



**Copyright © 2025 Linda Zerweck**

**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

## Einführung



|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung.....                                               | 08 |
| Was ist eine vegetarische Ernährung?.....                     | 09 |
| Gesundheitliche Vorteile.....                                 | 10 |
| Mögliche Nachteile.....                                       | 12 |
| Welche Lebensmittel sind ratsam?.....                         | 13 |
| Zu vermeidende Lebensmittel.....                              | 14 |
| Was ist eine Heißluftfritteuse und wie funktioniert sie?..... | 15 |
| Welche Lebensmittel sind geeignet?.....                       | 16 |
| Pflege für Ihre Fritteuse.....                                | 17 |
| Tipps & Tricks.....                                           | 18 |

## REZEPTE

## Frühstück



|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Mac & Cheese.....                          | 21 |
| Frischkäseküchle.....                      | 21 |
| Mediterranes Bruschetta.....               | 22 |
| Pfannkuchen mit Himbeeren und Vanille..... | 22 |
| Ricotta-Frittata.....                      | 23 |
| Frühstücks-Garnelen-Ei-Muffins.....        | 23 |
| French Toast mit Vanille-Füllung.....      | 24 |
| Brioche-Toast mit Nutella.....             | 24 |
| Petersilien-Omelett.....                   | 25 |
| Avocado-Tempura.....                       | 25 |
| Masala-Omelett auf indische Art.....       | 26 |
| Omelett nach japanischer Art.....          | 26 |
| Eiersalat.....                             | 27 |
| Einfaches Eier-Soufflé.....                | 27 |
| Parmesan-Frühstücksauflauf.....            | 28 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Bananen-Nuss-Muffins.....           | 28 |
| Kräuter-Knoblauch-Bagel.....        | 29 |
| Gegrilltes Apfel-Brie-Sandwich..... | 29 |
| Leinsamen-Brei.....                 | 30 |
| Zucchini-Muffins.....               | 30 |
| Kiwi-Muffins mit Pekannüssen.....   | 31 |
| Bananen-Haselnuss-Muffins.....      | 31 |

## Brote



|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Schokoladen-Erdnussbutter-Brot..... | 33 |
| Focaccia-Brot.....                  | 34 |
| Kürbisbrot.....                     | 34 |
| Einfaches Weißbrot.....             | 35 |
| Knoblauch-Naan-Brot.....            | 36 |
| Buttermilch-Brot.....               | 37 |
| Mango-Brot.....                     | 37 |
| Kürbis-Sultaninen-Brot.....         | 38 |



## Hauptspeisen

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Gegrillte Sandwiches mit zwei Käsesorten..... | 40 |
| Spanische Patatas Bravas.....                 | 40 |
| Blumenkohl in leckerer Marinade.....          | 41 |
| Gebratenes Balsamico-Gemüse & Halloumi.....   | 42 |
| Aubergine Parmigiana.....                     | 43 |
| Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen.....        | 44 |
| Gefüllte Tomaten mit Reis und Pesto.....      | 45 |
| Gnocchi mit Butternusskürbis und Spinat.....  | 45 |
| Auberginen mit Miso-Glasur.....               | 46 |
| Pikante Bohnen-Burger.....                    | 47 |
| Leckere Kartoffelpuffer.....                  | 48 |
| Paprikaschoten mit Tartar-Sauce.....          | 48 |
| Indisch gebratene Okra.....                   | 49 |
| Gebratene Tomaten mit Käse überbacken.....    | 49 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Zucchini-Pommes mit Tabasco-Dip.....       | 50 |
| Käsiges Auberginenschnitzel.....           | 50 |
| Teriyaki-Blumenkohl.....                   | 51 |
| Chili-Falafel mit Käsesauce.....           | 51 |
| Pikante Gemüsespieße.....                  | 52 |
| Broccolini mit Zitronen-Kapern-Sauce.....  | 52 |
| Gemüse-Burger.....                         | 53 |
| Thunfischfrikadellen.....                  | 53 |
| Knuspriger Schawarma-Brokkoli.....         | 54 |
| Zucchini-Gratin.....                       | 54 |
| Käsige glasierte Pastinaken.....           | 55 |
| Feine gefüllte Paprikaschoten.....         | 55 |
| Mediterrane Fritteusen-Pizza.....          | 56 |
| Süßer und würziger Barbecue-Tofu.....      | 56 |
| Gemüse-Nuggets.....                        | 57 |
| Burrito mit Bohnen und Reis.....           | 57 |
| Pita-Pizza mit geröstetem Gemüse.....      | 58 |
| Pikante Kräuter-Eier.....                  | 58 |
| Gratinierte Blumenkohlsteaks.....          | 59 |
| Mediterrane Auberginen-Burger.....         | 59 |
| Käsiger Texas-Toast.....                   | 60 |
| Spargel im Speckrock.....                  | 60 |
| Gebratener Brokkoli-Salat.....             | 61 |
| Kartoffelpüree-Pfannkuchen.....            | 61 |
| Buttermilch-Kürbis.....                    | 62 |
| Dijon-Kohlbraten.....                      | 63 |
| Tandoori-Blumenkohl.....                   | 63 |
| Jalapeno-Käse-Blumenkohl-Brei.....         | 64 |
| Gerösteter Kürbis mit Zimt.....            | 64 |
| Frittata mit Spinat und Käse.....          | 65 |
| Gebackene Nudeln mit Feta und Tomaten..... | 65 |
| Chipotle-Kichererbsen-Tacos.....           | 66 |
| Radicchio-Salat.....                       | 66 |

# Snacks



|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Kreuzkümmel-Möhren.....                            | 68 |
| Mit Bier gebackene Zwiebelringe.....               | 68 |
| Buffalo-Pommes frites.....                         | 69 |
| Okra-Chips.....                                    | 69 |
| Knusprige Snack-Garnelen.....                      | 70 |
| Taro-Chips.....                                    | 70 |
| Masala Cashewnüsse.....                            | 71 |
| Yorkshire Pudding.....                             | 71 |
| Zucchini-Parmesan-Chips.....                       | 72 |
| Balsamico-Rosenkohl.....                           | 72 |
| Panierte Champignons.....                          | 73 |
| Gefüllte Champignons mit Kräutern und Käse.....    | 73 |
| Mozzarella-Käse-Sticks.....                        | 74 |
| Cheddar Hash Browns.....                           | 74 |
| Hausgemachte Brezelbissen.....                     | 75 |
| Buffalo-Blumenkohl-Wings.....                      | 76 |
| Cheddar-Käse-Röllchen.....                         | 76 |
| Parmesan-Cracker.....                              | 77 |
| Einfache Croutons.....                             | 77 |
| Karotten-Chips.....                                | 78 |
| Gebratene Dillgurken.....                          | 78 |
| Knusprig gewürzte Kichererbsen.....                | 79 |
| Knusprige Tofu-Häppchen.....                       | 79 |
| Avocado-Pommes.....                                | 80 |
| Grünkohl-Chips mit Knoblauch und Parmesan.....     | 80 |
| Süße Kochbananen-Chips.....                        | 81 |
| Brechbohnen mit gerösteten Mandeln.....            | 81 |
| Zimt-Pita-Chips.....                               | 82 |
| Chili-Käse-Bällchen.....                           | 82 |
| Wurzelgemüse-Chips.....                            | 83 |
| Mexikanische Nachos .....                          | 83 |
| Gebratene, mit Pimiento gefüllte grüne Oliven..... | 84 |
| Geräucherte Fischbällchen.....                     | 84 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Lachskroketten.....                       | 85 |
| Radieschenchips.....                      | 85 |
| Gebratene Kokosnuss-Möhren.....           | 86 |
| Kürbis-Wedges.....                        | 86 |
| Karottenkekse.....                        | 87 |
| Mini-Käse-Scones.....                     | 87 |
| Cheddarkäse-Kekse.....                    | 88 |
| Schwarze Bohnen-Burritos mit Cheddar..... | 88 |

## Desserts



|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Zimt-Zucker-Pommes.....              | 90  |
| Einfacher Tassen-Brownie.....        | 90  |
| Bananen-Milchreis-Pudding.....       | 91  |
| Cremiger Orangen-Pudding.....        | 91  |
| Haferkekse.....                      | 92  |
| Amaretti-Kuchen.....                 | 92  |
| Blaubeer-Muffins.....                | 93  |
| Kirsche-Mandel-Kekse.....            | 93  |
| Vanille-Schokoladen-Brownies.....    | 94  |
| Leichter Käsekuchen mit Zitrone..... | 94  |
| Hafer-Walnuss-Granola.....           | 95  |
| Einfacher Kaffeekekuchen.....        | 95  |
| Weißer Schokoladenpudding.....       | 96  |
| Pfirsich-Mandel-Kuchen.....          | 96  |
| Buttermilchkekse.....                | 97  |
| Gegrillte Ananas mit Zimt.....       | 97  |
| Tropische Ananaskrapfen.....         | 98  |
| Obstspieße.....                      | 98  |
| Schokoladenkuchen.....               | 99  |
| Leckere Gewürzäpfel.....             | 99  |
| Ananas-Sticks.....                   | 100 |
| Leckerer Vanillepudding.....         | 100 |
| Glasierte Donuts.....                | 101 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Mini-Erdnussbutter-Käsekuchen..... | 101 |
| Dunkler Schokoladenkuchen.....     | 102 |
| Erdnussbutter-Kekse.....           | 102 |
| Bananen-Schoko-Brownies.....       | 103 |
| Einfache Brownies.....             | 103 |

## BONUS: SAUCEN



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Kokosnuss-Curry-Sauce..... | 105 |
| Miso-Ingwer-Dressing.....  | 105 |
| Avocado-Sauce.....         | 106 |
| Auberginen-Dip.....        | 106 |
| Avocado-Creme.....         | 107 |
| Joghurt-Dill-Sauce.....    | 107 |

## ABSCHLUSS



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Abschließende Worte..... | 108 |
| Kleine Erinnerung.....   | 109 |

# Einleitung

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



Die vegetarische Ernährung hat in den letzten Jahren stark an Popularität gewonnen.

Einigen Studien zufolge machen Vegetarier etwa 6 % bzw. 5 % der Bevölkerung in Nordamerika und Europa aus, während in Asien etwa 19 % der Bevölkerung Vegetarier sind. Abgesehen von den ethischen und ökologischen Gründen, die für einen Verzicht auf Fleisch sprechen, kann eine gut durchdachte vegetarische Ernährung auch das Risiko chronischer Krankheiten verringern, die Gewichtsabnahme unterstützen und die Qualität der Ernährung verbessern.

**Dieses Buch bietet einen Leitfaden für Einsteiger in die vegetarische Ernährung, einschließlich jeder Menge leckerer Rezeptideen.**

# WAS IST EINE VEGETARISCHE ERNÄHRUNG?

Bei der vegetarischen Ernährung wird auf den Verzehr von Fleisch, Fisch und Geflügel verzichtet.

Menschen entscheiden sich oft aus religiösen oder persönlichen Gründen für eine vegetarische Ernährung, aber auch aus ethischen Gründen, z. B. wegen des Tierschutzes.

Es gibt verschiedene Formen des Vegetarismus, die sich in ihren Einschränkungen unterscheiden.

## Zu den häufigsten Formen gehören:

- Lakto-ovo-vegetarische Ernährung: Verzicht auf Fleisch, Fisch und Geflügel, erlaubt aber Eier und Milchprodukt
- Lakto-vegetarische Ernährung: Verzicht auf Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier, erlaubt aber Milchprodukte
- Ovo-vegetarische Ernährung: Verzicht auf Fleisch, Fisch, Geflügel und Milchprodukte, erlaubt aber Eier
- Pescetarische Ernährung: verzichtet auf Fleisch und Geflügel, erlaubt aber Fisch und manchmal Eier und Milchprodukte
- Vegane Ernährung: Verzicht auf Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte sowie andere tierische Produkte, wie z. B. Honig
- Flexitarier: eine überwiegend vegetarische Ernährung, die gelegentlich Fleisch, Fisch oder Geflügel enthält

## Zusammenfassung

Die meisten Menschen, die sich vegetarisch ernähren, essen kein Fleisch, Fisch oder Geflügel. Andere Varianten beinhalten den Einschluss oder Ausschluss von Eiern, Milchprodukten und anderen tierischen Erzeugnissen.





# Gesundheitliche Vorteile

## Die vegetarische Ernährung...

...wird mit einer Reihe von gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Tatsächlich zeigen Studien, dass Vegetarier tendenziell eine bessere Ernährungsqualität haben als Fleischesser und eine höhere Aufnahme wichtiger Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamin C, Vitamin E und Magnesium. Eine vegetarische Ernährung kann auch verschiedene andere gesundheitliche Vorteile mit sich bringen.

### Kann die Gewichtsabnahme fördern

Die Umstellung auf eine vegetarische Ernährung kann eine wirksame Strategie sein, wenn Sie abnehmen wollen. Eine Überprüfung von 12 Studien ergab, dass Vegetarier in 18 Wochen im Durchschnitt 2 Kilogramm mehr abnehmen als Nicht-Vegetarier. Ebenso zeigte eine 6-monatige Studie an 74 Menschen mit Typ-2-Diabetes, dass eine vegetarische Ernährung bei der Reduzierung des Körpergewichts fast doppelt so wirksam ist wie eine kalorienarme Ernährung.

Außerdem zeigte eine Studie aus dem Jahr 2009 mit fast 61.000 Erwachsenen, dass Vegetarier tendenziell einen niedrigeren Body-Mass-Index (BMI) haben als Allesesser – der BMI ist ein Maß für das Körperfett auf der Grundlage von Größe und Gewicht. Es sind jedoch weitere Untersuchungen erforderlich, um zu verstehen, welche spezifischen Aspekte der vegetarischen Ernährung oder Lebensweise für diesen Zusammenhang verantwortlich sein könnten.

## Kann das Krebsrisiko senken

Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass eine vegetarische Ernährung mit einem geringeren Krebsrisiko verbunden sein könnte – einschließlich Brust-, Dick- und Mastdarmkrebs.

Die derzeitige Forschung beschränkt sich jedoch auf Beobachtungsstudien, die einen Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung nicht beweisen können. Es ist zu beachten, dass einige Studien zu widersprüchlichen Ergebnissen gekommen sind.

Daher ist weitere Forschung erforderlich, um zu verstehen, wie sich Vegetarismus auf das Krebsrisiko auswirken kann.

## Kann den Blutzucker stabilisieren

Mehrere Studien deuten darauf hin, dass eine vegetarische Ernährung zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels beitragen kann.

So brachte eine 2014 durchgeführte Überprüfung von sechs Studien Vegetarismus mit einer verbesserten Blutzuckerkontrolle bei Menschen mit Typ-2-Diabetes in Verbindung.

Eine vegetarische Ernährung kann auch Diabetes vorbeugen, indem sie den Blutzuckerspiegel langfristig stabilisiert.

Laut einer Studie mit 2 918 Personen war der Wechsel von einer nicht-vegetarischen zu einer vegetarischen Ernährung mit einem um 53 % verringerten Diabetesrisiko über einen Zeitraum von durchschnittlich 5 Jahren verbunden.

