschmack)
- 1/4 Teelöffel Chiliflocken (oder mehr nach Geschmack)
- 1/4 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel gehackter frischer Koriander (fein, oder mehr nach Belieben)

1. Mangofruchtfleisch, Essig, Honig, Limette, Chiliflocken und Salz in den Mixer der Küchenmaschine geben.
2. Etwa 1 Minute lang mixen, bis alles fein ist.
3. Bei laufender Maschine langsam das Öl hinzugeben, bis ein feines, cremiges Dressing entsteht.
4. Koriander unterrühren.
5. Abschmecken und die Gewürze nach Belieben anpassen.

Zitronen-Thymian-Salatdressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 1/2 Schalotte (geschält)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 60 ml Apfelessig
- 60 ml Zitronensaft
- 1 Esslöffel frischer Thymian
- 1/4 Teelöffel Meersalz
- 355 ml kaltgepresstes Olivenöl

1. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken.
2. In einer kleinen Schüssel mit Senf, Essig, Zitronensaft, Thymian und Salz vermischen.
3. Langsam und unter ständigem Rühren das Öl einfließen lassen, abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen.
4. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren.

Notizen:

Steak-Butter



ZUBEREITUNG:

1. Butter, Petersilie, Zitronensaft und Knoblauchpulver in einer Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Die Mischung in Frischhaltefolie einwickeln und zu einer Rolle formen.
3. Im Kühlschrank oder Gefrierfach kühlen, bis fest ist.
4. Servieren Sie Ihr gegrilltes ganz nach Belieben.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel Butter, erweicht
- 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver

Himbeersauce



ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 220°C vorheizen.
2. Knoblauch auf eine doppelte Schicht Backpapier legen; mit Öl beträufeln. Folie um den Knoblauch wickeln.
3. 15-20 Minuten backen. 10-15 Minuten abkühlen lassen.
4. Den erweichten Knoblauch in einen kleinen Topf geben und die restlichen Zutaten hinzufügen.
5. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt und sprudelnd ist.
6. Vom Herd nehmen; leicht abkühlen lassen.
7. In eine Küchenmaschine geben und zugedeckt zu einer glatten Soße verarbeiten. Samen abseihen.
8. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 1/4 Teelöffel Olivenöl
- 125-155 g Himbeeren
- 3 Esslöffel Birkenzucker
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel leichter Maissirup
- 1 Teelöffel Melasse
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- 1/4 bis 1/2 Teelöffel zerstoßene rote Pfefferflocken
- 1/8 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel Pfeffer
- Prise Zwiebelpulver

Notizen:



Abschließende Worte

Ist eine kohlenhydratarme Ernährung gesund? Viele Studien haben ergeben, dass eine nährstoffreiche, kohlenhydratarme Ernährung zu einer Verbesserung der Blutzuckerkontrolle, des Gewichtsmanagements, der Herzgesundheit, der Gehirnfunktion und vielem mehr führt.

Obwohl es bei einer kohlenhydratarmen Ernährung viele Vorteile und Risiken zu beachten gibt, kann sie eine gute Option für diejenigen sein, die ihr Hungergefühl reduzieren, Gewicht verlieren und ihre allgemeine Gesundheit verbessern wollen.

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)