



Copyright © 2025 Tina Reiter

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

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

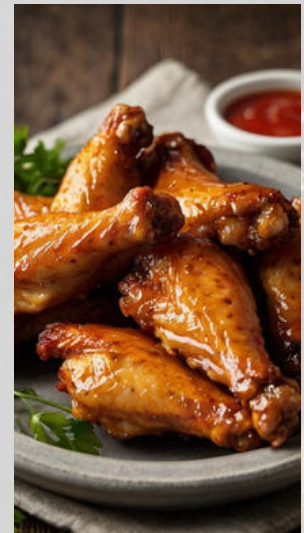
**Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg**

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	08
VORTEILE DER VERWENDUNG.....	09
DIE FUNKTIONALITÄT VERSTEHEN.....	12
TIPPS FÜR PERFEKTE KOCHERGEBNISSE.....	13
DIE ERSTEN SCHRITTE.....	15
EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN.....	16
WARTUNG UND REINIGUNG.....	18
SICHERHEITSTIPPS.....	19



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

RICOTTA-FRITTATA.....	21
GARNELEN-EI-MUFFINS.....	21
MAC & CHEESE.....	22
AVOCADO-TEMPURA.....	22
PETERSILIEN-OMELETT.....	22
MEDITERRANES BRUSCHETTA.....	23
PFANNKUCHEN MIT HIMBEEREN UND VANILLE.....	23
SPINAT-KÄSE-FRITTATA.....	24
PARMESAN-EIER-FRÜHSTÜCKSAUFLAUF.....	24
FRENCH TOAST.....	25
BRIOCHE-TOAST MIT NUTELLA.....	25
BANANEN-NUSS-MUFFINS.....	26
ZUCCHINI-MUFFINS.....	26



KAPITEL 2 - BROTE

FOCACCIA-BROT.....	28
KÜRBISBROT.....	28
EINFACHES WEISSBROT.....	29
KNOBLAUCH-NAAN-BROT.....	30
BUTTERMILCH-BROT.....	31
MANGO-BROT.....	31



KAPITEL 3 - GEMÜSE & MEHR

GEDÄMPFTER CHINESISCHER TOFU.....	33
GEDÄMPFTER KÜRBIS MIT INGWER-SESAM- SAUCE.....	33
CURRY-REIS IM BANANENBLATT.....	34
PAK CHOI MIT MISO-LIMETTEN-SOSSE.....	35
MIT BUTTER GEDÄMPFTE KARTOFFELN.....	35
BLUMENKOHL-KARTOFFELPÜREE.....	36
SCHNELL GEDÄMPFTE KAROTTEN.....	36
EINFACH GEDÄMPFTE SÜSSKARTOFFELN.....	37
GEDÄMPFTE FRÜHLINGSZWIEBELBRÖTCHEN.....	37
GEDÜNSTETER SPINAT MIT KRÄUTERN.....	38
GEDÜNSTETER KÜRBIS.....	38
GEDÄMPFTE GEMÜSE-WONTONS.....	39

KAPITEL 4 - BEILAGEN

GEDÄMPFTE KAROTTEN.....	41
GEDÄMPFTE EDAMAME.....	41
GEDÄMPFTE KARTOFFELN.....	41
EINFACHER MEXIKANISCHER MAIS.....	42
GEDÄMPFTER MANGOLD.....	43
GEDÄMPFTER BUTTERNUSSKÜRBIS.....	43



SPARGEL MIT ZITRONENÖL.....	44
SALATKARTOFFELN MIT DIJON-VINAIGRETTE.....	44
KREUZKÜMMEL-KURKUMA-BLUMENKOHL.....	45
GEDÄMPFTER ROSENKOHL.....	45



KAPITEL 5 - FLEISCHGERICHTE

EINFACHE HÄHNCHENFLÜGEL.....	47
MOZZARELLA-GEFÜLLTER HACKBRATEN.....	47
SESAM-LAMMKOTELETTS.....	48
KNOBLAUCH-PARMESAN-KEULEN.....	48
RINDERBRATEN.....	49
KÄSIGE HÄHNCHEN-NUGGETS.....	49
GEGRILLTE FEIGEN IM PROSCIUTTO-WICKEL.....	50
FAJITA-FLANKSTEAK-RÖLLCHEN.....	50
THYMIAN-KNOBLAUCH-LAMMKOTELETTS.....	51
MIT KÄSE GEFÜLLTE STEAK-PATTIES.....	51
FEINE CORN-DOGS.....	52
EINFACHE HÄHNCHENBRUST.....	52
ITALIENISCHE FRIKADELLEN.....	53
GEFÜLLTES HÄHNCHEN MIT BROKKOLI UND KÄSE.....	54
HÄHNCHEN-PEPERONI-AUFLAUF.....	54
HÄHNCHEN-GRUYERE.....	55
KNUSPRIG-ZARTES PARMESAN-HÄHNCHEN.....	55
GEDÄMPFTE CHEESEBURGER.....	56
HONIG-HÄHNCHEN-SPIESSE.....	56

KAPITEL 6 - FISCHGERICHTE

THUNFISCH-PATTIES.....	58
CHILI-GARNELEN.....	58
GEDÄMPFTER FISCH MIT CHILI-SOJASAUCE.....	59
SCHNELLE PIKANTE GEDÄMPFTE GARNELEN.....	59
GEDÄMPFTE VENUSMUSCHELN MIT KNOBLAUCH.....	60
GEDÄMPFTER KABELJAU MIT KARTOFFELN UND ERBSEN.....	60
LIMETTEN-TINTENFISCH-SALAT.....	61
SESAM-THUNFISCHSTEAK.....	61
JAKOBSMUSCHELN IN BEURRE BLANC.....	62
KNOBLAUCH-ZITRONEN-DAMPFMUSCHELN.....	62
KABELJAU MIT BASILIKUM-VINAIGRETTE.....	63
TERIYAKI-LACHS.....	63
AHORN-BUTTER-LACHS.....	64
KABELJAU MIT ZITRONENBUTTER.....	64



KAPITEL 7 - VEGETARISCH

GEBRATENE TOMATEN MIT KÄSE ÜBERBACKEN.....	66
AUBERGINEN-BRUSCHETTA.....	66
TERIYAKI-BLUMENKOHL.....	67
GEBRATENER KÜRBIS MIT ZIEGENKÄSE.....	67
ZUCCHINI-BEIGNETS.....	68
ROSENKOHL MIT ROSINEN UND PINIENKERNEN.....	68
GEMÜSE-BURGER.....	69
ZUCCHINI-GRATIN.....	69
MIT KÄSE ÜBERBACKENE AUBERGINEN.....	70
GEBACKENER SPARGEL MIT KÄSE.....	70

BLUMENKOHL MIT KNOBLAUCH UND KAPERN.....	71
TANDOORI-BLUMENKOHL.....	72
JALAPEÑO-KÄSE-BLUMENKOHL-BREI.....	72



KAPITEL 8 - SNACKS & ZWISCHENDURCH

GEWÜRZTE RADIESCHEN.....	74
KETO-FLEISCHBÄLLCHEN.....	74
OKRA-CHIPS.....	75
BALSAMICO-ROSENKOHL.....	75
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT KÄSE.....	76
BUFFALO-BLUMENKOHL-WINGS.....	76
CHEDDAR-KÄSE-RÖLLCHEN.....	77
PARMESAN-CRACKER.....	77
KNUSPRIGE TOFU-HÄPPCHEN.....	78
MEXIKANISCHE MUFFINS.....	78
GRÜNKOHL-CHIPS.....	79
SCHARFE KAROTTENCHIPS.....	79