## Zusammenfassung

Vegetarier nehmen nicht nur tendenziell mehr wichtige Nährstoffe zu sich, sondern werden auch mit Gewichtsabnahme, geringerem Krebsrisiko und besserem Blutzucker in Verbindung gebracht. Es sind jedoch weitere Forschungen erforderlich.

# Mögliche Nachteile

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung kann gesund und nahrhaft sein. Sie kann jedoch auch das Risiko für bestimmte Nährstoffmängel erhöhen. Fleisch, Geflügel und Fisch liefern eine gute Menge an Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren sowie Mikronährstoffe wie Zink, Selen, Eisen und Vitamin B12.

Andere tierische Produkte wie Milchprodukte und Eier enthalten ebenfalls viel Kalzium, Vitamin D und B-Vitamine. Wenn Sie Fleisch oder andere tierische Produkte aus Ihrer Ernährung streichen, sollten Sie darauf achten, dass Sie diese wichtigen Nährstoffe aus anderen Quellen beziehen. Studien zeigen, dass Vegetarier ein höheres Risiko für einen Mangel an Eiweiß, Kalzium, Eisen, Jod und Vitamin B12 haben. Ein Mangel an diesen wichtigen Mikronährstoffen kann zu Symptomen wie Müdigkeit, Schwäche, Anämie, Knochenschwund und Schilddrüsenproblemen führen.

Die Aufnahme einer Vielzahl von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Eiweißquellen und angereicherten Lebensmitteln ist ein einfacher Weg, um sicherzustellen, dass Sie eine angemessene Ernährung erhalten. Multivitamine und Nahrungsergänzungsmittel sind eine weitere Möglichkeit, die Zufuhr schnell zu erhöhen und mögliche Mängel auszugleichen.

## Zusammenfassung

Der Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte kann das Risiko eines Nährstoffmangels erhöhen. Eine ausgewogene Ernährung – möglicherweise zusammen mit Nahrungsergänzungsmitteln – kann helfen, Mangelerscheinungen vorzubeugen.

# Welche Lebensmittel sind ratsam?



Eine vegetarische Ernährung sollte eine vielfältige Mischung aus Obst, Gemüse, Getreide, gesunden Fetten und Proteinen enthalten. Um die Proteine aus Fleisch zu ersetzen, sollten Sie eine Vielzahl von proteinreichen pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Tempeh, Tofu und Seitan zu sich nehmen. Wenn Sie sich lakto-ovo-vegetarisch ernähren, können auch Eier und Milchprodukte Ihre Proteinzufuhr erhöhen. Der Verzehr von nährstoffreichen Vollwertprodukten wie Obst, Gemüse und Vollkorngetreide liefert eine Reihe wichtiger Vitamine und Mineralstoffe, um etwaige Ernährungslücken zu schließen.

Einige gesunde Lebensmittel, die Sie bei einer vegetarischen Ernährung essen sollten, sind:

- Obst: Äpfel, Bananen, Beeren, Orangen, Melonen, Birnen, Pfirsiche
- Gemüse: Blattgemüse, Spargel, Brokkoli, Tomaten, Karotten
- Körner: Quinoa, Gerste, Buchweizen, Reis, Hafer
- Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen
- Nüsse: Mandeln, Walnüsse, Cashews, Kastanien
- Samen: Leinsamen, Chia- und Hanfsamen
- Gesunde Fette: Olivenöl, Avocados
- Proteine: Tempeh, Tofu, Seitan, Nährhefe, Spirulina, Eier, Milchprodukte

## Zusammenfassung

Eine gesunde vegetarische Ernährung umfasst eine Vielzahl von nährhaften Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Getreide, gesunde Fette und pflanzliche Proteine.

# Zu vermeidende Lebensmittel



Es gibt viele Varianten des Vegetarismus, jede mit unterschiedlichen Einschränkungen. Lacto-Ovo-Vegetarismus, die häufigste Form der vegetarischen Ernährung, beinhaltet den Verzicht auf Fleisch, Geflügel und Fisch. Andere Arten von Vegetariern verzichten auch auf Lebensmittel wie Eier und Milchprodukte. Eine vegane Ernährung ist die restriktivste Form des Vegetarismus, da sie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte und alle anderen tierischen Produkte verbietet. Je nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben müssen Sie bei einer vegetarischen Ernährung möglicherweise auf die folgenden Lebensmittel verzichten:

- Fleisch: Rind-, Kalb- und Schweinefleisch
- Geflügel: Hähnchen und Pute
- Fisch und Schalentiere: Diese Einschränkung gilt nicht für Pescetarier.
- Fleischbestandteile: Gelatine, Schmalz, Karmin, Isinglas, Ölsäure und Talg
- Eier: Diese Einschränkung gilt für Veganer und Lakto-Vegetarier.
- Molkereiprodukte: Diese Einschränkung für Milch, Joghurt und Käse gilt für Veganer und Ovo-Vegetarier.
- Andere tierische Produkte: Veganer können auf Honig und Bienenwachs verzichten.

## Zusammenfassung

Die meisten Vegetarier verzichten auf Fleisch, Geflügel und Fisch. Bestimmte Varianten des Vegetarismus können auch Eier, Milchprodukte und andere tierische Erzeugnisse einschränken.

# WAS IST EINE HEISSLUFTFRITTEUSE UND WIE FUNKTIONIERT SIE?

Ähnlich wie ein Umluftofen kann eine Heißluftfritteuse Gerichte backen und braten, aber ihr Design ermöglicht ein schnelleres und gleichmäßigeres Garen für besonders knusprige Ergebnisse. Das Gerät ist mit einem Heizmechanismus und einem Gebläse ausgestattet, das in die Oberseite eingebaut ist. Es heizt sich schnell auf und sorgt für eine rasche Zirkulation der heißen Luft, die das Essen im Metallkorb gart. Solange die Fritteuse nicht überfüllt ist, erhält das Gericht durch die konzentrierte Hitzequelle eine knusprige, fast frittierte Textur.

## Ist das Kochen mit einer Heißluftfritteuse gesund?

Die große Attraktivität der Heißluftfritteuse besteht darin, dass sie mit wenig Öl eine sehr knusprige Textur erzeugt, was sie zu einer gesunden Alternative zum traditionellen Frittieren macht. Mit einer Heißluftfritteuse genügt es, die Zutaten in ein paar Teelöffeln Öl zu schwenken (oder bei einigen Rezepten das Öl ganz wegzulassen), um ein köstlich knuspriges Gericht mit deutlich weniger Fett und Kalorien zu erhalten.



# Welche Lebensmittel sind geeignet?



## **Vorfrittierte Tiefkühlkost:**

In der Regel werden portionsweise oder in mundgerechten Stücken gefrorene Lebensmittel in der Heißluftfritteuse im Handumdrehen erhitzt und knusprig.



## **Selbstgemachte Rezepte, die vorfrittierte Tiefkühlkost imitieren:**

Denken Sie an gefrorenes Hähnchen, Mozzarella-Sticks aus der Fritteuse, gefrorene Krabbenküchle und so weiter.



## **Gemüse, das Sie braten oder grillen würden:**

gewürfelter Winter- oder Sommerkürbis, Wurzelgemüse, Brokkoli oder Blumenkohlröschen, Rosenkohl. In der Heißluftfritteuse sind sie fantastisch!



## **Kartoffeln:**

Jedes Mal, wenn Sie eine Kartoffel (oder in Stücke geschnittene Kartoffeln) in einen normalen Backofen geben, übertrifft Ihre Heißluftfritteuse den Backofen bei weitem.



## **Aufgewärmtes Essen:**

Denken Sie daran, dass dieses Gerät wie ein Turbo-Toaster ist. Er eignet sich hervorragend zum Aufwärmen von Speisen.

# 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 Antihaft-Kochsprays Zusatzstoffe enthalten können. Diese Zusatzstoffe können die Antihaftbeschichtung 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 Heißluftfritteuse 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.



# REZEPTE

# FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



# Mac & Cheese



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

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

## ZUBEREITUNG:

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

# Frischkäseküchle



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 1 Blatt gefrorener Blätterteig, aufgetaut
- 1 großes Ei, verquirlt
- Ca. 110 g Vollfett-Frischkäse, erweicht
- Ca. 30 g Puderzucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel Zitronensaft

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
2. Den Blätterteig aufklappen und in vier gleich große Quadrate schneiden. Bei jedem Teig alle vier Ecken ein Stück zur Mitte falten, so dass in der Mitte ein ca. 2,5 cm Quadrat übrig bleibt.
3. Den gefalteten Blätterteig gleichmäßig mit Ei bestreichen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, Puderzucker, Vanille und Zitronensaft verrühren. Mit einem Löffel 2 Esslöffel der Mischung in die Mitte jedes Teigquadrats geben.
5. Die Küchle direkt in den Korb der Heißluftfritteuse legen und 10 Minuten backen, bis sie aufgeblasen und goldbraun sind.
6. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

# Mediterranes Bruschetta



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 8 Baguettescheiben
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- Ca. 110 g Mozzarella-Käse, gerieben
- 1 Teelöffel frisches Basilikum, gehackt
- Ca. 245 g gemischte Kirschtomaten, geviertelt

## ZUBEREITUNG:

1. Das Brot mit Olivenöl bestreichen und mit Knoblauch einreiben.
2. Mozzarella-Käse darüber streuen.
3. Die Scheiben im Fritteusenkorb anordnen und 8-10 Minuten bei ca. 180°C backen.
4. Mit Kirschtomaten und Basilikum garnieren und servieren.

# Pfannkuchen mit Himbeeren und Vanille



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 185 g Mehl (Type 405)
- 240 ml Milch
- 3 Eier, verquirlt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 125 g gefrorene Himbeeren, aufgetaut
- 2 Esslöffel Ahornsirup

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Milch, Eier, Vanille und braunen Zucker vermengen.
3. Die Himbeeren vorsichtig unterrühren, damit sich der Teig nicht verfärbt.
4. Den Teig mit einem Löffel schubweise in eine gefettete Backform geben.
5. 6-8 Minuten lang backen, dabei einmal umdrehen.
6. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
7. Die Pfannkuchen mit Ahornsirup servieren.

# Ricotta-Frittata



**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

## 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 Backform 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.

# Frühstücks-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.

# French Toast mit Vanille-Füllung



## ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Frischkäse, Karamellsauce und Vanille verrühren.
2. Drei der Brotscheiben in der Mitte mit der Käsemischung bestreichen.
3. Legen Sie die restlichen drei Scheiben darauf, so dass drei Sandwiches entstehen.
4. Verquirlen Sie die Eier und die Milch in einer Schüssel.
5. Die Sandwiches in die Eimischung tauchen.
6. Die Sandwiches in den gefetteten Frittierkorb legen und 10 Minuten lang bei ca. 170°C frittieren, dabei einmal wenden.
7. Mit der Zimtmischung bestreuen.



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 6 Scheiben Weißbrot
- 2 Eier
- 60 ml Milch
- 3 Esslöffel Karamellsauce
- Ca. 80 g Frischkäse, erweicht
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 65 g Zucker gemischt mit 1 Teelöffel gemahlenem Zimt

# Brioche-Toast mit Nutella



## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Die Eier zusammen mit der Sahne und der Vanille in einer kleinen Schüssel verquirlen.
3. Die Brioche-Scheiben in die Eimischung tauchen und im gefetteten Frittierkorb insgesamt 7-8 Minuten frittieren, dabei ein- oder zweimal schütteln.
4. Zwei Toastscheiben mit einer dünnen Schicht Nutella bestreichen und mit den restlichen Toastscheiben bedecken.
5. Mit Puderzucker bestäuben und mit Erdbeeren belegen.
6. Servieren.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 4 Scheiben Brioche
- 3 Eier
- 4 Esslöffel Butter
- Ca. 170 g Nutella-Aufstrich (oder anderer Nussaufstrich)
- Ca. 110 g Schlagsahne
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Puderzucker
- Ca. 75 g frische Erdbeeren, in Scheiben geschnitten

# Petersilien-Omelett



## ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel alle Zutaten außer dem Kochspray vermischen und gut verquirlen.
2. Eine Backform, die in die Fritteuse passt, mit dem Kochspray einfetten, die Omelett-Mischung hineingeben, verteilen, die Form in die Heißluftfritteuse stellen und 15 Minuten lang bei ca. 185°C garen.
3. Zum Frühstück servieren.



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 4 Eier, verquirlt
- 1 Esslöffel Petersilie, gehackt
- ½ Teelöffel Cheddar-Käse, geraspelt
- 1 Avocado, geschält, entkernt und gewürfelt

# Avocado-Tempura



## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel die Semmelbrösel und das Salz gut vermischen.
3. Die Avocadoscheiben mit dem Wasser beträufeln und dann in den Semmelbröseln wälzen.
4. Die Scheiben in einer Schicht in den Bratkorb legen und 8-10 Minuten lang frittieren, dabei ein- oder zweimal schütteln.
5. Warm servieren.



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 40 g Semmelbrösel
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Avocado, entkernt, geschält und in Scheiben geschnitten
- Mineralwasser

# Masala-Omelett auf indische Art



## 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.



**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

# Omelett nach japanischer Art



## 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.



**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

# 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.

# Einfaches Eier-Soufflé



**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

## 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.

## Notizen:

# Parmesan-Frühstücksauflauf



## 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.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

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

# Bananen-Nuss-Muffins



## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 150°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker und Backpulver miteinander verquirlen.
3. Butter, Ei und Bananen zu der trockenen Mischung geben. Umrühren, bis alles gut vermischt ist. Der Teig wird dickflüssig sein.
4. Vorsichtig die Pekannüsse unterheben.
5. Den Teig gleichmäßig auf zwölf Muffinförmchen aus Silikon verteilen und die Förmchen etwa zur Hälfte füllen.
6. Die Förmchen in den Korb der Heißluftfritteuse stellen, dabei nach Bedarf portionsweise arbeiten.
7. 15 Minuten backen, bis die Ränder der Muffins braun sind und ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.
8. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
10-12

## ZUTATEN:

- Ca. 185 g Mehl (Type 405)
- Ca. 100 g Kristallzucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- Ca. 110 g gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 großes Ei
- 2 mittelgroße Bananen, geschält und püriert
- Ca. 60 g gehackte Pekannüsse

# Kräuter-Knoblauch-Bagel



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Butter, erweicht
- ¼ Teelöffel getrocknetes Basilikum
- ¼ Teelöffel getrocknete Petersilie
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Parmesankäse, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Bagel, halbiert

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
2. Die Bagelhälften in den Frittierkorb legen und 3 Minuten lang frittieren.
3. Butter, Parmesankäse, Knoblauch, Basilikum und Petersilie in einer Schüssel vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Mischung auf den getoasteten Bagel streichen und weitere 3 Minuten in der Fritteuse frittieren.
6. Servieren.

# Gegrilltes Apfel-Brie-Sandwich



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
5 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 2 Brotscheiben (Bauernbrot)
- ½ Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel Butter
- Ca. 55 g Brie-Käse, in dünne Scheiben geschnitten

## ZUBEREITUNG:

1. Die Außenseite der Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit Apfelscheiben belegen.
2. Die Brie-Scheiben auf den Apfel legen und mit der anderen Brotscheibe abdecken.
3. In der Heißluftfritteuse 5 Minuten bei ca. 175°C backen.
4. Anschließend herausnehmen und zum Servieren diagonal durchschneiden.

## Notizen:

# Leinsamen-Brei



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- Ca. 100 g grobe Haferflocken
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Butter
- 240 ml Milch
- 2 Esslöffel Honig

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer ofenfesten Schüssel vermengen.
3. Die Schüssel in die Fritteuse stellen und 10 Minuten lang backen.
4. Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.
5. Servieren.

# Zucchini-Muffins



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 185 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Zimt
- 3 Eier
- 2 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Zucker
- 240 ml Milch
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 1 Esslöffel Joghurt
- 1 Zucchini, geraspelt
- Eine Prise Salz
- 2 Esslöffel Frischkäse

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. In einer Schüssel die Eier mit Zucker, Salz, Zimt, Frischkäse, Mehl und Backpulver verquirlen.
3. In einer anderen Schüssel die restlichen Zutaten, außer den Zucchini, vermischen.
4. Die trockene und die flüssige Mischung vorsichtig miteinander vermischen. Die Zucchini unterrühren.
5. Fetten Sie 4 Muffinformen mit Öl ein und füllen Sie den Teig in die Förmchen.
6. Die Förmchen in die Fritteuse stellen und 18-20 Minuten goldgelb backen.
7. Servieren.

# Kiwi-Muffins mit Pekannüssen



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- 1 Kiwi, püriert
- Ca. 30 g Puderzucker
- 1 Esslöffel Milch
- 1 Esslöffel Pekannüsse, zerkleinert
- ½ Teelöffel Backpulver
- Ca. 25 g Haferflocken
- Ca. 55 g Butter, Raumtemperatur

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Zucker, Pekannüsse, Kiwi und Butter in eine Schüssel geben und gut vermischen.
3. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver und Haferflocken vermischen und gut durchrühren.
4. Die beiden Mischungen miteinander vermengen und die Milch unterrühren.
5. Den Teig in eine gefettete Muffinform geben, die in die Fritteuse passt, und 15 Minuten lang backen.
6. Auf ein Drahtgitter stürzen und einige Minuten abkühlen lassen, bevor die Muffins aus der Form genommen werden.
7. Servieren.

# Bananen-Haselnuss-Muffins



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 55 g Butter, geschmolzen
- Ca. 80 g Honig
- 1 Ei, leicht verquirlt
- 2 reife Bananen, püriert
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- Ca. 30 g Haselnüsse, zerkleinert
- Ca. 40 g dunkle Schokoladenstückchen

## ZUBEREITUNG:

1. Besprühen Sie ein Muffinblech, das in Ihre Fritteuse passt, mit Kochspray.
2. In einer Schüssel Butter, Honig, Ei, Bananen und Vanille verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
3. Mehl, Backpulver und Zimt hinein sieben, ohne zu viel zu vermischen.
4. Die Haselnüsse und die Schokoladenstückchen unterrühren.
5. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und in die Fritteuse geben.
6. 20 Minuten bei ca. 175°C backen und nach 15 Minuten kontrollieren.
7. Gekühlt servieren.



# BROT

*R E Z E P T E*

# Schokoladen-Erdnussbutter-Brot



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
30 Min



**Portionen:**  
6-8

## ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Kakaopulver, Zucker, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. In einer anderen Schüssel das Ei, das Apfelmus, den Joghurt und den Vanilleextrakt hinzufügen und gut verrühren.
3. Dann die Mehlmischung hinzugeben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Die Erdnussbutter hinzugeben und glatt rühren.
5. Die Schokoladenstückchen vorsichtig unterheben.
6. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Laibform geben.
7. Den Frittierkorb hineinschieben und die Temperatur auf ca. 175°C einstellen, um 5 Minuten lang vorzuheizen.
8. Nach dem Vorheizen die Laibform in den Frittierkorb stellen.
9. Schieben Sie den Korb in die Fritteuse und stellen Sie die Zeit auf 30 Minuten ein.
10. Nach Ablauf der Garzeit die Backform aus der Fritteuse nehmen und etwa 10-15 Minuten auf einem Gitterrost ruhen lassen.
11. Dann das Brot aus der Fritteuse nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen, bevor es in Scheiben geschnitten wird.
12. Schneiden Sie das Brot in beliebig große Scheiben und servieren Sie es.

## ZUTATEN:

- Antihaft-Kochspray
- Ca. 90 g Mehl (Type 405)
- Ca. 30 g Kakaopulver
- Ca. 50 g Zucker
- ½ Teelöffel Backnatron
- ½ Teelöffel Backpulver
- Eine Prise Salz
- 1 Ei
- Ca. 85 g ungesüßtes Apfelmus
- Ca. 70 g normaler griechischer Joghurt
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 80 g cremige Erdnussbutter
- Ca. 65 g Mini-Schokoladenstückchen

# Focaccia-Brot



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
6-8

## ZUTATEN:

- Ca. 320 ml lauwarmes Wasser
- 1 Esslöffel Kristallzucker
- 2 1/2 Teelöffel aktive Trockenhefe
- Ca. 420 g Weizenmehl (Type 550)
- 3/4 Teelöffel Salz
- Ca. 55 ml Olivenöl, plus mehr zum Beträufeln

## ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel das Wasser und den Zucker verrühren. Die Hefe darüber streuen und vorsichtig in das Wasser einrühren. 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe schaumig ist.
2. Das Mehl und das Salz in eine große Schüssel geben und die Hefemischung und das Öl hinzufügen. Mit einem Gummispatel rühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Eine saubere Schüssel mit Kochspray besprühen und den Teig darin 1 Stunde oder bis zur doppelten Größe gehen lassen.
4. Die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig in zwei gleichmäßige Hälften teilen. Zu Rechtecken von ca. 20 x 15 cm formen, die etwa 1,5 cm dick sind. Drücken Sie Ihre Finger in den Teig, um die klassischen Focaccia-Grübchen zu erzeugen.
5. Legen Sie einen Laib Teig in den Korb der Fritteuse und backen Sie ihn 10 Minuten lang, wobei Sie ihn nach 6 Minuten umdrehen müssen.
6. Wenn der Laib fertig ist, ist er goldbraun und fest.

# Kürbisbrot



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
40 Min



**Portionen:**  
6-8

## ZUTATEN:

- Ca. 80 ml Rapsöl
- 1 großes Ei
- Ca. 45 g brauner Zucker
- Ca. 65 g Kristallzucker
- 2 Esslöffel Kürbiskuchengewürz
- Ca. 170 g Kürbispüree
- Ca. 90 g Mehl (Type 405)
- 1 Esslöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Kürbiskerne

## ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Rührschüssel das Ei und das Öl miteinander verquirlen.
2. Den braunen Zucker, den Kristallzucker und das Kürbiskuchengewürz hinzugeben und verrühren, bis das Kürbispüree eingearbeitet ist.
3. Das Mehl und das Backpulver hinzufügen und so lange rühren, bis der Teig glänzt und alles gut eingearbeitet ist.
4. Eine Kastenform einfetten und den Teig hineingeben. Die Oberseite mit den Kürbiskernen bestreuen.
5. In die Heißluftfritteuse geben und bei ca. 160°C, 30-40 Minuten lang backen.
6. Vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

# Einfaches Weißbrot



**Vorbereitung**

15 Min



**Kochzeit:**

20 Min



**Portionen:**

6-8

## ZUBEREITUNG:

1. Fetten Sie zunächst eine runde Form oder eine für Ihre Fritteuse geeignete Form mit den Maßen 15×7 cm ein. Beiseite stellen.
2. Geben Sie in einer Küchenmaschine mit Knethaken die geschmolzene Butter, die aktive Trockenhefe, den Zucker, das Salz und ca. 240 ml warmes Wasser hinzu.
3. Wenn Sie keinen Mixer haben, können Sie den Teig auch mit der Hand kneten.
4. Beginnen Sie mit dem Mischen auf niedriger Stufe und fügen Sie nach und nach jeweils ein Viertel des Mehls hinzu.
5. Warten Sie, bis das Mehl vollständig eingearbeitet ist, bevor Sie mehr Mehl hinzufügen. Kneten Sie weiter, bis das gesamte Mehl hinzugefügt wurde und der Teig gut durchgeknetet ist.
6. Den Teig in die gefettete Backform geben, abdecken und gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat (etwa 1 Stunde).
7. Anschließend die Backform mit dem Teig in die Heißluftfritteuse stellen und das Brot bei 190°C frittieren.
8. Backen Sie das Brot etwa 20 Minuten lang oder bis es dunkelbraun ist und die Innentemperatur ca. 90°C erreicht hat.
9. Nach dem Backen das Brot 5 Minuten abkühlen lassen und nach Belieben servieren.

## ZUTATEN:

- 30 g ungesalzene Butter
- 7 g getrocknete aktive Hefe
- 7 g Zucker
- 320 g Mehl (Type 405)
- 5 g Meersalz

# Knoblauch-Naan-Brot



**Vorbereitung**

15 Min



**Kochzeit:**

15 Min



**Portionen:**

6-8

## ZUBEREITUNG:

1. In einer Rührschüssel die Hefe, den Zucker und das Wasser vermischen. 10 Minuten ruhen lassen. Es wird sich Schaum bilden.
2. Mehl, Milch, Joghurt, Knoblauch, Öl, Backpulver und Salz hinzufügen. Mit einem Knethaken vermengen, bis sich eine Teigkugel bildet.
3. Aus der Schüssel nehmen und den Teig 3 Minuten lang auf einer bemehlten Fläche kneten. Die Teigkugel in eine geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde lang ruhen lassen, damit sich die Größe des Teigs verdoppelt.
4. Den Teig herausnehmen und in 10 gleich große Stücke schneiden. Die Teigstücke zu Kugeln rollen und auf einer bemehlten Fläche so flachdrücken, dass sie in den Korb der Heißluftfritteuse passen.
5. Den flachgedrückten Teig in den Korb der Fritteuse legen und mit Öl besprühen. Auf ca. 185°C 6 Minuten backen, umdrehen und 3 Minuten weiterbacken.
6. In einer Schüssel die Butter mit dem Knoblauch und der Petersilie schmelzen. Die Mischung nach dem Backen auf das Naan streichen.

## ZUTATEN:

- 1 ½ Teelöffel aktive Trockenhefe
- Ca. 60 ml warmes Wasser
- 2 Teelöffel Zucker
- Ca. 180 ml Milch
- Ca. 210 g normaler griechischer Joghurt
- Ca. 55 ml Öl
- 2 Esslöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 480 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 ½ Teelöffel Salz

### Für die Knoblauchbutter:

- 2 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 5 Esslöffel Butter
- 2 Teelöffel Petersilie

# Buttermilch-Brot



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
6-8

## ZUTATEN:

- Ca. 240 g Mehl (Type 405)
- Ca. 240 Buttermilch
- 2 Esslöffel Zucker
- $\frac{3}{4}$  Teelöffel Backpulver
- $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  Teelöffel Salz

1. Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Spatel vermengen.
2. Die Buttermilch zu den trockenen Zutaten geben, mit dem Spatel vorsichtig vermengen und dann mit der Hand zu einer Kugel formen. Teilen Sie den Teig in zwei Teile und formen Sie jeden zu einem runden Laib.
3. Sprühen Sie den Korb der Fritteuse ein und legen Sie den Teig in die Fritteuse; machen Sie ein Kreuz oder ritzen Sie die Oberseite des Teigs mit einem X ein. Dies hilft dem Teig, schneller und gleichmäßiger zu backen. Bestreichen Sie die Oberseite des Brotes einfach mit Milch.
4. Backen Sie den Teig 20 Minuten lang bei ca. 150°C und prüfen Sie mit einem Zahnstocher, ob er gar ist.
5. Nach dem Backen vor dem Servieren abkühlen lassen.

# Mango-Brot



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
6-8

## ZUTATEN:

- Ca. 110 g Butter, geschmolzen
- 1 Ei, leicht verquirlt
- Ca. 90 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 3 reife Mangos, püriert
- Ca. 185 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Backpulver
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel geriebene Muskatnuss
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlener Zimt

1. Eine Laibform mit Backpapier auslegen.
2. In einer Schüssel geschmolzene Butter, Ei, Zucker, Vanille und Mangos verquirlen.
3. Mehl, Backpulver, Muskatnuss und gemahlene Zimt hinein sieben und verrühren, ohne zu viel zu vermengen.
4. Den Teig in die Form gießen und in den Frittierkorb stellen.
5. 18-20 Minuten backen bei ca. 165°C backen.
6. Vor dem Aufschneiden abkühlen lassen.
7. Servieren.

# Kürbis-Sultaninen-Brot



**Vorbereitung**

15 Min



**Kochzeit:**

30 Min



**Portionen:**

6-8

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. In einer Schüssel die Eier aufschlagen und Kürbis, Zucker, Milch, Rapsöl, Sultaninen und Vanille hinzufügen.
3. In einer anderen Schüssel das Mehl sieben und Muskatnuss, Salz, Butter und Backpulver untermischen.
4. Die beiden Mischungen vermengen und rühren, bis ein dickflüssiger Kuchenteig entsteht.
5. Den Teig in eine gefettete Auflaufform geben und in die Fritteuse stellen.
6. 25 Minuten backen, bis ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber und trocken herauskommt.
7. Auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen.
8. Mit Honig beträufeln und servieren.

## ZUTATEN:

- Ca. 115 g Kürbis, geschält und geraspelt
- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Backpulver
- 2 Eier
- Ca. 100 g Zucker
- 60 ml Milch
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Esslöffel Sultaninen, eingeweicht
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Rapsöl



# HAUPTSPEISEN

# Gegrillte Sandwiches mit zwei Käsesorten



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- 2 Cheddar-Käse-Scheiben
- 2 Scheiben Schweizer Käse
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Dillgurken, in Scheiben geschnitten

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Beide Seiten des Sauerteigbrots mit Butter bestreichen und in den Frittierkorb legen.
3. Das Brot 6 Minuten lang rösten, dabei einmal wenden.
4. Den Cheddar-Käse auf 2 der Brotscheiben verteilen.
5. Die restlichen 2 Brotscheiben mit den Schweizer Käsescheiben belegen.
6. Weitere 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und leichte Blasen wirft und das Brot goldbraun ist.
7. Die mit Cheddar belegten Brotscheiben auf einem Servierteller anrichten, mit Essiggurken belegen und jeweils mit den mit Schweizer Käse belegten Scheiben abschließen.
8. Servieren.