KAPITEL 9 - DESSERTS

CHEDDAR-KÄSE-CUPCAKES.....	81
GEDÄMPFTER LATTE-KUCHEN.....	81
GEDÄMPFTER MILCH-EI-PUDDING.....	82
GEDÄMPFTE INGWERPFIRSICHE.....	82
EINFACHER TASSEN-BROWNIE.....	83
CREMIGER ORANGEN-PUDDING.....	83
KOKOS-ANANAS-STICKS.....	83
LECKERER VANILLEPUDDING.....	84



SAUERKIRSCH-CLAFOUTIS.....	85
PFIRSICH-MANDEL-MEHLKUCHEN.....	85
GEGRILLTE ANANAS MIT ZIMT.....	86
ZITRONEN-MOUSSE.....	86
ERDNUSSBUTTER-KEKSE.....	87
PEKANNUSS-KEKSE.....	87
GEDÄMPFTE SCHOKOLADEN-BANANEN- CUPCAKES.....	88
GEDÄMPFTE BIRNEN.....	88
GEDÄMPFTER ZITRONEN-QUARK MIT HIMBEEREN.....	89
GEDÄMPFTE TAPIOKA- UND ROTE- BOHNEN-KÜCHLEIN.....	89
GEDÄMPFTE BANANEN.....	90
GEDÄMPFTE ÄPFEL MIT ZIMT UND SULTANINEN.....	90



BONUS: SAUCEN, DIPS & DRESSINGS

ERDNUSS-SAUCE.....	92
ZITRONIGES DILL UND JOGHURT-DRESSING.....	92
ZITRONEN-TAHINI-DRESSING MIT HONIG.....	92
PFIRSICH-SALSA.....	93
FRISCHER GURKENDIP.....	94
RANCH-DRESSING.....	94

ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	95
KLEINE ERINNERUNG.....	96



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 **Philips Steam Airfryer Heißluftfritteuse-Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.



Philips ist seit langem ein führendes Unternehmen im Bereich der Küchentechnologie und bekannt für die Entwicklung von Geräten, die das Kochen vereinfachen, ohne dabei Kompromisse bei Qualität oder Geschmack einzugehen. Die Philips Steam Air Fryer Dual Basket ist das perfekte Beispiel dafür, denn sie kombiniert die Vorteile des Luftfritierens und des Dampfgarens und bietet ein unvergleichliches Kocherlebnis. Egal, ob Sie ein Anfänger oder ein erfahrener Profi in der Küche sind, dieses Gerät bietet für jeden etwas.

Mit ihrem schlanken Design und ihrer intuitiven Funktionalität macht diese Heißluftfritteuse das Kochen schnell, unterhaltsam und gesünder. Es geht nicht nur darum, Fett einzusparen, sondern auch darum, köstliche, knusprige Gerichte zuzubereiten und gleichzeitig die Feuchtigkeit mit der zusätzlichen Dämpfungsfunktion zu bewahren. In diesem Kochbuch erfahren Sie, wie Sie das volle Potenzial dieses innovativen Geräts ausschöpfen können.

Also, ohne weitere Umschweife, lassen Sie uns eintauchen!

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben!

Vorteile der Verwendung



Das Herzstück dieses Geräts ist seine Doppelfunktionalität - die Kombination des Luftfritierens und den Vorteilen des Dämpfens.

01 Gesundere Mahlzeiten mit weniger Öl

Der offensichtlichste Vorteil der Philips Steam Air Fryer ist die Möglichkeit, mit deutlich weniger Öl zu kochen. Die Technologie des Luftfritierens zirkuliert heiße Luft um die Lebensmittel und sorgt so für eine knusprige Textur, ohne dass große Mengen an Öl benötigt werden. Dies ist ein entscheidender Vorteil für alle, die Kalorien und Fett einsparen oder einfach gesündere Entscheidungen treffen möchten, ohne dabei auf Geschmack verzichten zu müssen. Die zusätzliche Funktion des Dampfgarens ermöglicht die Zubereitung von saftigen, zarten Gerichten wie Fisch, Hähnchen und Gemüse, ohne dass Butter oder schwere Soßen verwendet werden müssen. Die Kombination aus Luftgaren und Dampfgaren ermöglicht es, knusprige, gebratene Texturen neben saftigen, gedämpften Aromen zu genießen - beides mit einem Bruchteil des Fetts, das bei herkömmlichen Garmethoden anfällt.

02 Schnellere Kochzeiten

Wir alle wissen, wie kostbar Zeit sein kann, vor allem, wenn man ein geschäftiges Leben führt. Die Philips Steam Air Fryer Dual Basket wurde entwickelt, um Ihnen in der Küche Zeit zu sparen. Durch das Luftfritieren werden die Garzeiten im Vergleich zu herkömmlichen Öfen in der Regel um bis zu 25 % verkürzt, und die Dampffunktion sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit und der Geschmack schnell erhalten bleiben. Mit zwei Körben können Sie mehrere Gerichte auf einmal zubereiten und so die Essenszeit noch effizienter gestalten.

Ganz gleich, ob Sie ein Familienessen oder einen schnellen Snack zubereiten möchten, Sie werden die Schnelligkeit der Philips Heißluftfritteuse zu schätzen wissen. Weniger Zeit in der Küche bedeutet mehr Zeit, um Ihre Mahlzeit und Ihre Lieben zu genießen.



03 Vielseitigkeit mit mehreren Kochfunktionen

Die Philips Dampf-Luftfritteuse Dual Basket bietet eine breite Palette an Kochfunktionen - 19, um genau zu sein. Diese voreingestellten Programme machen es einfach, eine Vielzahl von Gerichten mit minimalem Aufwand zuzubereiten. Von knusprigen Pommes frites und geröstetem Gemüse bis hin zu Backwaren und sogar gedämpften Knödeln - die Möglichkeiten sind endlos.

Die zwei Körbe des Geräts ermöglichen das gleichzeitige Garen verschiedener Speisen und sind damit ideal für vielbeschäftigte Haushalte oder die Vorbereitung von Mahlzeiten. So können Sie z. B. eine Ladung Hähnchenflügel in einem Korb frittieren, während Sie im anderen Korb Gemüse dämpfen, oder sogar eine komplette Mahlzeit mit nur einem Knopfdruck zubereiten.

Diese Vielseitigkeit ist besonders für diejenigen von Vorteil, die neue Rezepte und Kochtechniken ausprobieren möchten, ohne in mehrere Geräte investieren zu müssen.

04 Leicht zu reinigen

Eine der attraktivsten Eigenschaften dieses Geräts ist seine einfache Reinigung. Mit dem Dampfreinigungsmodus ist die Pflege Ihrer Philips Dampf-Luftfritteuse ein Kinderspiel. Nach jedem Gebrauch hilft die Dampffunktion, Fett und Speisereste zu lösen, sodass Sie die Körbe und Schalen leicht abwischen können. Die Körbe der Heißluftfritteuse sind antihaftbeschichtet, so dass sie nicht mehr geschrubbt werden müssen und sich schnell und mühelos reinigen lassen. Dies ist ein großer Vorteil für alle, die Wert auf Effizienz legen und weniger Zeit mit dem Aufräumen nach dem Essen verbringen möchten.



05 Verbesserter Geschmack und bessere Textur

Einer der befriedigendsten Aspekte beim Kochen mit der Philips Steam Air Fryer ist die Möglichkeit, die perfekte Kombination aus knuspriger Außenseite und saftigem Inneren zu erzielen. Durch das Frittieren an der Luft erhalten Ihre Speisen eine angenehme Knusprigkeit, während durch das Dämpfen die Feuchtigkeit eingeschlossen wird.

06 Platzsparendes Design

Trotz ihrer Vielseitigkeit hat die Philips Dampf-Luftfritteuse mit zwei Körben ein kompaktes und elegantes Design, das nicht zu viel Platz auf der Arbeitsplatte einnimmt. Wenn Sie in Ihrer Küche wenig Platz haben, aber die Funktionalität einer Fritteuse und eines Dampfgarers nutzen möchten, ist dieses Gerät die perfekte Lösung.

07 Familienfreundliches Garen

Dank des großen Fassungsvermögens von 9 Litern und der zwei Körbe ist diese Fritteuse ideal für Familien oder alle, die gerne in großen Mengen kochen. Egal, ob Sie einen Wochenvorrat an Mahlzeiten zubereiten oder für eine Dinnerparty kochen, die Philips Heißluftfritteuse eignet sich für große Portionen. Das gleichzeitige Garen von zwei verschiedenen Gerichten ist besonders hilfreich für Familien mit wählerischen Essern oder bei der Zubereitung verschiedener Mahlzeiten für jeden Geschmack.



Die Funktionalität verstehen

Eines der herausragenden Merkmale der Philips Heißluftfritteuse der Serie 5000 ist das Design mit zwei Körben, das sie von den meisten anderen Küchengeräten unterscheidet. Wenn Sie wissen, wie Sie diese Körbe effektiv nutzen, können Sie Ihre Kochroutine komplett umstellen und ausgewogene, vollständige Mahlzeiten schneller und effizienter zubereiten.

Was ist Garen mit zwei Körben?

Auf den ersten Blick sieht das Garen mit zwei Körben vielleicht nur wie zwei getrennte Fächer für Lebensmittel aus, aber es steckt mehr dahinter. Diese Körbe sind unabhängig voneinander bedienbar, d. h. Sie können gleichzeitig verschiedene Garvorgänge ausführen, z. B. Luftgaren in einem Korb und Dämpfen im anderen. Das ist perfekt für Multitasking in der Küche, ohne dass Sie Kompromisse bei der Qualität oder der Zeitplanung eingehen müssen. Nehmen wir an, Sie bereiten eine Mahlzeit mit gegrilltem Hähnchen und gedünstetem Gemüse zu. Mit herkömmlichen Geräten würden Sie wahrscheinlich ein Gericht zubereiten, es zum Warmhalten beiseite stellen und dann das andere zubereiten. Mit dem Philips Dual Basket System können Sie beide Gerichte gleichzeitig bei optimaler Temperatur zubereiten. So wird sichergestellt, dass alles zur gleichen Zeit fertig ist und genau so schmeckt, wie es schmecken soll.

Synchronisierte Fertigstellungsfunktion

Eine einzigartige Funktion, die dieses Gerät bietet, ist die synchronisierte Fertigstellungsfunktion. Selbst wenn Sie für jeden Korb unterschiedliche Garzeiten einstellen, kann sich das Gerät automatisch anpassen, so dass beide Speisen gleichzeitig fertig sind. Dies ist ideal für geschäftige Abende unter der Woche, wenn jede Minute zählt und Sie Ihr Essen frisch und heiß serviert haben möchten.

Unabhängige Kochzonen

Ein weiterer Vorteil ergibt sich, wenn Sie jeden Korb als individuelle Kochzone betrachten. Sie können auf der einen Seite knusprigen Tofu frittieren und auf der anderen Seite Reis dämpfen. Oder Sie backen Muffins auf der einen Seite und braten Speck auf der anderen für einen Sonntagsbrunch. Diese Unabhängigkeit maximiert die Effizienz, minimiert Geschmacksverfälschungen und reduziert den Bedarf an zusätzlichen Töpfen und Pfannen.



Tipps für perfekte Kochergebnisse

1. Überfüllen Sie die Körbe nicht

Es kann verlockend sein, die Körbe bis zum Rand zu füllen, vor allem, wenn man für eine Familie kocht oder ein Essen für die Woche vorbereitet. Allerdings ist der Luftstrom beim Frittieren entscheidend. Überfüllte Körbe blockieren die Zirkulation von Heißluft und Dampf, was zu ungleichmäßigem Garen führen kann. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie etwas Platz zwischen den Lebensmitteln lassen, damit sie auf allen Seiten gleichmäßig knusprig werden. Beim Dämpfen sollten Sie das Gemüse nicht zu eng einpacken, da der Dampf Platz braucht, um zu zirkulieren und das Gargut gleichmäßig zu umhüllen.

2. Schütteln oder wenden Sie die Speisen nach der Hälfte der Zeit

Viele luftgefrorene Lebensmittel - wie Pommes frites, Chicken Nuggets oder Tofuwürfel - profitieren von einem kurzen Schütteln oder Wenden nach der Hälfte des Garvorgangs. So wird sichergestellt, dass alle Seiten gleichmäßig knusprig und goldbraun sind.

3. Vorheizen, wenn es nötig ist

Die Philips Heißluftfritteuse heizt zwar sehr schnell vor und einige Funktionen erfordern dies nicht, aber es gibt Situationen, in denen ein kurzes Vorheizen einen großen Unterschied machen kann. Beim Backen von Muffins oder beim Anbraten von Fleisch beispielsweise hilft ein warmer Korb dabei, den Garprozess sofort zu starten und so die Textur und Konsistenz zu verbessern.



4. Verwenden Sie kompatibles Kochgeschirr und Zubehör

Die Innenkörbe sind geräumig, und Sie können kleine Pfannen, Racks oder Silikonformen darin verwenden - achten Sie nur darauf, dass sie hitzebeständig und für die Heißluftfritteuse geeignet sind. So können Sie Mini-Quiches backen, Eier im Dampf garen oder Nüsse rösten, ohne eine Sauerei zu verursachen. Vermeiden Sie Metall mit scharfen Kanten, und beachten Sie immer die Hinweise in der Gebrauchsanweisung, was im Inneren der Körbe verwendet werden darf.

5. Geben Sie nicht zu viel Wasser zum Dämpfen hinzu

Die Dampffunktion ist unglaublich leistungsstark, aber sie braucht nicht viel Wasser, um ihre Aufgabe zu erfüllen. Halten Sie sich an die Anleitung für die Wassermenge, die Sie verwenden sollten, in der Regel etwa 100 ml bis 200 ml, je nachdem, was Sie zubereiten möchten. Wenn Sie zu viel Wasser hinzufügen, kann sich die Luftfeuchtigkeit im Gerät erhöhen und die Luftbratfunktion beeinträchtigen, wenn beide Körbe verwendet werden.



6. Vor dem Frittieren abtrocknen

Wenn Sie etwas dämpfen und dann an der Luft frittieren (z. B. Knödel, Gemüse oder Fisch), sollten Sie die Lebensmittel leicht trocken tupfen, bevor Sie den Modus wechseln. Das sorgt für ein knusprigeres Ergebnis und verhindert, dass das Essen in der Mitte matschig wird. Es ist ein kleiner Schritt, der einen großen Unterschied beim fertigen Gericht macht.