# Spanische Patatas Bravas



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
30 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 450 g festkochende Kartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Mehl (Type 405)
- 2 Esslöffel scharfe Sriracha-Chili-Sauce
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- Salz zum Abschmecken

1. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Schalotte 3 Minuten lang anbraten, bis sie duftet.
2. Das Mehl unterrühren und weitere 2 Minuten anschwitzen.
3. Die restlichen Zutaten und 240 ml Wasser hinzugeben.
4. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 6-8 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce breiig wird.
5. In eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis sie glatt ist. Vollständig abkühlen lassen.
6. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
7. Die Kartoffeln mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und in der Fritteuse 20-25 Minuten frittieren, nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln.
8. Mit Salz bestreuen und zum Servieren mit der Sauce übergießen.

# Blumenkohl in leckerer Marinade



**Vorbereitung**

15 Min



**Kochzeit:**

40 Min



**Portionen:**

2-4

## ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie die Blätter des Blumenkohls ab und schneiden Sie den Strunk ab, so dass er flach liegt. Schneiden Sie ein Kreuz in den Strunk.
2. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und Kurkuma und Salz hinzufügen. Den Blumenkohl vorsichtig hineingeben und 4 Minuten köcheln lassen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. In einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Strunk nach oben zum Trocknen liegen lassen.
4. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel verrühren, den Blumenkohl dazugeben und von beiden Seiten damit bestreichen. Mindestens 30 Minuten oder über Nacht marinieren lassen.
5. Den Blumenkohl mit den Röschen nach oben in einer vorgeheizten Fritteuse bei 160°C 30-35 Minuten garen, bis er zart ist, dann in Stücke schneiden und auf den aufgewärmten Naans mit den roten Zwiebeln, Raita und frischem Koriander servieren.

## Notizen:

## ZUTATEN:

- 1 kleiner Blumenkohl
- ½ Teelöffel gemahlener Kurkuma
- ½ Teelöffel Salz

### Für die Marinade:

- 100 ml Kokosnussjoghurt
- 2 Teelöffel geriebene frische Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Esslöffel Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Salz

### Zum Servieren:

- 3-4 Mini-Naan-Brote, erwärmt
- ½ rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- fertiges Gurken-Raita
- 2 Esslöffel gehackter frischer Koriander

# Gebratenes Balsamico-Gemüse & Halloumi



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUBEREITUNG:

1. Rote oder gelbe Paprika, Zucchini und Zwiebel in eine Schüssel geben, Knoblauch, Öl, Essig und getrocknete Kräuter hinzugeben, gut würzen und durchschwenken.
2. In einer vorgeheizten Heißluftfritteuse bei 180°C 12 Minuten lang garen. Das Gemüse vorsichtig umrühren, dann die Tomaten hinzufügen und die Halloumi-Scheiben darauf anrichten.
3. Weitere 6-8 Minuten garen, bis die Tomaten weich sind und der Käse goldbraun ist.
4. Auf 2 Teller verteilen, mit dem Saft vom Boden der Fritteuse beträufeln und mit warmem Ciabatta-Brot servieren.

## ZUTATEN:

- 1 rote oder gelbe Paprikaschote, entkernt und in Würfel geschnitten
- 1 Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in 8 Spalten geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräutermischung
- 8 kleine Pflaumen- oder Kirschtomaten
- 125 g vegetarischer Halloumi-Käse, in 6 Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer
- Ciabatta-Brot, zum Servieren

## Notizen:

# Aubergine Parmigiana



**Vorbereitung**

15 Min



**Kochzeit:**

30 Min



**Portionen:**

2-4

## ZUBEREITUNG:

1. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen.
2. Die Hälfte der Auberginenscheiben in einer einzigen Schicht in einer vorgeheizten Fritteuse bei 200 °C 4 Minuten lang garen, dann umdrehen und weitere 4 Minuten lang garen, bis sie weich sind.
3. Die gegarten Scheiben auf dem Boden einer Auflaufform schichten. Die restlichen Auberginen auf die gleiche Weise garen und beiseite stellen.
4. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und 3-4 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
5. Tomaten, Essig und Oregano einrühren und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 12-14 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingekocht und leicht eingedickt ist. Abschmecken.
6. Die Sauce über die Auberginen in der Auflaufform verteilen. Den Mozzarella und die Basilikumblätter dazugeben und mit den reservierten Auberginenscheiben belegen.
7. Den Hartkäse nach italienischer Art darüber streuen. Die Form in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180°C 10 Minuten lang backen, bis die Oberfläche goldgelb ist, die Soße sprudelt und der Käse geschmolzen ist.
8. Mit einem knackigen grünen Salat servieren.

## ZUTATEN:

- 2 kleine Auberginen, der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 150 g vegetarischer Mozzarella, abgetropft und in Scheiben geschnitten
- 8 Basilikumblätter
- 25 g vegetarischer Hartkäse nach italienischer Art, gerieben
- knackiger grüner Salat, zum Servieren

### Für die Tomatensoße:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

# Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
45 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUBEREITUNG:

1. Die Süßkartoffeln mit einer Gabel rundherum einstechen, mit der Hälfte des Öls einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Mit etwas Abstand in einer vorgeheizten Fritteuse bei 190°C
3. 35-40 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie weich sind.
4. Gegen Ende der Garzeit die Linsen mit einem Schuss Wasser in einem Topf auf kleiner Flamme erwärmen, bis sie kochend heiß sind, dann das restliche Öl und das Zwiebelchutney einrühren.
5. Die Süßkartoffeln halbieren und das Fruchtfleisch mit einer Gabel auflockern. Die Linsenmischung auf die Hälften verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
6. 4 Hälften wieder in die Fritteuse geben und 2-3 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist. Den Vorgang mit den restlichen Süßkartoffelhälften wiederholen.
7. In der Zwischenzeit die Walnüsse in einer trockenen Bratpfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht rösten.
8. Je 2 Süßkartoffelhälften auf einem Teller anrichten.
9. Mit den Walnüssen und einer großen Handvoll Rucolablätter garnieren und sofort servieren.

## ZUTATEN:

- 4 Süßkartoffeln, geschrubbt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Meersalz
- 1 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250 g Packung fertig gekochte Puy-Linsen
- 4 Esslöffel Chutney aus karamellisierten Zwiebeln
- 75 g gereifter vegetarischer Cheddar-Käse, gerieben
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 75 g Rucola-Blätter

# Gefüllte Tomaten mit Reis und Pesto



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
30 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 4 Beefsteak-Tomaten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 250 g Packung mit vorgekochtem Wildreis
- 4 sonnengetrocknete Tomaten, gewürfelt
- 4 Esslöffel frisches vegetarisches Basilikum-Pesto
- 25 g vegetarischer Hartkäse, gerieben
- fein geriebene Schale von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Rucola-Salat, zum Servieren

1. Von jeder Tomate eine 1,5 cm dicke Scheibe abschneiden und aufbewahren. Mit einem Melonenausstecher oder Teelöffel das Fruchtfleisch aus den Tomaten in eine Schüssel schöpfen und beiseite stellen.
2. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und 2 bis 3 Minuten braten, bis sie weich, aber nicht braun sind.
3. Das Tomatenmark hinzugeben, die Hitze leicht erhöhen und 7 bis 8 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Mischung reduziert und verdickt ist.
4. Den Reis, die sonnengetrockneten Tomaten und das Pesto unterrühren und 2-3 Minuten kochen, bis die Mischung durch ist.
5. Die Tomaten in eine Auflaufform legen und mit der Reismischung füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und die Deckel wieder aufsetzen. Die Form in eine auf 160°C vorgeheizte Fritteuse stellen und 15 Minuten garen, bis die Tomaten weich sind. 2 Tomaten pro Person mit einem Rucola-Salat servieren.

# Gnocchi mit Butternusskürbis und Spinat



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 250 g Butternusskürbis, geschält, entkernt und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 250 g vegane Gnocchi
- 1 kleine rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 8 Salbeiblätter
- 50 g Babyspinat
- 2 Esslöffel veganes Basilikum-Pesto
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- Salz und Pfeffer

1. Den Butternusskürbis in eine Schüssel geben und 1 Teelöffel des Öls hinzufügen. Mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer vorgeheizten HeiBluftfritteuse bei 200°C 10 Minuten lang garen, dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln.
3. Gnocchi, Zwiebelstücke und Salbeiblätter im restlichen Öl schwenken, in die Fritteuse geben und weitere 10-12 Minuten garen, dabei den Korb mehrmals schütteln, bis die Gnocchi knusprig und der Kürbis weich ist. Etwa 1 Minute vor Ende der Garzeit den Spinat hinzugeben. Gut umrühren, damit der Spinat ganz verwelkt.
4. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten. Auf eine Servierplatte geben, mit den Pinienkernen beträufeln.

# Auberginen mit Miso-Glasur



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUBEREITUNG:

1. Die Auberginen der Länge nach halbieren und die Schnittflächen rautenförmig einritzen, dabei darauf achten, dass sie nicht ganz durchgeschnitten werden.
2. Das Fleisch jeder Aubergine mit Öl bestreichen und mit der Schnittfläche nach oben in einer vorgeheizten Fritteuse bei 190°C 12 Minuten lang garen, bis sie weich sind.
3. Miso-Paste, Reisweinessig, Sake und Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen.
4. Die Auberginen mit der Hälfte der Miso-Glasur bestreichen und weitere 12 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit mit der restlichen Glasur bestreichen, bis sie weich, klebrig und karamellisiert sind.
5. In der Zwischenzeit die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht rösten.
6. Mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln bestreuen und mit gedämpftem Jasminreis servieren.

## ZUTATEN:

- 2 kleine Auberginen
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 4 Esslöffel weiße Miso-Paste
- 2 Esslöffel Reisweinessig oder Mirin
- 2 Esslöffel Sake oder Wasser
- 1 Esslöffel Streuzucker
- 1 Esslöffel schwarze und weiße Sesamkörner
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- gedämpfter Jasminreis, zum Servieren

# Pikante Bohnen-Burger



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
30 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUBEREITUNG:

1. Die Süßkartoffeln im Öl schwenken. In einer vorgeheizten Fritteuse bei 180°C 20 Minuten lang garen, bis sie weich sind. Leicht abkühlen lassen.
2. Schwarze Bohnen, Süßkartoffeln, Chipotle-Paste, Limettenschale und -saft, frischen Koriander und eine gute Prise Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis die Mischung grob vermischt ist.
3. Die Mischung zu 4 Burgern formen und jeden mit ein wenig Öl bestreichen.
4. Die Burger in einer vorgeheizten Fritteuse bei 180°C 10 Minuten lang braten, nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Jedes Brötchen mit einigen Salatblättern und einer Scheibe Tomate und Zwiebel belegen.
6. Die Burger darauf legen und mit der Mayonnaise, den Avocadoscheiben und den Brötchenaufsätzen garniert servieren.

## ZUTATEN:

- 450 g Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Teelöffel Olivenöl, plus extra zum Einpinseln
- 400 g Dose schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- 1 Esslöffel Chipotle-Paste
- fein abgeriebene Schale und Saft von ½ Limette
- 2 Esslöffel gehackter frischer Koriander
- Salz und Pfeffer

### Zum Servieren:

- 4 vegane Burgerbrötchen, halbiert und getoastet
- eine Handvoll gemischter Salatblätter
- 4 große Scheiben Tomate
- 4 Scheiben rote Zwiebel
- 4 Esslöffel vegane Mayonnaise
- 1 Avocado, entkernt, geschält und in Scheiben geschnitten

## Notizen:

# Leckere Kartoffelpuffer



## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Schüssel das Ei, die Kartoffeln, die Zwiebel, die Milch, die Butter, den schwarzen Pfeffer, das Mehl, das Knoblauchpulver und das Salz gut vermischen, um einen Teig zu erhalten.
3. Den Teig zu vier Patties formen.
4. Diese in den eingefetteten Frittierkorb legen und 14-16 Minuten frittieren, dabei einmal umdrehen.
5. Warm servieren.



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 4 Kartoffeln, zerkleinert
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Ei, verquirlt
- 60 ml Milch
- 2 Esslöffel Butter
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 3 Esslöffel Mehl (Type 405)

# Paprikaschoten mit Tartar-Sauce



## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Semmelbrösel, Paprika, Knoblauchpulver und Salz in einer flachen Schüssel mischen.
3. In einer separaten Schüssel das Ei mit 1½ Teelöffeln Wasser verquirlen, um eine Eimasse zu erhalten.
4. Die Paprikascheiben mit der Eimasse bestreichen und dann in der Paniermehlmischung einrollen, bis sie vollständig bedeckt sind.
5. Die Paprikastücke in einer einzigen Lage in den gefetteten Frittierkorb legen und mit Olivenöl besprühen. 4-7 Minuten hellbraun frittieren.
6. In der Zwischenzeit in einer Schüssel die Mayonnaise, den Limettensaft, die Kapern, die Essiggurken und das Salz vermischen.
7. Die Paprikaschoten aus der Fritteuse nehmen und mit der Tartarsauce servieren.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 Ei, verquirlt
- 2 Paprikaschoten, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- Ca. 55 g Panko-Paniermehl
- ½ Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz zum Abschmecken
- 1 Teelöffel Limettensaft
- Ca. 125 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel Kapern, gehackt
- 2 Dillgurken, gehackt

# Indisch gebratene Okra



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Chilipulver
- 2 Esslöffel Garam Masala
- Ca. 120 g Maismehl
- Ca. 30 g Mehl (Type 405)
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 225 g Okra, geputzt und der Länge nach halbiert
- 1 Ei
- Scharfe Sauce (nach Wahl)

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Maismehl, Mehl, Chilipulver, Garam Masala, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
3. In einer anderen Schüssel das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Okraschoten in das Ei tauchen und dann in der Maismehlmischung wälzen.
5. Mit Kochspray besprühen und in den Frittierkorb legen.
6. 6 Minuten frittieren, schütteln und weitere 5-7 Minuten oder bis sie goldbraun sind, garen.
7. Mit scharfer Soße servieren.

# Gebratene Tomaten mit Käse überbacken



**Vorbereitung**  
15 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

## 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.

## Notizen:

# Zucchini-Pommes mit Tabasco-Dip



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 2 Zucchini, in Streifen geschnitten
- 2 Eiweiß
- Ca. 45 g gewürztes Paniermehl
- 2 Esslöffel Parmesan, gerieben
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 250 g Mayonnaise
- Ca. 55 g Sahne
- 1 Esslöffel Tabasco-Sauce
- 1 Teelöffel Limettensaft

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Schüssel das Eiweiß mit Salz und schwarzem Pfeffer schlagen.
3. In einer anderen Schüssel Knoblauchpulver, Parmesan und Semmelbrösel vermischen.
4. Die Zucchiniestreifen erst in das Eiweiß und dann in die Semmelbrösel tauchen und mit Speiseöl besprühen.
5. Die Zucchiniestreifen 13-15 Minuten lang frittieren, dabei einmal wenden.
6. In der Zwischenzeit in einer Schüssel Mayonnaise, Sahne, Tabasco-Sauce und Limettensaft verrühren.
7. Als Dip für die Pommes servieren.