7. Nach dem Dämpfen würzen (wenn es angebracht ist)

Obwohl die Körbe antihafbeschichtet sind, kann ein leichtes Kochspray oder Pergamentpapier die Reinigung noch einfacher machen, besonders bei klebrigen oder käsigen Rezepten. Dies ist besonders hilfreich beim Backen oder Braten von marinierten Speisen.

DIE ERSTEN SCHRITTE

Wie die RapidAir Plus Technologie funktioniert

Das Herzstück der Philips Dampf-Luftfritteuse Dual Basket ist eine leistungsstarke Innovation, die RapidAir Plus-Technologie. Dieses fortschrittliche System sorgt dafür, dass Ihre Speisen gleichmäßig gegart werden, außen knusprig und innen zart sind, ohne dass sie in Öl ertränkt werden.

Die Wissenschaft der Knusprigkeit

Die RapidAir Plus-Technologie nutzt ein einzigartiges Seesternmuster am Boden des Garraums in Kombination mit einer 360-Grad-Heißluftzirkulation. Wenn sich das Gerät aufheizt, entsteht schnell ein tornadoartiger Wirbel aus heißer Luft. Diese Luft bewegt sich schnell um das Gargut herum und sorgt dafür, dass alle Seiten gleichmäßig gegart werden - in manchen Fällen sogar ohne Wenden oder Umdrehen.

Im Gegensatz zum herkömmlichen Frittieren, bei dem die Lebensmittel in Öl liegen und Fett aufnehmen, wird bei diesem System die knusprige Textur mit Hilfe von Luft und nur einem Bruchteil des Öls - oder sogar überhaupt nicht - erzeugt. Sie erhalten die gleiche knusprige Konsistenz, aber mit bis zu 90 % weniger Fett.

Schnelleres Garen, gesündere Ergebnisse

Das „Plus“ in der RapidAir Plus-Technologie ist nicht nur ein Werbeargument, sondern steht für die höhere Effizienz und Luftstromstärke im Vergleich zu früheren Modellen. Das bedeutet, dass die Mahlzeiten nicht nur gesünder sind, sondern auch schneller zubereitet werden können. Für die meisten Rezepte müssen Sie das Gerät nicht vorheizen, und die Garzeiten sind deutlich kürzer als bei Backöfen oder Herdplatten.



Eigenschaften und Funktionen



Die **Philips Heißluftfritteuse der Serie 5000** verfügt über eine Vielzahl von Funktionen, die sie zu einem der vielseitigsten Geräte auf dem Markt machen. Im Folgenden finden Sie eine Aufschlüsselung der Funktionen und wie sie Ihr Kocherlebnis verbessern:

1. Duales Korbsystem

Wie bereits erwähnt, können Sie dank des Doppelkorbsystems zwei verschiedene Speisen gleichzeitig mit unterschiedlichen Funktionen zubereiten. Dies ist ideal, um komplette Mahlzeiten in der Hälfte der Zeit zuzubereiten. Dies ist ideal, um komplette Mahlzeiten in der Hälfte der Zeit zuzubereiten.

2. Garfunktionen

Sie können weit mehr als nur frittieren. Mit diesem Modell können Sie auch:

- Dämpfen
- Backen
- Braten
- Grillen
- Aufwärmen
- Auftauen
- Dehydrieren (Dörren)
- Fermentieren (für Joghurt oder Teig)
- Warmhalten
- Reis kochen
- Sous vide

Diese große Funktionsvielfalt ersetzt mehrere Küchengeräte, spart Platz auf der Arbeitsplatte und vereinfacht Ihre Kücheneinrichtung.



3. Synchronisierte Fertigstellung & intelligente Zeitsteuerung

Wenn Sie beide Körbe verwenden, sorgt der Modus „Synchronisiertes Ende“ dafür, dass beide Körbe gleichzeitig fertig gegart werden, auch wenn ihr Inhalt unterschiedliche Zeiten oder Temperaturen benötigt. Diese intelligente Funktion passt die Garzeit automatisch nach Bedarf an.

4. 9L Gesamtkapazität

Mit einem Gesamtfassungsvermögen von 9 Litern ist diese Heißluftfritteuse ideal für Familien oder zum Vorbereiten von Mahlzeiten. Jeder Korb fasst 4,5 Liter - viel Platz für Eiweiß, Gemüse oder Backwaren.

5. Digitales Touch-Display

Die Benutzeroberfläche ist modern und intuitiv, mit One-Touch-Voreinstellungen, einstellbarer Temperatur und Zeit sowie visuellen Hinweisen für jeden Kochmodus. Sie ist auch für Anfänger leicht zu bedienen.

Wartung und Reinigung



Wenn Sie Ihre Fritteuse sauber halten, geht es nicht nur um Hygiene, sondern auch darum, ihre Lebensdauer zu verlängern und die Kochleistung zu erhalten. Zum Glück verfügt dieses Modell über einen automatischen Dampfreinigungsmodus, der die Reinigung fast mühelos macht.

So verwenden Sie den Dampfreinigungsmodus

1. Leeren Sie die Körbe und entfernen Sie alle sichtbaren Lebensmittelreste.
2. Füllen Sie 100-200 ml Wasser in den Dampfbehälter (wie in der Bedienungsanleitung beschrieben).
3. Wählen Sie die Funktion Dampfreinigung auf dem Display.
4. Lassen Sie den Zyklus laufen (normalerweise etwa 10 Minuten).
5. Ziehen Sie nach Beendigung des Zyklus den Stecker aus der Steckdose und lassen Sie das Gerät abkühlen, bevor Sie den Innenraum mit einem weichen Tuch oder Papiertuch abwischen.

Der Hochtemperaturdampf löst Öle und Speisereste von der Oberfläche, so dass sie sich ohne Schrubben leicht wieder entfernen lassen.

Weitere Reinigungstipps

- Die Körbe und das Zubehör sind spülmaschinenfest, aber durch Abwaschen von Hand können sie länger halten.
- Wischen Sie das Äußere und das Bedienfeld nur mit einem feuchten Tuch ab - tauchen Sie die Basiseinheit niemals in Wasser ein.
- Reinigen Sie den Lufteinlass und -auslass gelegentlich, um Ablagerungen zu vermeiden und einen starken Luftstrom zu gewährleisten.



Sicherheits- tipps

Bei der Entwicklung der Philips Dampfgarer wurde zwar auf Sicherheit geachtet, aber es handelt sich dennoch um ein leistungsstarkes Küchengerät. Hier finden Sie wichtige Tipps, damit das Kochen sicher und reibungslos verläuft:

1. Lesen Sie zuerst das Handbuch

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch immer die Bedienungsanleitung durch. Dabei geht es nicht nur darum, die Bedienung zu erlernen, sondern auch darum, Probleme zu vermeiden, alle Funktionen vollständig zu verstehen und die ordnungsgemäße Verwendung vom ersten Tag an sicherzustellen.

2. Stellen Sie das Gerät nicht an eine Wand

Da das Gerät während des Kochens heiße Luft ausstößt, sollten Sie hinter dem Gerät und an den Seiten immer Platz lassen. Stellen Sie das Gerät auf eine hitzebeständige, stabile Oberfläche und nicht an Wände, Vorhänge oder Hängeschränke.

3. Verwenden Sie Ofenhandschuhe oder Zangen

Auch wenn die Griffe so konzipiert sind, dass sie kühl bleiben, können die Innenkörbe und die Lebensmittel extrem heiß werden. Verwenden Sie immer Ofenhandschuhe oder eine hitzebeständige Zange, wenn Sie gekochte Lebensmittel anfassen.

4. Füllen Sie niemals Öl oder Wasser direkt in den Bereich des Hezelements

Das Einfüllen von Flüssigkeiten in die falschen Fächer kann zu Fehlfunktionen führen oder sogar ein Sicherheitsrisiko darstellen. Befolgen Sie immer die Anweisungen für das Dampfgaren oder das Einfüllen von Öl.



FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E

Ricotta-Frittata



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
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 den großen Korb der Heißluftfritteuse geben und bei 180°C für 15-20 Minuten mit der Kombifunktion (frittieren & dämpfen) bearbeiten, bis die Eier in der Mitte fest sind.
6. Die Frittata 5 Minuten lang abkühlen lassen.
7. In Scheiben geschnitten servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Garnelen-Ei-Muffins



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Danach 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 Muffinformen mit Kochspray einfetten.
6. Die Mischung auf die Förmchen verteilen. Die Förmchen in den großen Korb der Heißluftfritteuse stellen und bei 180°C für 6 Minuten lang mit der Kombifunktion (frittieren & dämpfen) bearbeiten. Herausnehmen und die Mischung umrühren.
7. Mit Ricotta bestreuen und zurück in die Fritteuse geben.
8. 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.



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

Mac & Cheese



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie die Makkaroni in eine Auflaufform die in ihre Fritteuse passt und rühren Sie Cheddar, Milch, Salz und Pfeffer ein.
2. Die Form in den Steam Airfryer stellen und bei 175°C für 16 Minuten lang mit der Frittierfunktion bearbeiten.
3. Mit Parmesankäse bestreut servieren.



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

Avocado-Tempura



ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel die Semmelbrösel und das Salz gut vermischen.
2. Die Avocadoscheiben mit dem Wasser beträufeln und dann in den Semmelbröseln wälzen.
3. Die Scheiben in einer Schicht in einen der beiden Körbe legen bei 180°C für 8-10 Minuten mit der Frittierfunktion bearbeiten, dabei ein- oder zweimal schütteln.
4. 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

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 bei 185°C für 5 Minuten mit dem Frittierprogramm bearbeiten.
3. 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

Mediterranes Bruschetta



ZUBEREITUNG:

1. Das Brot mit Olivenöl bestreichen und mit Knoblauch einreiben.
2. Mozzarella-Käse darüber streuen.
3. Die Scheiben im großen Korb des Steam Airfryers anordnen und 8-10 Minuten bei ca. 180°C mit der Frittierfunktion bearbeiten.
4. Mit Kirschtomaten und Basilikum garnieren und servieren.



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. 200 g gemischte Kirschtomaten, geviertelt

Pfannkuchen mit Himbeeren und Vanille



ZUBEREITUNG:

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



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

Notizen:

Spinat-Käse-Frittata



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. In einer großen Schüssel Eier und Sahne miteinander verquirlen.
3. Spinat, Cheddar, Zwiebel, Salz und Pfeffer einrühren.
4. Die Mischung in eine nicht gefettete ca. 15 cm Backform mit Antihaftbeschichtung geben.
5. Die Form in den großen Korb der Heißluftfritteuse stellen.
6. Die Temperatur auf ca. 160°C einstellen und für 20 Minuten mit der Kombifunktion (frittieren & dämpfen) bearbeiten.
7. Servieren.

Parmesan-Eier-Frühstücksauflauf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
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 großen Korb der Heißluftfritteuse geben und bei 160°C für 15-20 Minuten mit der Kombifunktion (frittieren & dämpfen) bearbeiten.
6. Servieren und genießen.

Notizen:

French Toast



ZUBEREITUNG:



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

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 des Steam Airfryers legen und 10 Minuten lang mit der Frittierfunktion bei ca. 170°C bearbeiten, dabei einmal wenden.
7. Mit der Zimtmischung bestreuen.

Brioche-Toast mit Nutella



ZUBEREITUNG:



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

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

Notizen:

Bananen-Nuss-Muffins



ZUBEREITUNG:



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

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

Zucchini-Muffins



ZUBEREITUNG:



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

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



BROT

R E Z E P T E

Focaccia-Brot



ZUBEREITUNG:



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

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. 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 des Steam Airfryers und backen Sie ihn mit der Frittierfunktion bei 185°C für 10 Minuten, wobei Sie ihn nach 6 Minuten umdrehen müssen. Wenn der Laib fertig ist, ist er goldbraun und fest.

Kürbisbrot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 80 ml Olivenöl
- 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

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

Notizen:

Einfaches Weißbrot



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. Fetten Sie zunächst eine runde Form oder eine für Ihren Steam Airfryer geeignete Form mit den Maßen 15x7 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 den Steam Airfryer stellen und das Brot für 20 Minuten mit der Frittierfunktion bei 190°C bearbeiten.
8. 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 des Steam Airfryers legen und mit Öl besprühen. Auf ca. 185°C mit der Frittierfunktion 6 Minuten bearbeiten, umdrehen und 3 Minuten weiterbacken.
6. In einer Schüssel die Butter mit dem Knoblauch und der Petersilie schmelzen.
7. 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 Olivenöl
- 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 mit der Frittierfunktion 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 großen Korb des Steam Airfryers stellen.
5. Bei 165°C für 18-20 Minuten mit der Frittierfunktion bearbeiten.
6. Vor dem Aufschneiden abkühlen lassen.
7. Servieren.

Notizen:



GEMÜSE & MEHR

Gedämpfter chinesischer Tofu



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Das Grün der Frühlingszwiebeln in Bänder schneiden und die weißen Teile in dünne Scheiben schneiden.
3. Knoblauch hacken und beiseite stellen.
4. Den Tofu in den großen Korb legen und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer bestreuen.
5. Anschließend für ca. 5 Minuten mit der Dämpffunktion dämpfen.
6. In einer mikrowellensicheren Schüssel Öl und Knoblauch vermengen und 3 Minuten lang in der Mikrowelle erhitzen, bis der Knoblauch anfängt, braun zu werden.
7. Sojasaucen zum Knoblauch geben und gut vermischen.
8. Frühlingszwiebeln auf den Tofu legen und mit der Knoblauchsauce beträufeln.
9. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (ca. 395 g) Tofublock
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Kokossöl
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel süße Sojasoße

Gedämpfter Kürbis mit Ingwer-Sesam-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Ingwer reiben und Knoblauch hacken.
3. In einem mittelgroßen Topf Sesamöl, Olivenöl, Kokosnuss-Aminos, Ingwer, Knoblauch und eine Prise rote Paprikaflocken vermengen.
4. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten lang erhitzen, dann abdecken und beiseite stellen. Den Pak Choi vierteln und den Kürbis schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
5. Den Kürbis und Pak Choi in den großen Korb der Fritteuse geben und 10 Minuten lang mit der Dämpffunktion bearbeiten.
6. Beides auf einem Teller anrichten, mit der Ingwermischung beträufeln, mit Sesam bestreuen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel geröstetes Sesamöl
- 3 Esslöffel Kokosnuss-Aminos
- Ca. 2,5 cm Stück geschälter frischer Ingwer
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- Eine Prise rote Paprikaflocken
- 4 Köpfe Baby Pak Choi
- 1 kleiner Hokkaido-Speisekürbis
- 1 Esslöffel geröstete Sesamsamen