# Käsiges Auberginenschnitzel



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 2 Auberginen
- Ca. 55 g Mozzarella-Käse, gerieben
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Ei, verquirlt
- Ca. 170 g Semmelbrösel
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 200°C vor.
2. Schneiden Sie die Auberginen der Länge nach in ca. 1,5 cm dicke Scheiben.
3. In einer Schüssel das Ei und die Milch verrühren.
4. In einer anderen Schüssel die Semmelbrösel und den Mozzarellakäse vermischen.
5. Die Auberginenscheiben in die Eimischung und anschließend in die Bröselmischung tauchen und in den gefetteten Frittierkorb legen.
6. 10-12 Minuten frittieren, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Mit Tomatenscheiben belegen und servieren.

# Teriyaki-Blumenkohl



## ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Sojasauce, braunen Zucker, 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.



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 großer Blumenkohlkopf, in Röschen geschnitten
- Ca. 145 g Teriyaki Sauce
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Teelöffel Sesamöl
- ½ Chilipulver
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Speisestärke

# Chili-Falafel mit Käsesauce



## ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse, gehackten Knoblauch, Dill, scharfen Paprika, Olivenöl, Joghurt und Essig in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einer glatten, homogenen Sauce verrühren.
2. Abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
3. Kichererbsen, Petersilie, Frühlingszwiebeln, Knoblauchpulver, Chilipulver und Salz in einen Mixer geben und zu einer krümeligen Masse verarbeiten.
4. Die Mischung in eine Schüssel geben und zugedeckt 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
5. Für jede Falafel 2 Esslöffel nehmen und zu einer runden Kugel formen, die an den Rändern abgeflacht wird.
6. Die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen und die Falafel in den eingefetteten Frittierkorb legen.
7. 14-16 Minuten frittieren, dabei einmal wenden, bis sie leicht gebräunt und durchgebraten sind.
8. Mit der Käse-Sauce servieren.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 (ca. 400 g) Dose Kichererbsen, abgetropft
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 6 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz zum Abschmecken
- ¼ Teelöffel Chilipulver
- Ca. 240 g Frischkäse, erweicht
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ Teelöffel getrockneter Dill
- 1 Teelöffel scharfes Paprikapulver
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Apfelessig

# Pikante Gemüsespieße



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Rote Bete
- 1 grüne Paprika
- 1 Teelöffel Chiliflocken
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Paprika
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Tomaten-Chili-Sauce (oder nach Wahl)

## ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 175°C vor.
2. Schälen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in mundgerechte Würfel.
3. Geben Sie die Stücke zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel und mischen Sie sie, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Das Gemüse abwechselnd in dieser Reihenfolge auf Spieße stecken: Kartoffel, Paprika und Rote Bete.
5. In den eingefetteten Frittierkorb legen und 18-20 Minuten frittieren, dabei einmal wenden.
6. Mit der Tomaten-Chili-Sauce servieren.

# Broccolini mit Zitronen-Kapern-Sauce



**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

## 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.

# Gemüse-Burger



**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

## ZUBEREITUNG:

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 Burger 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.

# Thunfischfrikadellen



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- Ca. 140 g Thunfisch in Dosen
- 1 Teelöffel Limettensaft
- ½ Teelöffel Paprika
- Ca. 30 g Mehl (Type 405)
- 120 ml Milch
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Chilipulver, wahlweise
- ½ Teelöffel Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Aus der Mischung zwei große Patties formen.
3. 30 Minuten lang in den Kühlschrank stellen. Dann herausnehmen und die Patties im eingefetteten Frittierkorb 13-15 Minuten bei ca. 175°C frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal umdrehen.
4. Warm servieren

# Knuspriger Shawarma-Brokkoli



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 450 g Brokkoli, gedünstet und abgetropft
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel Meersalz
- 1 Esslöffel Shawarma-Gewürzmischung

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Rührschüssel vermischen.
2. In der vorgeheizten Heißluftfritteuse bei ca. 190°C 10 Minuten lang rösten, dabei den Korb nach der Hälfte der Garzeit schütteln.
3. Servieren.

# Zucchini-Gratin



**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

## ZUBEREITUNG:

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:

# Käsige glasierte Pastinaken



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
45 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 900 g Pastinaken, geschält und in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel getrocknete Petersilienflocken, zerdrückt
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken, gemahlen

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen und einen Fritteusenkorb einfetten.
2. Pastinaken und Butter in einer Schüssel mischen und durchschwenken, um sie gut zu beschichten.
3. Die Pastinaken in den Frittierkorb legen und etwa 40 Minuten lang garen.
4. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
5. Diese Mischung in den Korb der Fritteuse geben und weitere 4 Minuten garen.
6. Servieren.

# Feine gefüllte Paprikaschoten



**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

## 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.

## Notizen:

# Mediterrane Fritteusen-Pizza



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
45 Min



**Portionen:**  
4-6

## 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

## 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.

# Süßer und würziger Barbecue-Tofu



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 Packung extra-fester Tofu, abgetropft
- Ca. 285 g Barbecue-Sauce
- Ca. 90 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel Flüssigrauch
- 1 Teelöffel zerstoßene rote Pfefferflocken
- ½ Teelöffel Salz
- Kochspray

## ZUBEREITUNG:

1. Den Tofublock pressen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Wenn Sie keine Tofu-Pressen haben, legen Sie ein Backblech mit Papierhandtüchern aus und legen den Tofu darauf.
2. Legen Sie ein zweites Backblech auf den Tofu und beschweren Sie ihn mit einem schweren Gegenstand, z. B. einer Pfanne. Lassen Sie den Tofu mindestens 30 Minuten ruhen und wechseln Sie die Papiertücher, falls nötig.
3. Den gepressten Tofu in vierundzwanzig gleich große Stücke schneiden. Beiseite stellen.
4. In einer großen Schüssel Barbecue-Sauce, braunen Zucker, Flüssigrauch, rote Paprikaflocken und Salz vermischen.
5. Gut mischen und den Tofu hinzugeben, so dass er vollständig bedeckt ist. Abdecken und mindestens 30 Minuten auf der Arbeitsfläche marinieren lassen.
6. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
7. Den Korb der Fritteuse mit Kochspray besprühen und den marinierten Tofu hineinlegen. 15 Minuten garen, Den Korb während des Garens zweimal schütteln.
8. 10 Minuten abkühlen lassen und warm servieren.

# Gemüse-Nuggets



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 50 g geriebene Möhren
- Ca. 170 g Brokkoli-Röschen
- 2 große Eier
- Ca. 110 g zerkleinerter Cheddar-Käse
- Ca. 85 g italienische Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Küchenmaschine Karotten und Brokkoli vermischen und fünfmal pulsieren. Eier, Cheddar, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer hinzufügen und zehnmal pulsieren.
3. Vorsichtig vierundzwanzig Bällchen, etwa 1 gehäufte Esslöffel, aus der Mischung formen. Die Bällchen mit Kochspray besprühen.
4. Die Bällchen in den Korb der Fritteuse legen und 10 Minuten backen, dabei den Korb zweimal schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Warm servieren.

# Burrito mit Bohnen und Reis



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 185-200 g ungekochter weißer Instant-Langkornreis
- Ca. 250 g Salsa
- 120 ml Gemüsebrühe
- Ca. 190 g schwarze Bohnen
- Ca. 80 g Mais

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Backform mischen, bis sie gut vermischt sind.
3. Mit Folie abdecken und darauf achten, dass die Folie unter den Boden der Form gestopft wird, damit das Gebläse der Fritteuse sie nicht wegbläst.
4. 20 Minuten backen, dabei zweimal umrühren.
5. Warm servieren.

## Notizen:

# Pita-Pizza mit geröstetem Gemüse



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 mittelgroße rote Paprika, entkernt und in Viertel geschnitten
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel Salz
- Zwei ca. 15 cm Vollkorn-Pita-Brote
- 6 Esslöffel Pesto-Sauce
- ¼ kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 55 g geriebener halbfetter Mozzarella-Käse

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Paprikaschoten mit Olivenöl, Pfeffer und Salz vermengen.
3. Die Paprikaschoten in die Fritteuse geben und 15 Minuten lang garen, dabei alle 5 Minuten schütteln um ein Anbrennen zu verhindern.
4. Die Paprikaschoten herausnehmen und beiseite stellen. Die Temperatur der Heißluftfritteuse auf ca. 175°C reduzieren.
5. Legen Sie die Fladenbrote auf eine flache Oberfläche. Jeweils die Hälfte der Pesto-Sauce darauf verteilen, dann gleichmäßig Paprika und Zwiebeln darüber geben. Den Käse darüber streuen.
6. Den Korb der Fritteuse mit Olivenölnebel besprühen.
7. Das Fladenbrot mit einem Spatel vorsichtig in den Korb der Fritteuse heben.
8. 5 bis 8 Minuten backen, bis die äußeren Ränder anfangen zu bräunen und der Käse geschmolzen ist.
9. Warm mit den gewünschten Beilagen servieren.

# Pikante Kräuter-Eier



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 2 große Eier, Eiweiß und Eigelb getrennt
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel getrockneter Oregano
- 2 Esslöffel gehackter frischer Schnittlauch
- 2 Teelöffel gesalzene Butter, geschmolzen

## ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, etwa 3 Minuten. Den Eischnee gleichmäßig in zwei nicht gefettete ca. 10 cm Förmchen geben.
2. Gleichmäßig mit Salz, Oregano und Schnittlauch bestreuen.
3. Jeweils 1 ganzes Eigelb in die Mitte der Förmchen geben und mit Butter beträufeln.
4. Die Förmchen in den Korb der Fritteuse stellen.
5. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 8 Minuten einstellen.
6. Das Eiweiß ist fluffig und gebräunt, wenn es fertig ist.
7. Warm servieren.

# Gratinierte Blumenkohlsteaks



**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

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heiluftfritteuse 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.

# Mediterrane Auberginen-Burger



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 2 Hamburgerbrötchen, halbiert
- 2 (ca. 5 cm) Auberginenscheiben, entlang der runden Achse geschnitten
- 2 Mozzarella-Scheiben
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Kopfsalatblätter
- 1 Esslöffel Tomatensauce
- 1 Essiggurke, in Scheiben geschnitten
- Salz zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Die Auberginenscheiben mit Salz würzen und in den gefetteten Frittierkorb legen.
3. 6 Minuten lang backen, dabei einmal wenden.
4. Mit Mozzarellascheiben belegen und weitere 30 Sekunden backen.
5. Die Brötchenböden mit der Tomatensauce bestreichen.
6. Die käsigen Auberginenscheiben darauf legen, gefolgt von den roten Zwiebelringen, den Gurkenscheiben und den Salatblättern.
7. Mit den Brötchenoberseiten abschließen und sofort servieren.

# Käsiger Texas-Toast



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 2 (2,5 cm) dicke Scheibe(n) Ciabatta Brot
- 4 Teelöffel weiche Butter
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 20 g fein geriebener Parmesankäse

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Eine Seite einer Brotscheibe mit 2 Teelöffeln Butter bestreichen. Mit 1 Teelöffel gehacktem Knoblauch bestreuen, gefolgt von 2 Esslöffeln geriebenem Käse. Wiederholen Sie diesen Vorgang, wenn Sie einen oder mehrere zusätzliche Toasts machen wollen.
3. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, legen Sie die Brotscheibe(n) mit der Käseseite nach oben in den Korb (mit so viel Luft dazwischen wie möglich, wenn Sie mehr als einen Toast machen). 4 Minuten lang ungestört überbacken, oder bis sie gebräunt und knusprig sind.
4. Die Toasts mit der Käseseite nach oben mit einem antihafbeschichteten Spatel auf ein Gitterrost legen.
5. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

# Spargel im Speckrock



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 20 Spargel, abgeschnitten
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben veganer Speck
- 1 Esslöffel frischer Salbei, gehackt

## 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 veganem Speck 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 "Speck" braun ist und der Spargel an den Rändern zu bräunen beginnt.
5. Servieren.

## Notizen:

# Gebratener Brokkoli-Salat



## ZUBEREITUNG:

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.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

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

# Kartoffelpüree-Pfannkuchen



## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel das Kartoffelpüree, den Käse und die Zwiebeln vermischen.
3. Die Masse zu 6 ca. 1,5 cm dicken Frikadellen formen.
4. Die Puffer auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Kartoffelpuffer in den Korb der Fritteuse legen und mit Kochspray besprühen.
6. 5 Minuten backen, dann die Pfannkuchen umdrehen und weitere 3 bis 5 Minuten backen, bis sie außen goldbraun und innen durchgebraten sind.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 450 g Kartoffelpüree
- Ca. 55 g geriebener Cheddar-Käse
- Ca. 25 g dünn geschnittene Frühlingszwiebeln
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Ca. 85 g Semmelbrösel

## Notizen:

# Buttermilch-Kürbis



**Vorbereitung**

15 Min



**Kochzeit:**

10 Min



**Portionen:**

2-4

## ZUBEREITUNG:

1. Luftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Den Kürbis in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.
3. In einer flachen Schüssel Eier und Buttermilch verquirlen.
4. In einem verschließbaren Plastikbeutel (Zip-Lock-Beutel) oder Behälter mit Deckel ca. 20 g Semmelbrösel, weißes Maismehl und Salz vermischen. Alles gut miteinander vermengen.
5. Die restlichen ca. 65 g Semmelbrösel in eine separate flache Schale geben.
6. Alle Kürbisscheiben in die Eier-Buttermilch-Mischung geben. Umrühren, um sie zu überziehen.
7. Den Kürbis mit einem Schaumlöffel aus der Buttermilchmischung nehmen, den Überschuss abtropfen lassen und in die Semmelbrösel-Maismehl-Mischung geben. Beutel oder Behälter verschließen und gut schütteln, um den Kürbis zu überziehen.
8. Den Kürbis aus der Mischung nehmen, dabei den Überschuss abtropfen lassen. Den Kürbis wieder in die Eier-Buttermilch-Mischung geben und vorsichtig umrühren, um ihn zu überziehen. Wenn Sie mehr Flüssigkeit benötigen, um den gesamten Kürbis zu bedecken, fügen Sie etwas mehr Buttermilch hinzu.
9. Jede Kürbisscheibe aus der Eimischung nehmen und in die Schale mit den Semmelbröseln tauchen.
10. Die Kürbisscheiben mit Öl oder Kochspray bestreichen und in den Korb der Fritteuse legen. Der Kürbis sollte in einer einzigen Schicht liegen, aber es ist in Ordnung, wenn sich die Scheiben ein wenig überlappen.
11. Bei ca. 200°C 5 Minuten lang garen. Den Korb schütteln, um zusammenhängende Scheiben aufzulösen. Erneut mit Öl oder Spray besprühen.
12. 5 Minuten länger kochen und überprüfen. Falls erforderlich, erneut mit Öl besprühen und weitere zwei Minuten garen, bis die Kürbisscheiben goldbraun und knusprig sind.
13. Servieren.

## ZUTATEN:

- 1 großer gelber Kürbis
- 2 Eier
- 60 ml Buttermilch
- Ca. 85 g Panko- Paniermehl
- Ca. 35 g weißes Maismehl
- ½ Teelöffel Salz
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

# Dijon-Kohlbraten



## ZUBEREITUNG:

1. Jede Kohlscheibe mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln, dann mit Salz bestreuen. Die Scheiben in den nicht gefetteten Korb der Fritteuse legen, bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten.
2. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 10 Minuten stellen. Der Kohl ist zart und die Ränder beginnen zu bräunen, wenn er gar ist.
3. In einer kleinen Schüssel das restliche Olivenöl mit Senf, Essig und Erythrit verquirlen.
4. Über den Kohl in einer großen Servierschüssel träufeln.
5. Warm servieren.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 1 kleiner Kohlkopf, entkernt und in ca. 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Erythrit

# Tandoori-Blumenkohl



## 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.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

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

# Jalapeño-Käse-Blumenkohl-Brei



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

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

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, antihaftbeschichtete 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.

# Gerösteter Kürbis mit Zimt



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- Ca. 450 g Kürbis, kreuzweise halbiert und entkernt
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 1 Teelöffel Zucker
- ½ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt

1. Bereiten Sie den Kürbis vor, indem Sie die Schnittflächen mit Kokosnussöl einreiben.
2. In einer kleinen Schüssel Zucker, Muskatnuss und Zimt vermischen. Über den Kürbis streuen.
3. Die Fritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
4. Den Kürbis mit der Schnittseite nach oben in den gefetteten Frittierkorb legen.
5. Backen, bis der Kürbis in der Mitte weich ist (15 Minuten).
6. Mit einem Messer prüfen, ob er weich ist.
7. Servieren.

## Notizen:

# Frittata mit Spinat und Käse



**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 geriebener 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 Antihaftbeschichtung 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.

# Gebackene Nudeln mit Feta und Tomaten



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 225 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g Feta-Käse
- 1 Esslöffel Olivenöl
- eine Prise getrocknete Chiliflocken
- 200 g Penne-Nudeln
- 2 Esslöffel geschnittene schwarze Oliven (optional)
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Basilikumblätter, zum Garnieren

## ZUBEREITUNG:

1. Die Tomaten und den Knoblauch in eine Auflaufform geben und den Feta in die Mitte legen. Das Olivenöl darüber träufeln, die Chiliflocken darüber streuen und mit Pfeffer würzen.
2. Die Form in eine vorgeheizte Fritteuse stellen und bei 190°C 10 Minuten lang garen, dabei die Tomaten nach der Hälfte der Zeit leicht schütteln, bis der Feta weich ist und die Tomaten aufgeplatzt sind.
3. In der Zwischenzeit die Nudeln in einem Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser nach Packungsanweisung kochen, bis sie gerade weich sind. Abgießen und 2 Esslöffel des Kochwassers aufbewahren.
4. Die abgetropften Nudeln mit den Tomaten, dem Feta und ggf. den Oliven vermischen und mit 1-2 Esslöffeln des Kochwassers zu einer cremigen Sauce verrühren.
5. Auf 2 Schalen verteilen und sofort mit Pfeffer und Basilikumblättern bestreut servieren.

# Chipotle-Kichererbsen-Tacos



## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Kichererbsen, Adobo, Salz und Pfeffer vermischen, bis sie vollständig bedeckt sind.
3. Mit einem Schaumlöffel die Kichererbsen in den Korb der Fritteuse geben und 10 Minuten garen, dabei den Korb zweimal schütteln, bis sie weich sind.
4. Zum Anrichten etwas von den Kichererbsen in eine Tortilla geben, dann Avocado und Koriander darauf verteilen.
5. Den Vorgang mit den restlichen Tortillas und der Füllung wiederholen.
6. Warm servieren.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 2 Dosen Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- Ca. 65 g Adobo-Sauce
- ¾ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 8 mittelgroße Mehltortillas, erwärmt
- Ca. 300-345 g gehackte Avocado
- Ca. 8 g gehackter frischer Koriander

# 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 antihaftbeschichteten Spatel die Viertel auf ein Schneidebrett legen. Ein oder zwei Minuten abkühlen lassen, dann die dicken Stiele im Inneren der Köpfe Herausschneiden. 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**  
10 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

A close-up photograph of a dish featuring skewers of grilled cheese cubes and cherry tomatoes, garnished with fresh basil leaves. The skewers are arranged on a light-colored, rectangular plate. The background is dark and out of focus, showing more of the same dish and a bottle of olive oil.

# SNACKS

*R E Z E P T E*

# Kreuzkümmel-Möhren



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- 2 Teelöffel Koriandersamen
- 2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- Ca. 450 g Möhren, geschält und in ca. 10 cm Stifte geschnitten
- 1 Esslöffel geschmolzenes Kokosnussöl oder Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel Pfeffer
- Gehackter frischer Koriander, optional

1. Die Fritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
2. Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer trockenen kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 45-60 Sekunden oder bis zum Aroma rösten, dabei häufig umrühren.
3. Leicht abkühlen lassen.
4. In einer Gewürzmühle oder mit einem Mörser und Stößel fein zerkleinern.
5. Karotten in eine große Schüssel geben.
6. Geschmolzenes Kokosnussöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und gemahlene Gewürze hinzugeben; durchschwenken, um sie zu überziehen.
7. Auf ein gefettetes Blech im Korb der Heißluftfritteuse legen.
8. Unter gelegentlichem Rühren 12-15 Minuten garen, bis sie knackig-zart und leicht gebräunt sind.
9. Falls gewünscht, mit Koriander bestreuen.

# Mit Bier gebackene Zwiebelringe



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 2 in Scheiben geschnittene Zwiebeln, Ringe getrennt
- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Ca. 240 ml Bier (nach Wahl)

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. In einer Rührschüssel Mehl, Knoblauchpulver, Bier, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
3. Die Zwiebelringe in die Schüssel tauchen und die beschichteten Ringe in den Frittierkorb legen.
4. 15 Minuten lang braten, dabei den Korb mehrmals schütteln.
5. Wenn sie fertig sind, sollten die Zwiebelringe knusprig und goldbraun sein.
6. Heiß servieren.

# Buffalo-Pommes frites



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- 3 große rostbraune Kartoffeln
- 2 Esslöffel Buffalosauce
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG:

- 1.1. Die Luftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
- 2.2. Kartoffeln schälen und der Länge nach in Pommes frites schneiden.
- 3.3. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bestreichen. 10 Minuten lang frittieren.
- 4.4. Den Korb schütteln und fünf Minuten lang garen.
- 5.5. Mit der Buffalo-Sauce beträufelt servieren.

# Okra-Chips



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 560 g dünne frische Okraschoten, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1½ Esslöffel Pflanzenöl oder Rapsöl
- ¾ Teelöffel grobes Meersalz

## ZUBEREITUNG:

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:

# Knusprige Snack-Garnelen



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- 1 Ei
- Ca. 225 g Nacho-Chips, zerkleinert
- 18 Garnelen, geschält und entdarmt
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen und einen Fritteusenkorb einfetten.
2. Das Ei in eine flache Schale aufschlagen und gut verquirlen.
3. Die zerkleinerten Nacho-Chips in eine andere flache Schale geben.
4. Die Garnelen mit dem Ei bestreichen und dann in den Nacho-Chips wälzen.
5. Die bestrichenen Garnelen in den Korb der Heißluftfritteuse legen und etwa 10 Minuten lang garen.
6. Auf Tellern anrichten und warm servieren.

# Taro-Chips



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 130 g dünn geschnittener Taro
- Salz zum Abschmecken
- Hummus

## ZUBEREITUNG:

1. Luftfritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
2. Den in Scheiben geschnittenen Taro in den gefetteten Frittierkorb legen, die Stücke ausbreiten und mit Olivenöl beträufeln.
3. 10-12 Minuten frittieren, dabei den Korb zweimal schütteln.
4. Mit Salz bestreuen und mit Hummus servieren.

## Notizen:

# Masala Cashewnüsse



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- Ca. 120-130 g Cashewnüsse
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel Garam Masala

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Koriander, Garam Masala, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
3. Cashewnüsse hinzugeben und durchschwenken.
4. In eine gefettete Auflaufform geben und in der Fritteuse 5-8 Minuten frittieren, dabei einmal schütteln.
5. Servieren.

# Yorkshire Pudding



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
25 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 50 g Mehl (Type 405)
- eine Prise Salz
- 4 Esslöffel Milch
- 4 Esslöffel Wasser
- 1 großes Ei
- 2 Teelöffel Sonnenblumenöl

## ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl und das Salz in eine Schüssel geben und die Milch und das abgemessene Wasser in einem Krug verrühren. Mit einem Schneebesen nach und nach das Ei und einen Teil der Milchmischung zum Mehl geben und mit dem Schneebesen einarbeiten, dann die restliche Flüssigkeit hinzufügen, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Verteilen Sie das Öl auf 4 Pudding- oder Auflaufformen aus Metall mit einem Fassungsvermögen von jeweils ca. 150 ml und streichen Sie es an den Seiten ein. Die Förmchen 5 Minuten lang in eine vorgeheizte Fritteuse bei 200°C stellen, um sie zu erhitzen.
3. Die Mischung in die Formen füllen und 20 Minuten lang backen, ohne den Korb zu entfernen.
4. Die Yorkshires werden aufgegangen und goldbraun sein.

# Zucchini-Parmesan-Chips



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- Ca. 85 g Semmelbrösel
- 2 Eier, verquirlt
- Ca. 80 g Parmesankäse, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Parmesan und Paprika vermischen.
3. Die Zuccinischeiben erst in die Eier und dann in die Käsemischung tauchen; gut andrücken, um sie zu überziehen.
4. Die beschichteten Scheiben mit Kochspray besprühen und in den Frittierkorb legen.
5. In der Fritteuse für 12-14 Minuten frittieren, dabei einmal umdrehen.
6. Heiß servieren.

# Balsamico-Rosenkohl



**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

## ZUBEREITUNG:

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.

## Notizen:

# Panierte Champignons



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 450 g weiße Champignons, geputzt
- Ca. 85 g Semmelbrösel
- 2 Eier, verquirlt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 80 g Parmesankäse, gerieben

## ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 180°C vor.
2. Geben Sie die Semmelbrösel in eine Schüssel und fügen Sie den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzu; mischen Sie gut.
3. Jeden Pilz in die Eier tauchen und dann mit der Käsemischung überziehen.
4. Mit Kochspray besprühen und 10-12 Minuten in der Fritteuse backen, nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln.
5. Warm servieren

# Gefüllte Champignons mit Kräutern und Käse



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 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 Olivenöl

## ZUBEREITUNG:

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:

# Mozzarella-Käse-Sticks



## ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 190°C vor.
2. Geben Sie die Semmelbrösel in eine Schüssel.
3. Die Eier in einer anderen Schüssel verquirlen.
4. In einer dritten Schüssel Parmesankäse und Mehl mischen.
5. Jede Käsestange in das Mehl, dann in die Eier und schließlich in die Semmelbrösel tauchen.
6. In den gefetteten Frittierkorb legen und goldbraun frittieren, etwa 6-8 Minuten, dabei den Korb ein- oder zweimal schütteln.
7. Mit Marinara-Sauce servieren.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 340 g Mozzarella-Käsestangen
- Ca. 65 g Mehl (Type 405)
- Ca. 85 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- Ca. 25 g Parmesankäse, gerieben
- Ca. 250 g Marinara-Sauce (wahlweise)

# Cheddar Hash Browns



## ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch, Cheddar-Käse, Ei, Salz, schwarzer Pfeffer und Thymian in einer Schüssel vermischen.
2. Die Mischung im eingefetteten Frittierkorb verteilen und in der vorgeheizten Fritteuse 20-22 Minuten bei ca. 200°C frittieren.
3. Nach der Hälfte der Garzeit einmal schütteln, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Heiß mit Ketchup servieren (optional).



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 4 Kartoffeln, geschält und gerieben
- 1 braune Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 55 g Cheddar-Käse, gerieben
- 1 Ei, leicht verquirlt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Esslöffel frischer Thymian, gehackt

# Hausgemachte Brezelbissen



**Vorbereitung**

15 Min



**Kochzeit:**

10 Min



**Portionen:**

6-8

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
2. In eine große mikrowellengeeignete Schüssel ca. 180 ml Wasser geben. 40 Sekunden lang in der Mikrowelle erhitzen.
3. Herausnehmen und die Butter mit dem Schneebesen einrühren; dann die Hefe und das Salz einrühren. 5 Minuten ruhen lassen.
4. Mit einem Standmixer mit Knethaken die Hefeflüssigkeit und das Brotmehl schrittweise einrühren, bis alles Mehl eingearbeitet ist und sich ein Teig bildet.
5. Die Schüssel aus dem Standfuß nehmen und den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Nachdem sich der Teig verdoppelt hat, aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Fläche einige Male durchkneten.
7. Den Teig in 4 Kugeln teilen; dann jede Kugel zu einer langen, dünnen, stäbchenförmigen Form ausrollen. Mit einem scharfen Messer jede Teigstange in 6 Stücke schneiden.
8. Schritt 6 für die restlichen Teigkugeln wiederholen, bis Sie etwa 24 Stäbchen geformt haben.
9. Die restlichen 960 ml in einem mittelgroßen Topf auf dem Herd erhitzen und das Backpulver einrühren.
10. Den Brezelteig in das heiße Wasser geben und 60 Sekunden lang kochen lassen, herausnehmen und leicht abkühlen lassen.
11. Die Oberseite der Brezeln leicht mit dem Eiweiß bestreichen und mit einer Prise Salz bestreuen.
12. Den Korb der Fritteuse mit Olivenölspray besprühen und die Brezelbissen darauf legen. 6 bis 8 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und warm halten.
13. Den Vorgang wiederholen, bis alle Brezelbissen fertig gegart sind.
14. Warm servieren.

## ZUTATEN:

- Ca. 1 Liter Wasser, aufgeteilt
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Päckchen schnell aufgehende Hefe
- ½ Teelöffel Salz
- Ca. 290 g Mehl (Type 405)
- 2 Esslöffel Backpulver
- 2 Eiweiß
- 1 Teelöffel Salz

# Buffalo-Blumenkohl-Wings



## ZUBEREITUNG:



**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

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



## ZUBEREITUNG:



**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

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:

# Parmesan-Cracker



**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 Mehl (Type 405)

## ZUBEREITUNG:

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.

# Einfache Croutons



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
5 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 4 Scheiben Sauerteigbrot, in kleine Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel gehackte frische Petersilie
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Brotwürfel in eine große Schüssel geben.
3. Die Butter über die Brotwürfel gießen.
4. Petersilie und Parmesan hinzufügen.
5. Die Brotwürfel schwenken, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
6. Die Brotwürfel in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb legen.
7. 5 Minuten backen, bis sie gut getoastet sind.
8. Abgekühlt servieren.

# Karotten-Chips



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 450 g Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die Karottenscheiben mit dem Olivenöl, dem Knoblauchpulver, dem Pfeffer und dem Salz vermengen.
3. Den Korb der Fritteuse großzügig mit Olivenöl besprühen.
4. Die Karottenscheiben in den Korb der Fritteuse legen. Um ein gleichmäßiges Garen zu ermöglichen, die Karotten nicht überlappen lassen; gegebenenfalls in mehreren Schichten garen.
5. 5 Minuten garen, den Korb schütteln und weitere 5 Minuten garen.
6. Aus dem Korb nehmen und warm servieren.
7. Den Vorgang mit den restlichen Karottenscheiben wiederholen, bis sie alle gar sind.