Curry-Reis im Bananenblatt



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Alle Zutaten, außer dem Bananenblatt, in eine große Schüssel geben und gut vermischen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
3. Das Bananenblatt auf eine flache Unterlage legen und den Reis in die Mitte des Blattes löffeln.
4. Jede Seite des Bananenblatts in die Mitte falten, so dass ein Päckchen entsteht, und mit einem Zahnstocher verschließen.
5. Die Bananenpäckchen in die große Schublade geben und 8 Minuten mit der Dämpffunktion bearbeiten, herausnehmen und sofort servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 40 g schräg geschnittener Babymais
- Ca. 30 g geschnittene Champignons
- Ca. 600 g gekochter langkörniger Reis
- Ca. 120 ml Kokosnussmilch
- 1 1/2 Teelöffel rote Currypaste
- Ca. 40 g gekochte grüne Erbsen
- 10 schräg geschnittene Brechbohnen
- 1/4 Teelöffel geriebene Zitronenschale
- 1 Esslöffel fein gehackte Basilikumblätter
- 1 Bananenblatt, ca. 5x5 cm
- Salz zum Abschmecken

Pak Choi mit Miso-Limetten-Soße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 ½ Esslöffel Sake oder trockener Sherry
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel weiße Miso-Paste
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 2 Bündel Baby-Pak Choi
- Meersalz zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Sake in einem kleinen Topf 5 Minuten lang kochen, um den Alkoholgehalt zu verringern.
3. Zucker hinzufügen und umrühren, bis er sich aufgelöst hat, dann die Hitze reduzieren.
4. Mispaste und Sojasauce zugeben und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Limettensaft unterrühren. Die Soße sollte dickflüssig sein, wenn sie zu dick ist, kann man etwas Wasser hinzufügen.
6. Den Pak Choi in die große Schublade legen und 5 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten.
7. Auf einen Teller geben und die Soße über den Pak Choi gießen; sofort servieren.

Mit Butter gedämpfte Kartoffeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 900 g neue oder kleine rote Kartoffeln
- Ca. 110 g Butter
- Ca. 60 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Ca. 15 g gehackte frische Petersilie, locker verpackt

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. In einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze Butter, Wasser, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Kartoffeln schrubben und einen Streifen in der Mitte der Kartoffeln wegschälen.
4. Die Kartoffeln in eine große Schüssel geben und die Buttermischung über die Kartoffeln gießen und durchschwenken.
5. Die Kartoffeln aus der Schüssel nehmen und die Schüssel mit der überschüssigen Buttermischung beiseite stellen.
6. Die Kartoffeln in die große Schublade legen und 12 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten.
7. Auf einen Teller geben, die Kartoffeln mit zusätzlicher Butter übergießen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Notizen:

Blumenkohl-Kartoffelpüree



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Schneiden Sie die Stiele des Blumenkohls ab und hacken Sie die Röschen in kleine Stücke.
3. Den Blumenkohl in die große Schublade legen und 12 Minuten lang mit der Dämpffunktion bearbeiten.
4. Den Blumenkohl nun in einen Mixer geben.
5. Butter hinzufügen und weitere 30 Sekunden lang mixen.
6. Mit den gehackten Kräutern bestreuen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 großer Kopf frischer Blumenkohl
- 3 Esslöffel Butter
- 1 Teelöffel Meersalz
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Frische Kräuter nach Wahl, z. B. Petersilie oder Schnittlauch

Schnell gedämpfte Karotten



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Die Karotten in die große Schublade legen und 10 Minuten lang mit der Dämpffunktion bearbeiten.
3. Karotten, Saft, Honig und Ingwer in eine Schüssel geben und durchschwenken.
4. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 120 g Baby-Möhren
- 2 Teelöffel Orangensaft
- 2 Teelöffel Honig
- 1 Prise gemahlener Ingwer

Notizen:

Einfach gedämpfte Süßkartoffeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Walnussöl
- 2 Esslöffel Sesamsamen
- 2 Esslöffel frischer Rosmarin
- 2 Schalotten
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- 1/4 Teelöffel Nelken
- Salz und weißer Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Süßkartoffeln in ca. 2,5 cm Würfel schneiden, Knoblauch hacken und Schalotten würfeln.
3. Süßkartoffeln, Schalotten und Knoblauch in den großen Korb legen und 12 Minuten lang mit der Dampffunktion bearbeiten.
4. Das gedämpfte Gemüse in eine große Schüssel geben und die restlichen Zutaten in der Schüssel verrühren.
5. Die Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Gedämpfte Frühlingszwiebelbrötchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 300 g Mehl (Type 550)
- Eine Prise Salz
- Ca. 180 ml Wasser
- 1 1/2 Teelöffel Instant-Hefe
- Ca. 100 g fein gehackte Frühlingszwiebeln
- Olivenöl zum Einpinseln
- Chinesisches 5-Gewürze-Pulver

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Mehl, Hefe, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig mit der Hand kneten, bis er glatt ist, dann abdecken und 1 Stunde lang ruhen lassen.
3. Nach einer Stunde sollte sich der Teig verdoppelt haben, aus der Schüssel nehmen und in 2 gleiche Hälften teilen.
4. Die eine Hälfte des Teigs zu einem Rechteck ausrollen. Mit Öl bestreichen und mit Salz und chinesischem Gewürz bestreuen.
5. Das Rechteck mit Frühlingszwiebeln belegen und straff aufrollen.
6. In 10 gleich große Portionen schneiden. Den Vorgang mit der anderen Hälfte des Teigs wiederholen.
7. Zwei Stücke übereinander legen und in der Mitte andrücken, um sie zu verbinden.
8. An beiden Seiten anfassen und die Enden nach unten falten.
9. Die große Schublade des Steam Airfryers mit Backpapier auslegen und die Brötchen auf das Papier legen.
10. Für ca. 20 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten.
11. Servieren.

Gedünsteter Spinat mit Kräutern



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Spinat und Petersilie in einer Schüssel vermengen und in den Steam Airfryer geben.
3. Für ca. 5 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten.
4. Auf eine Servierplatte geben und mit Essig beträufeln.
5. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
6. Zitrone darüber auspressen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 (ca. 280 g) Beutel frischer Spinat
- Ca. 60 g frische, gehackte Petersilie
- Ca. 55 ml Sherryweinessig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Zitronenspalte

Gedünsteter Kürbis



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Kürbis in ca. 1,5 cm dicke Streifen schneiden und Zwiebel hacken.
3. Kürbis und Zwiebel in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
4. In den Steam Airfryer geben und mit der Dampffunktion 10 Minuten lang bearbeiten.
5. Zurück in die Schüssel geben und Butter, Zucker und Pfeffer untermischen.
6. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g gelber Kürbis
- 1 süße Zwiebel
- 2 Esslöffel Butter
- 1/2 Teelöffel gewürzter Pfeffer
- 1 Teelöffel Zucker

Notizen:

Gedämpfte Gemüse-Wontons



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Geschredderten Kohl, Frühlingszwiebeln, geriebene Karotten, Pilze, 3 Teelöffel gehackten Ingwer, 2 Esslöffel Sojasauce, Sriracha, Hoisin, Koriander, Sesamöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.
3. Wasser und Speisestärke in einer kleinen Schüssel verquirlen.
4. Die Wonton-Teigblätter auslegen und alle vier Ränder mit dem Stärkewasser bestreichen.
5. Einen überquellenden Teelöffel der Gemüsemischung in die Mitte des Wontons geben.
6. Den Wonton in der Mitte falten, so dass ein Dreieck entsteht, dann jede Seite umklappen, um die Gemüsemischung zu umschließen.
7. In den Steam Airfryer legen und mit der Dampffunktion für 10 Minuten lang bearbeiten.
8. Servieren.