# Gebratene Dillgurken



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 Ei
- 1 Esslöffel Milch
- ¼ Teelöffel scharfe Sauce
- Ca. 310 g in Scheiben geschnittene Dillgurken, gut abgetropft
- Ca. 65 g Semmelbrösel
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

## ZUBEREITUNG:

1. Luftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Ei, Milch und scharfe Soße in einer Schüssel verquirlen, die groß genug ist, um alle Gurken aufzunehmen.
3. Essiggurken in die Eimasse geben und gut umrühren, damit sie bedeckt sind.
4. Semmelbrösel in einen großen Plastikbeutel (Zip-Lock-Beutel) oder einen Behälter mit Deckel geben.
5. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in den Beutel mit den Semmelbröseln geben. Zum Überziehen schütteln.
6. Gurken in den Korb der Fritteuse legen und mit Öl besprühen.
7. 5 Minuten lang garen. Korb schütteln und mit Öl besprühen.
8. Weitere 5 Minuten garen. Schütteln und erneut besprühen. Aneinander klebende Gurken herausnehmen und übersehene Stellen besprühen.
9. 5 Minuten länger kochen oder bis sie goldbraun und knusprig sind.

# Knusprig gewürzte Kichererbsen



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Chilipulver
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
- ¼ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- Prise gemahlener Cayennepfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Kichererbsen so gut wie möglich mit einem sauberen Küchentuch abtrocknen und lose Schalen abreiben.
3. Die Gewürze in einer kleinen Schüssel vermischen.
4. Die Kichererbsen mit dem Olivenöl durchschwenken, dann die Gewürze hinzufügen und erneut durchschwenken.
5. 15 Minuten lang frittieren, dabei den Korb ein paar Mal schütteln.
6. Prüfen Sie, ob die Kichererbsen knusprig genug sind, und frittieren Sie sie gegebenenfalls weitere 5 Minuten, um sie noch knuspriger zu machen.
7. Warm servieren oder auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter bis zu zwei Wochen aufbewahren.

# Knusprige Tofu-Häppchen



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

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

## ZUBEREITUNG:

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.

# Avocado-Pommes



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 45 g Panko- Paniermehl
- ½ Teelöffel Salz
- 1 ganze Avocado, in Scheiben geschnitten
- Ca. 30 g Aquafaba

## ZUBEREITUNG:

1. In einer flachen Schüssel die Semmelbrösel und das Salz vermengen.
2. In einer anderen flachen Schüssel das Aquafaba hinzufügen.
3. Die Avocadoscheiben in das Aquafaba tauchen, bevor sie mit den Semmelbröseln bestrichen werden.
4. Die Scheiben in den Korb der Heißluftfritteuse legen, dabei darauf achten, dass sie sich nicht überlappen.
5. 10 Minuten lang bei ca. 200°C frittieren.

# Grünkohl-Chips mit Knoblauch und Parmesan



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## 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

## 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.

## Notizen:

# Süße Kochbananen-Chips



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 2 sehr reife Kochbananen, geschält und in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- Pflanzenölspray
- 3 Esslöffel Ahornsirup
- Zum Garnieren grobes Meersalz

1. Gießen Sie etwa 120 ml Wasser in den Boden des Frittierkorbs oder bei einigen Modellen in eine Metallschale auf dem unteren Rost. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 200°C vor.
2. Die Kochbananen in eine Schüssel geben, mit Pflanzenölspray einsprühen und vorsichtig schwenken, mindestens noch einmal einsprühen und wiederholt schwenken, bis die Stücke gut bedeckt sind.
3. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, die Kochbananenstücke in einer Schicht in den Korb legen. 5 Minuten lang ungestört frittieren.
4. Den Korb aus der Fritteuse nehmen und die Rückseite eines Metallspatels mit Pflanzenölspray einsprühen. Mit dem Spatel auf die Bananenstücke drücken und bei Bedarf erneut besprühen, um die Stücke auf etwa die Hälfte ihrer ursprünglichen Höhe zu reduzieren.
5. Die Bananenstücke mit Ahornsirup bestreichen, dann den Korb wieder in die Fritteuse stellen und 6 Minuten lang ungestört weiter frittieren, oder bis die Bananenstücke weich und karamellisiert sind.
6. Mit einer Küchenzange die Stücke auf eine Servierplatte geben.
7. Die Stücke mit Salz bestreuen und vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.

# Brechbohnen mit gerösteten Mandeln



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 450 g Brechbohnen, geputzt
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ½ Esslöffel Zwiebelpulver
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 60 g geröstete Mandeln, gehackt

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Schüssel die Bohnen mit Olivenöl beträufeln.
3. Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer hinzugeben und durchschwenken.
4. In der Fritteuse 10-12 Minuten frittieren, dabei einmal schütteln.
5. Mit Mandeln bestreuen und servieren.

# Zimt-Pita-Chips



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
5 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Teelöffel Zimt
- 2 ganze ca. 15 cm Pitas, Vollkorn oder weiß
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

## ZUBEREITUNG:

1. Zucker und Zimt miteinander vermischen.
2. Jedes Fladenbrot in zwei Hälften und jede Hälfte in 4 Keile schneiden. Jedes Stück an der Falz auseinanderbrechen.
3. Eine Seite der Pitastücke mit Öl oder Kochspray bestreichen.
4. Mit der Hälfte des Zimtzuckers bestreuen.
5. Die Fladen umdrehen, die andere Seite mit Öl oder Kochspray bestreichen und mit dem restlichen Zimtzucker bestreuen.
6. Die Pitastücke in den Korb der Fritteuse legen und bei ca. 165°C 2 Minuten lang garen.
7. Den Korb schütteln und weitere 2 Minuten garen. Erneut schütteln und bei Bedarf weitere 2 Minuten garen, bis sie knusprig sind.
8. Servieren.

# Chili-Käse-Bällchen



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 420 g Hüttenkäse, zerkrümelt
- Ca. 160 g Parmesankäse, gerieben
- 2 rote Kartoffeln, gekocht und püriert
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 1 ½ Teelöffel rote Chiliflocken
- 1 grüne Chilischote, fein gehackt
- Salz zum Abschmecken
- 2 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- Ca. 85 g Semmelbrösel

## ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel den Hüttenkäse, den Parmesan, die Zwiebel, die Chiliflocken, den grünen Chili, das Salz, den Koriander, das Mehl und das Kartoffelpüree vermischen.
2. Aus der Mischung Kugeln formen und in Paniermehl wälzen.
3. In den gefetteten Frittierkorb legen und 14-16 Minuten bei ca. 175°C, ein- oder zweimal schütteln.
4. Warm servieren.

# Wurzelgemüse-Chips



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 1 Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Pastinake, in Scheiben geschnitten
- 1 Kartoffel, in Scheiben geschnitten
- 1 Daikon, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Sojasauce

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Olivenöl und Sojasauce vermischen.
3. Das Gemüse darin schwenken und 5 Minuten marinieren.
4. In die Fritteuse geben und 15 Minuten lang frittieren, dabei einmal durchschwenken.
5. Servieren.

# Mexikanische Nachos



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 8 Maistortillas, in Keile geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
2. Die Tortillas mit Olivenöl bestreichen und in einer gleichmäßigen Schicht in den Frittierkorb legen.
3. Die Gewürze in einer kleinen Schüssel gründlich mischen.
4. Die Tortillawürfel mit der Gewürzmischung bestreuen.
5. 2 bis 3 Minuten frittieren, den Korb schütteln und weitere 2 bis 3 Minuten frittieren, bis sie knusprig und schön gebräunt sind.
6. Servieren.

## Notizen:

# Gebratene, mit Pimiento gefüllte grüne Oliven



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- ½ (ca. 370 g) Glas mit Pimiento gefüllte grüne Oliven
- Ca. 30 g Mehl (Type 405)
- Ca. 20 g Parmesankäse, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 45 g Panko-Paniermehl
- 1 Ei, verquirlt
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Mehl, Cayennepfeffer, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
3. In einer anderen Schüssel das verquirlte Ei hinzufügen.
4. In einer dritten Schüssel die Semmelbrösel mit dem Parmesankäse mischen.
5. Die Oliven abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Oliven erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in den Semmelbröseln wenden. In den Frittierkorb legen, mit Kochspray besprühen und 8-10 Minuten lang frittieren.
6. Schütteln und weitere 3 Minuten braten.
7. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

# Geräucherte Fischbällchen



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 135 g geräucherte Makrele, in Flocken
- Ca. 280-300 g gekochter Reis
- 2 Eier, leicht verquirlt
- Ca. 80 g Grana Padano-Käse, gerieben
- Ca. 10 g frischer Thymian, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 85 g Panko-Paniermehl

## ZUBEREITUNG:

1. Fisch, Reis, Eier, Grana Padano-Käse, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Die Mischung in 12 gleich große Bällchen formen.
3. Die Bällchen in den Bröseln wälzen, dann mit Kochspray besprühen.
4. Die Kugeln in den Frittierkorb legen und 14-16 Minuten bei ca. 200°C frittieren, dabei einmal schütteln, bis sie knusprig sind.
5. Servieren.

# Lachskrokettern



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 (ca. 425 g) Lachs aus der Dose, in Flocken geschnitten
- Ca. 125 g Zwiebeln, gerieben
- Ca. 110 g Karotten, gerieben
- 3 große Eier
- 1 ½ Esslöffel frischer Schnittlauch, gehackt
- 4 Esslöffel Mayonnaise
- 4 Esslöffel Semmelbrösel
- 2 ½ Teelöffel italienisches Gewürz
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 2 ½ Teelöffel Zitronensaft

1. In einer Schüssel Lachs, Zwiebeln, Karotten, Eier, Schnittlauch, Mayonnaise, Semmelbrösel, italienische Gewürze, Salz, schwarzer Pfeffer und Zitronensaft gut vermischen.
2. Aus der Mischung Kroketten formen und 45 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.
3. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
4. Den Frittierkorb mit Kochspray einfetten.
5. Die Kroketten in einer einzigen Schicht anordnen und mit Kochspray besprühen.
6. 10-12 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind, dabei einmal umdrehen.
7. Servieren.

# Radieschenchips



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 10-15 Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz zum Würzen

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Den Frittierkorb mit Kochspray einfetten.
3. Die in Scheiben geschnittenen Radieschen hineingeben und 8 Minuten lang frittieren, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Mit Salz würzen und servieren.

## Notizen:

# Gebratene Kokosnuss-Möhren



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Kokosnussöl, geschmolzen
- Ca. 450 g Möhren, in Scheiben geschnitten
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ½ Teelöffel Chilipulver

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Schüssel die Karotten mit Kokosöl, Chilipulver, Salz und schwarzem Pfeffer vermischen.
3. In die Fritteuse geben und 7 Minuten lang frittieren.
4. Den Korb schütteln und weitere 5 Minuten goldbraun frittieren.
5. Servieren.

# Kürbis-Wedges



**Vorbereitung**  
10 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

## 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.

## Notizen:

# Karottenkekse



## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Karotten, Salz, schwarzen Pfeffer, Ei, Haferflocken, Thymian und Petersilie vermischen und zu einem Teig verarbeiten.
3. Zu Keksen formen.
4. Die Kekse in den eingefetteten Frittierkorb legen und 14-16 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Servieren.



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 6 Karotten, gekocht und püriert
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ½ Teelöffel Petersilie
- Ca. 35 g Haferflocken
- 1 ganzes Ei, verquirlt
- ½ Teelöffel Thymian

# 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. 125 g Mehl (Type 405)
- 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

# Cheddarkäse-Kekse



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 110 g Butter, erweicht
- 1 Esslöffel geschmolzene Butter
- 1 Teelöffel Salz
- Ca. 250 g Mehl (Type 405)
- 120 ml Buttermilch
- Ca. 55 g Cheddar-Käse, gerieben
- 1 Ei, verquirlt

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Salz, Mehl, Butter, Käse und Buttermilch zu einem Teig vermengen.
3. Zu Kugeln formen und diese zu Keksen flachdrücken.
4. In einen gefetteten Frittierkorb legen und mit dem verquirlten Ei bestreichen.
5. Mit geschmolzener Butter beträufeln und in der Fritteuse 18-20 Minuten backen, dabei einmal wenden.
6. Servieren.

# Schwarze Bohnen-Burritos mit Cheddar



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 4 Tortillas
- Ca. 110 g Cheddar-Käse, gerieben
- 1 Dose (ca. 225 g) schwarze Bohnen, abgetropft
- 1 Teelöffel Taco-Gewürz

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Die Bohnen mit dem Taco-Gewürz mischen.
3. Die Bohnenmischung auf die Tortillas verteilen und mit Cheddar-Käse bestreuen. Die Burritos zusammenrollen und in den gefetteten Frittierkorb legen.
4. In die Fritteuse legen und 4-5 Minuten backen, umdrehen, und weitere 3 Minuten backen.
5. Warm servieren.

## Notizen:



# DESSERTS & SÜSSE LECKEREIEN

# Zimt-Zucker-Pommes



## ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf ca. 190°C vor.
2. Schälen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie sie in dünne Pommes frites.
3. Pommes frites mit 1 Esslöffel Butter bestreichen.
4. Die Pommes frites in der vorgeheizten Fritteuse 15-18 Minuten lang garen. Sie können sich überlappen, sollten aber die Fritteuse nicht mehr als 1/2 voll füllen.
5. Die Süßkartoffelpommes aus der Fritteuse nehmen und in eine Schüssel geben.
6. Mit der restlichen Butter bestreichen und Zucker und Zimt hinzugeben. Zum Überziehen mischen.
7. Servieren.



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
6-8

## ZUTATEN:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel Butter, geschmolzen und von der oben genannten getrennt
- 2 Esslöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Zimt

# 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

## Notizen:

# Bananen-Milchreis-Pudding



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 185 g brauner Reis
- Ca. 720 ml Milch
- 2 Bananen, geschält und püriert
- Ca. 155 g Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

1. Alle Zutaten in einen Topf geben, der in die Fritteuse passt; gut umrühren.
2. Den Topf in die Fritteuse stellen und bei ca. 180°C 20 Minuten lang garen.
3. Den Pudding umrühren, in Tassen verteilen, im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.

# Cremiger Orangen-Pudding



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
25 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

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

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.

## Notizen:

# Haferkekse



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
30 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 75 g Haferflocken
- 75 g getrocknete Kokosnuss
- 75 g Mehl (Type 405)
- eine Prise Salz
- ½ Teelöffel Natriumbikarbonat
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 50 g vegane Butter
- 100 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 4 Esslöffel goldener Sirup

1. Haferflocken, Kokosnuss, Mehl, Salz, Natron und Zimt in einer großen Schüssel mischen.
2. Butter, Zucker und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben und mit einem elektrischen Schneebesen cremig schlagen. Den goldenen Sirup einrühren.
3. Die trockenen Zutaten unterrühren, bis eine krümelige Masse entsteht. Den Teig mit leicht angefeuchteten Händen zu 8 Kugeln formen und leicht flachdrücken.
4. Die Hälfte der Kekse auf einem Stück durchgestochenen Antihaf-Backpapier in einer vorgeheizten Heißluftfritteuse bei 150°C 12-14 Minuten goldbraun backen. Sie sind in der Mitte noch weich, werden aber beim Abkühlen fester. 5 Minuten in der Fritteuse abkühlen lassen, dann auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen.
5. Mit den restlichen Keksen wiederholen.

# Amaretti-Kuchen



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
30 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 125 g Streuzucker
- ½ Teelöffel Backpulver
- 50 ml Aquafaba (Wasser aus einer Dose Kichererbsen)
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Mandelextrakt
- 2 Esslöffel Puderzucker

1. Mischen Sie die gemahlenden Mandeln, den Puderzucker und das Backpulver in einer Schüssel. Das Aquafaba mit dem Zitronensaft in eine große, saubere Schüssel geben und mit einem elektrischen Schneebesen etwa 4-5 Minuten lang schlagen, bis die Masse steife Spitzen bildet.
2. 2 Esslöffel der Aquafaba unter die gemahlene Mandelmischung heben, dann den Rest vorsichtig unterheben. Den Mandelextrakt einrühren.
3. Die Masse zu 14 Kugeln von je etwa 20 g rollen. Den Puderzucker auf einen Teller geben und die Kugeln darin wälzen, um sie zu bestreuen. Die Hälfte der Amaretti auf einem durchlöchernten Antihaf-Backpapier in einer vorgeheizten Fritteuse bei 160°C 14 Minuten lang goldgelb backen.
4. 2 Minuten in der Fritteuse abkühlen lassen, dann auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen.
5. Mit den restlichen Amaretti wiederholen.

# Blaubeer-Muffins



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 185 g Mehl (Type 405)
- ½ Teelöffel Salz
- Ca. 100 g Zucker
- 60 ml Pflanzenöl
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 150 g frische Heidelbeeren
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Zitrone, geschält
- Ca. 60 g saure Sahne

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 170°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Salz, Zitronenschale und Backpulver vermischen.
3. In einer anderen Schüssel das Pflanzenöl, die saure Sahne, den Vanilleextrakt und die Eier mit dem Schneebesen verrühren, bis sie vollständig eingearbeitet sind.
4. Die feuchten und trockenen Zutaten vermischen und die Blaubeeren vorsichtig unterheben.
5. Die Mischung auf ein gefettetes 6-Loch-Muffinblech oder 4 Muffinförmchen verteilen und in der Heißluftfritteuse 10-12 Minuten backen, bis sie fest und goldgelb sind.
6. Ausgekühlt servieren.

# Kirsche-Mandel-Kekse



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 250 g Mehl (Type 405) + etwas mehr
- Ca. 65 g Zucker
- 2 Teelöffel Backpulver
- Ca. 50 g gehackte Mandeln
- Ca. 120 g getrocknete Kirschen, zerkleinert
- Ca. 55 g kalte Butter, in Würfel geschnitten
- 120 ml Milch
- 1 Ei

## ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 200°C vor.
2. Legen Sie den Frittierkorb mit Backpapier aus.
3. Mehl, Zucker, Backpulver, gehackte Mandeln und getrocknete Kirschen in einer Schüssel mischen.
4. Die Butter mit den Händen in die trockenen Zutaten reiben, so dass eine sandige, krümelige Textur entsteht.
5. Das Ei und die Milch verquirlen.
6. Zu den trockenen Zutaten gießen und verrühren.
7. Ein Arbeitsbrett mit Mehl bestreuen, den Teig auf das Brett legen und ein paar Mal durchkneten.
8. Zu einem Rechteck formen und in 9 Quadrate schneiden.
9. Die Vierecke in den Frittierkorb legen und 12-14 Minuten bei ca. 200°C frittieren.
10. Servieren.

# Vanille-Schokoladen-Brownies



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
30 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 170 g dunkle Schokolade
- Ca. 170 g Butter
- Ca. 150 g weißer Zucker
- 3 Eier
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g Mehl (Type 405)
- Ca. 20 g Kakaopulver
- Ca. 120 g Walnüsse, zerkleinert
- Ca. 170 g weiße Schokoladenstückchen

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 170°C vor.
2. Legen Sie eine Backform mit Wachspapier aus.
3. Die Zartbitterschokolade und die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen, bis eine glatte Masse entsteht; etwas abkühlen lassen.
4. In einer Schüssel Eier, Zucker und Vanille verquirlen.
5. Mehl und Kakaopulver unterrühren.
6. Die weißen Schokoladenstückchen und die geschmolzene Zartbitterschokolade unterrühren.
7. Die Walnüsse darüber streuen.
8. Den Teig in der Auflaufform verteilen und in der Fritteuse 20-25 Minuten backen.
9. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.
10. Servieren.

# Leichter Käsekuchen mit Zitrone



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
25 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 225 g Vollkorn-Butterkekse, zerkleinert
- Ca. 110 g Butter, geschmolzen
- Ca. 450 g Frischkäse, bei Raumtemperatur
- 3 Eier
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Vanilleextrakt
- Schale von 2 Zitronen

1. Legen Sie eine Kuchenform, die in Ihre Heißluftfritteuse passt, mit Backpapier aus. Mischen Sie die Kekse und die Butter und drücken Sie sie auf den Boden der Form.
2. Frischkäse, Eier, Zucker, Vanille und Zitronenschale in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Mischung über die Kekse gießen.
3. In der Fritteuse 20-25 Minuten bei ca. 175°C backen.
4. Abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Bei Zimmertemperatur oder gekühlt servieren.

# Hafer-Walnuss-Granola



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
25 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 30 g Walnüsse, gehackt
- Ca. 40 g Haferflocken
- 3 Esslöffel Rapsöl
- Ca. 155 g Ahornsirup
- 2 Esslöffel Muscovado-Zucker
- Ca. 150 g frische Heidelbeeren

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Öl, Ahornsirup und Muscovadozucker in eine Schüssel geben und gut vermischen.
3. Haferflocken und Walnüsse unterheben.
4. Die Mischung in einer gefetteten Auflaufform verteilen.
5. In der Heißluftfritteuse 20-25 Minuten backen.
6. Mit Blaubeeren bestreuen und 3 Minuten backen.
7. Abkühlen lassen.
8. Servieren.

# Einfacher Kaffeekekuchen



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- Ca. 55 g Butter
- ½ Teelöffel Instant-Kaffee
- 1 Esslöffel schwarzer Kaffee, aufgebrüht
- 1 Ei
- Ca. 50 g Zucker
- Ca. 30 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- Puderzucker, für die Glasur

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Zucker und Ei cremig schlagen.
3. Kakao, Instantkaffee und schwarzen Kaffee untermischen und das Mehl einrühren.
4. Den Teig in eine gefettete Auflaufform geben.
5. 15 Minuten in der Fritteuse backen.
6. Mindestens 1 Stunde lang bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
7. Mit Puderzucker bestäuben, in Scheiben schneiden und servieren.

# Weißer Schokoladenpudding



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- Ca. 85 g weiße Schokolade
- 4 Eiweiß
- 2 Eigelb, bei Raumtemperatur
- Ca. 50 g Zucker
- 1 Esslöffel geschmolzene Butter
- 1 Esslöffel kalte Butter
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 ½ Esslöffel Mehl (Type 405)

1. Zwei Auflaufformen mit geschmolzener Butter einpinseln.
2. 2 Esslöffel Zucker einstreuen, um die Butter zu beschichten.
3. Die kalte Butter mit der Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel in der Mikrowelle schmelzen, dann beiseite stellen.
4. In einer anderen Schüssel die Eigelbe kräftig aufschlagen.
5. Die Vanille und den restlichen Zucker zugeben und mit dem Handrührgerät gut verrühren.
6. Die geschmolzene Schokolade untermischen.
7. Das Mehl hinzufügen und verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.
8. Die Heißluftfritteuse auf ca. 165°C vorheizen.
9. Das Eiweiß in einer anderen Schüssel zu steifem Eischnee schlagen. Die Schokoladenmischung unterheben und die Masse auf die Förmchen verteilen.
10. Die Förmchen in den Frittierkorb stellen und 14-16 Minuten backen oder bis sie durchgebacken und goldbraun sind.

# Pfirsich-Mandel-Kuchen



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
25 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

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

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.

# Buttermilchkekse



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
6-8

## ZUTATEN:

- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- ¾ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Backpulver
- 4 Esslöffel Butter, gewürfelt
- 1 Teelöffel Zucker
- Ca. 180 ml Buttermilch

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Butter hinzugeben und in die Mehlmischung einreiben, bis sie krümelig ist.
4. Die Buttermilch unterrühren, bis ein Teig entsteht.
5. Eine flache und trockene Oberfläche mit Mehl bestreuen und den Teig etwa einen halben Zentimeter dick ausrollen.
6. Mit einer kleinen Ausstechform 10 Kreise ausstechen.
7. Die Kekse auf ein gefettetes Backblech legen.
8. Nacheinander 16-18 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
9. Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.

# Gegrillte Ananas mit Zimt



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Zimt
- 5 Ananasscheiben
- Ca. 90 g brauner Zucker
- 1 Esslöffel Minze, gehackt
- 1 Esslöffel Honig

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.

# Tropische Ananaskrapfen



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

- Ca. 185 g Mehl (Type 405)
- 1 Ananas, in Ringe geschnitten
- 3 Esslöffel Sesamkörner
- 2 Eier, verquirlt
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Esslöffel Zucker

## 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.

# Obstspieße



**Vorbereitung**  
10 min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

- Ca. 150 g Heidelbeeren
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 Mango, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Pfirsich, in Spalten geschnitten
- 2 Kiwis, geschält und geviertelt
- 2 Esslöffel Karamellsoße (optional)

## ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 170°C vorheizen.
2. Die Fruchtstücke abwechselnd auf 4-6 zuvor in Wasser eingeweichte Bambusspieße stecken.
3. In den gefetteten Frittierkorb legen und 6-8 Minuten frittieren, dabei einmal wenden oder bis die Früchte leicht karamellisieren.
4. Mit der Karamellsauce beträufeln (optional), leicht abkühlen lassen und servieren.

## Notizen:

# Schokoladenkuchen



**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 gemahlendes Mandelmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- Ca. 40-50 g kohlenhydratarmer Schokoladenstücke

## ZUBEREITUNG:

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, antihaftbeschichtete 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



**Vorbereitung**  
10 min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
4-6

## ZUTATEN:

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

## ZUBEREITUNG:

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:

# 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



## 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.



**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

## Notizen:

# Glasierte Donuts



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
10 min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- 1 Dose (ca. 225 g) Croissant Teig (tiefgefroren)
- Kochspray
- 1 Becher (450 g) Vanilleglasur

1. Schneiden Sie den Croissantteig in ca. 2,5 cm runde Scheiben.
2. In die Mitte jeder Scheibe ein Loch stechen, so dass ein Donut entsteht.
3. Legen Sie die Donuts in den Korb der Heißluftfritteuse, achten Sie darauf, dass sie sich nicht überlappen, und besprühen Sie sie mit Kochspray.
4. Bei ca. 200°C 2 Minuten lang garen.
5. Die Donuts umdrehen und weitere 3 Minuten garen.
6. Die Brötchen auf einen Pappteller legen.
7. Etwas von dem Zuckerguss 30 Sekunden lang in der Mikrowelle erhitzen und vor dem Servieren über die Donuts träufeln.

# Mini-Erdnussbutter-Käsekuchen



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
1-2

## ZUTATEN:

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

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.

## Notizen:

# Dunkler Schokoladenkuchen



**Vorbereitung**  
15 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.

# 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 Erythrit
- 1 großes Ei
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g blanchiertes, fein gemahltes 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.

# Bananen-Schoko-Brownies



**Vorbereitung**  
10 Min



**Kochzeit:**  
15 Min



**Portionen:**  
2-4

## ZUTATEN:

- Ca. 225 g Bananen, überreif
- 1 Messlöffel Proteinpulver (nach Wahl)
- 2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- Ca. 120 g Mandelbutter, geschmolzen

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 160°C vorheizen.
2. Die Backform der Fritteuse mit Kochspray einsprühen.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
4. Den Teig in die vorbereitete Form geben und in den Korb der Fritteuse legen.
5. Brownies 16 Minuten lang backen.
6. Servieren und genießen.

# Einfache Brownies



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
20 Min



**Portionen:**  
6-8

## ZUTATEN:

- Ca. 60 g Mehl (Type 405)
- Ca. 200 g Kristallzucker
- Ca. 20 g Kakaopulver
- ½ Teelöffel Backpulver
- 6 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 großes Ei
- Ca. 85 g Schokoladenstücke

## ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Zwei runde ca. 15 cm Kuchenformen großzügig einfetten.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Kakaopulver und Backpulver vermischen.
4. Butter, Ei und Schokoladenstückchen zu den trockenen Zutaten geben. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig in die vorbereiteten Kuchenformen verteilen.
6. In den Korb der Fritteuse legen und 20 Minuten backen, bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.
7. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

## Notizen:



# BONUS: SAUCEN

*R E Z E P T E*

# Kokosnuss-Curry-Sauce



## ZUBEREITUNG:

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.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
10 Min



**Portionen:**  
2-4

## 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

# Miso-Ingwer-Dressing



## ZUBEREITUNG:

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.



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
-



**Portionen:**  
1

## ZUTATEN:

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

## Notizen:

# Avocado-Sauce



**Vorbereitung**  
15 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

## ZUBEREITUNG:

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



**Vorbereitung**  
15 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)

## ZUBEREITUNG:

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.

# Avocado-Creme



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 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.

# Joghurt-Dill-Sauce



## ZUBEREITUNG:



**Vorbereitung**  
15 Min



**Kochzeit:**  
-



**Portionen:**  
1

## ZUTATEN:

- 245 g fettarmer Joghurt
- 10 g gehackter frischer Dill
- 2 Esslöffel fein gehackter Schnittlauch
- 2 Esslöffel fein gehackte Frühlingszwiebeln, nur die grünen Teile
- 1 Esslöffel plus 1 Teelöffel Senf (mild)
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Joghurt, Dill, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln und Senf miteinander verquirlen.
2. Abschmecken und gut mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Sauce kann sofort verwendet werden, wird aber nach einer Stunde Ruhezeit noch besser.
4. Die Sauce kann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Notizen:



# Abschließende Worte

Wie bei jeder Art von Ernährung ist es wichtig, dass die vegetarische Ernährung abwechslungsreich ist und reichlich Gemüse, Obst, Nüsse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Samen enthält, während die Menge an Fetten, Süßigkeiten und verarbeiteten Lebensmitteln begrenzt ist. Eine ausgewogene Ernährung, die alle wichtigen Nährstoffe enthält, kann helfen, die Fallstricke zu umgehen und gesund zu bleiben.

**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.”  
(Johannes 14,6)