ZUTATEN:

- 20 bis 24 Wonton-Teigblätter
- 1 Esslöffel Speisestärke
- Ca. 55 ml Wasser
- Ca. 100 g Kohl, zerkleinert
- 3 Esslöffel frisch gehackte Frühlingszwiebeln
- Ca. 135 g geriebene Karotte
- Ca. 100 g weiße Champignons, gewürfelt
- 3 Teelöffel frisch gehackter Ingwer
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1/2 Esslöffel Sriracha
- 1 Esslöffel Hoisin-Sauce
- 1 Esslöffel gehackte Korianderblätter
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer

A rustic, light-colored ceramic plate filled with halved baby potatoes, fresh arugula, and a drizzle of olive oil. The potatoes are cut lengthwise, showing their soft interiors. The arugula is fresh and green. The olive oil is drizzled over the potatoes and greens. The background is dark and textured, with more whole potatoes and a glass of olive oil visible.

BEILAGEN

R E Z E P T E

Gedämpfte Karotten



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Die Möhren abspülen, alle Rückstände entfernen und mit einem Papiertuch trocken tupfen.
3. Möhren mit einem scharfen Messer oder Gemüseschäler schälen und auf einem Schneidebrett in etwa ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.
4. Möhren in die große Schublade des Steam Airfryers geben.
5. Die Karotten 4-5 Minuten mit der Dämpffunktion bearbeiten, dann prüfen, ob sie gar sind.
6. Bei Bedarf ein paar Minuten länger kochen.
7. Wenn sie gar sind, ein paar Minuten stehen lassen, dann abtropfen lassen, in eine Servierschüssel geben und nach Belieben würzen.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g ganze Möhren
- wahlweise Salz, Butter, Thymian, Petersilie, Dill, etc.

Gedämpfte Edamame



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Edamame 5 Minuten lang mit der Dämpffunktion bearbeiten.
3. In eine Schüssel geben und mit Meersalz vermischen.
4. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 300 g frische Edamame
- 1 Esslöffel Meersalz

Gedämpfte Kartoffeln



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Kartoffeln schälen und dabei drehen, so dass eine fußballähnliche Form entsteht.
3. Kartoffeln 15-20 Minuten mit der Dämpffunktion bearbeiten.
4. Kartoffeln in eine große Schüssel geben.
5. Butter, Kräuter und Pfeffer hinzugeben und durchschwenken, um sie zu überziehen. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 7 kleine Kartoffeln
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel gehackte frische Kräuter
- 1/4 Teelöffel weißer Pfeffer

Einfacher mexikanischer Mais



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Entfernen Sie die seidigen Schalen vom frischen Mais.
3. Die nackten Maiskolben in den großen Korb des Steam Airfryers legen und 20-30 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten, bis der frische Mais weich ist.
4. In der Zwischenzeit das Olivenöl, das Paprikapulver und den Limettensaft verrühren. Wenn der Mais weich ist, aus dem Steam Airfryer nehmen und mit dem Gewürzöl bestreichen.
5. Gut würzen und servieren.
6. Wenn Sie Ihren Mais lieber scharf mögen, können Sie das Paprikapulver durch etwas Cayennepfeffer ersetzen.

ZUTATEN:

- 2 frische, mittelgroße Maiskolben
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Teelöffel Paprika
- 2 Teelöffel Limettensaft
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Gedämpfter Mangold



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Mangold
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ¼ Teelöffel rote Chiliflocken optional (mehr oder weniger nach Geschmack)
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- feines Meersalz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Den Mangold sehr gründlich waschen, aber nicht trocknen.
3. Die Stiele in 2 cm lange Stücke und die Blätter in 3-4 cm lange Scheiben schneiden. Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
4. Knoblauch anbraten: Das Olivenöl in einem sehr großen Topf erhitzen. Die Knoblauchscheiben und die Chiliflocken (falls verwendet) hinzufügen. Unter ständigem Rühren ganz kurz anbraten, der Knoblauch sollte nur anfangen, golden zu werden, er braucht nicht länger als 30-40 Sekunden.
5. Mangold dämpfen: Den nassen Mangold in die große Schublade legen und einen Esslöffel Zitronensaft dazugeben. Etwa 8 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten. Die Stiele sollten zart, aber nicht ganz weich sein.
6. Prüfen Sie den Gargrad und ggf. weitere 2-3 Minuten kochen, bis der Mangold gar ist.
7. Den Geschmack mit Salz, Pfeffer und mehr Zitronensaft anpassen.
8. Servieren.

Gedämpfter Butternusskürbis



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- ½ Butternusskürbis, geschält und entkernt
- Eine Prise Salz
- je ½ Teelöffel gehackter frischer Rosmarin und Thymian
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel fettarme Sahne
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Den Butternusskürbis in Würfel schneiden und mit Salz, Rosmarin, Thymian und Olivenöl vermischen.
3. In die große Schublade des Steam Airfryers geben.
4. 20-30 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten, bis der Kürbis weich ist.
5. Den Kürbis aus dem Gerät nehmen, mit dem Gabelrücken leicht zerdrücken, die Sahne dazugeben und gut vermengen.
6. Abschmecken und servieren.

Notizen:

Spargel mit Zitronenöl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 200 g Spargelspitzen
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Die Spargelspitzen in den großen Korb des Airfryers geben und mit der Dämpffunktion für 10-12 Minuten bearbeiten, bis sie weich sind.
3. Das Olivenöl und den Zitronensaft verrühren.
4. Den Spargel in eine Schüssel geben, mit dem Zitronenöl übergießen, gut vermischen, würzen und servieren.
5. Etwas geriebener Parmesankäse ist eine gute Ergänzung zu dieser einfachen Beilage.

Salatkartoffeln mit Dijon-Vinaigrette



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 500 g kleine Salatkartoffeln
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln/Schalotten, gehackt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Die Kartoffeln halbieren und in den großen Korb des Airfryers geben. Nun für 15-20 Minuten mit der Dämpffunktion bearbeiten, bis die Kartoffeln weich sind.
3. In der Zwischenzeit Zitronensaft, Knoblauch, Senf und Öl in einer Schüssel mit einer guten Prise Salz zu einem Vinaigrette-Dressing verrühren.
4. Wenn die Kartoffeln weich sind, zum Dressing geben und gut vermischen.
5. Abschmecken und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Notizen:

Kreuzkümmel-Kurkuma-Blumenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 300 g Blumenkohlrischen
- je 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel und Kurkuma
- 2 Esslöffel fettfreier griechischer Joghurt
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Blumenkohlrischen, Kreuzkümmel, Kurkuma und eine Prise Salz miteinander vermischen und darauf achten, dass die trockenen Gewürze die Röschen gleichmäßig bedecken.
3. Geben Sie die gewürzten Röschen in den großen Korb des Airfryers. Für 10 bis 12 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten, bis sie weich sind.
4. Nach dem Vorgang für ca. eine Minute abkühlen lassen.
5. Den Joghurt und den Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Die Blumenkohlrischen dazugeben.
6. Gut verrühren, abschmecken und servieren.

Gedämpfter Rosenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 500 g kleiner oder mittlerer Rosenkohl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 3 Esslöffel ungesalzene Butter
- 2 Esslöffel fein gehackter frischer Schnittlauch

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Weichen Sie die Butter auf, Sie können die Butter auch schmelzen.
3. Den Rosenkohl 8 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten, bis er weich ist.
4. Sprossen mit Butter, Salz, Pfeffer und Schnittlauch in eine Schüssel geben.
5. Die Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Notizen:



FLEISCH

R E Z E P T E

Einfache Hähnchenflügel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

1. Hähnchenflügel mit Öl beträufeln und in den großen Korb der Fritteuse legen.
2. Hähnchenflügel bei ca. 185°C mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) für 20 Minuten bearbeiten.
3. Korb schütteln und weitere 5 Minuten bei ca. 200°C garen.
4. Hähnchenflügel mit Pfeffer und Salz würzen.
5. Servieren und genießen.

Mozzarella-gefüllter Hackbraten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

1. In einer großen Schüssel Rinderhackfleisch, Paprika, Zwiebel, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen. Ein Stück Backpapier so zuschneiden, dass es in den großen Korb der Fritteuse passt.
2. Die Hälfte der Rindfleischmischung auf das ungefettete Backpapier geben und zu einem ca. 1,5 cm dicken Laib formen.
3. Mozzarella-Scheiben mittig auf den Laib legen, dabei an jedem Rand mindestens ca. 0,5 cm frei lassen.
4. Das restliche Rindfleisch in einen zweiten Laib (ca. 20×10 cm) drücken und auf den Mozzarella legen, dabei die Ränder der Laibe zusammendrücken.
5. Das Backpapier mit dem Hackbraten in den Korb der Fritteuse legen. Die Temperatur auf ca. 175°C einstellen und den Timer auf 30 Minuten stellen mit der Kombifunktion (frittieren & dämpfen) bearbeiten, dabei den Laib vorsichtig wenden und die Oberseite nach der Hälfte der Garzeit mit Ketchup bestreichen.
6. Der Laib muss gebräunt sein und eine Innentemperatur von mindestens von mindestens ca. 80°C erreicht haben.
7. In Scheiben schneiden und warm servieren.

Notizen:

Sesam-Lammkoteletts



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Knoblauch-Parmesan-Keulen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Rinderbraten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

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

Käsige Hähnchen-Nuggets



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Gegrillte Feigen im Prosciutto-Wickel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Eine Prosciutto-Scheibe um eine Feigenscheibe wickeln und auf einen Spieß stecken. Diesen Vorgang für die restlichen Zutaten wiederholen. Die Feigenwickel in einen der beiden Körbe legen.
2. 8 Minuten lang mit der Frittierfunktion auf ca. 200°C bearbeiten.
3. Nach der Hälfte der Garzeit die Spieße wenden.
4. Servieren und genießen.

Fajita-Flanksteak-Röllchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Thymian-Knoblauch-Lammkoteletts



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Lammkoteletts mit Pfeffer und Salz würzen.
2. In einer kleinen Schüssel Thymian, Öl und Knoblauch vermischen und die Lammkoteletts damit einreiben.
3. Die Lammkoteletts in die Fritteuse legen und bei 200°C für 12 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) lang bearbeiten.
4. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Servieren und genießen.

Mit Käse gefüllte Steak-Patties



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Aus dem Rinderhackfleisch vier gleich große Kugeln formen, dann jede Kugel in der Mitte teilen und zu zwei dünnen Patties formen, sodass insgesamt acht Patties entstehen.
2. In die Mitte einer Frikadelle ca. 30 g Cheddar geben, dann eine zweite Frikadelle darauflegen und die Ränder zusammendrücken, um die Frikadelle zu verschließen.
3. Den Vorgang mit den restlichen Patties und dem Cheddar wiederholen, so dass vier Burger entstehen.
4. Beide Seiten der Patties mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Patties vorsichtig in den ungefetteten Frittierkorb legen.
5. In einen der Körbe der Fritteuse legen und bei 175°C für 10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
6. Servieren.

Notizen:

Feine Corn-Dogs



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. Mozzarella, Frischkäse und Mehl in eine große, mikrowellengeeignete Schüssel geben. In der Mikrowelle 45 Sekunden auf höchster Stufe erhitzen, dann mit einer Gabel umrühren, bis sich ein weicher Teigball bildet.
2. Den Teig zu einem Rechteck von ca. 30x15 cm ausrollen, dann mit einem Messer in vier kleinere Rechtecke teilen.
3. Jeden Hot Dog in ein Teigrechteck einwickeln und in den großen Frittierkorb legen.
4. Die Temperatur auf ca. 200°C und den Timer auf 8 Minuten stellen mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, wobei die Corn Dogs nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden müssen.
5. Warm servieren.

Einfache Hähnchenbrust



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste, ohne Haut und ohne Knochen
- 2 Teelöffel Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

1. In einer kleinen Schüssel die Gewürze verquirlen, bis sie sich verbinden.
2. Die Hähnchenbrüste gleichmäßig dick klopfen (optionaler Schritt), beide Seiten mit Olivenöl einreiben und mit der Gewürzmischung bestreuen.
3. Bei 200°C für 10 Minuten pro Seite mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, bis die Hähnchenbrüste durchgebraten sind und die Innentemperatur ca. 73°C erreicht hat.
4. Die Hähnchenbrüste aus der Fritteuse nehmen und vor dem Aufschneiden mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Notizen:

Italienische Frikadellen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Gefülltes Hähnchen mit Brokkoli und Käse



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Hähnchen-Peperoni-Auflauf



ZUBEREITUNG:

1. Das Hähnchenfleisch in den Boden einer Auflaufform geben und die Peperoni und die Pizzasauce darauf verteilen. Gut mischen, damit das Fleisch vollständig mit der Sauce bedeckt ist.
2. Parmesan und Mozzarella über das Hähnchen geben, dann eine passende Auflaufform in die Fritteuse stellen.
3. Bei 190°C für 15 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
4. Wenn alles blubbert und geschmolzen ist, aus der Fritteuse nehmen.
5. Heiß servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Notizen:

Hähnchen-Gruyere



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 55 g Gruyere-Käse (oder Cheddar), gerieben
- Ca. 450 g Hähnchenbrust, ohne Knochen, ohne Haut
- Ca. 60 g Mehl (Type 405)
- 2 Eier, verquirlt
- Meersalz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 4 Zitronenscheiben
- Kochspray

1. Den Korb der Fritteuse mit Kochspray besprühen.
2. Die Semmelbrösel mit dem Gruyere-Käse (oder Cheddar) in einer Schüssel mischen, die Eier in eine andere Schüssel geben und das Mehl in eine dritte Schüssel.
3. Das Hähnchen erst im Mehl, dann in den Eiern und schließlich in der Paniermehlmischung wenden.
4. Bei 185°C für 12 Minuten mit der Frittierfunktion bearbeiten.
5. Bei der 6-Minuten-Marke das Hähnchen wenden. Sobald es goldbraun ist, auf einen Servierteller geben und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Knusprig-zartes Parmesan-Hähnchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Gedämpfte Cheeseburger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 675 g – 85% mageres Rinderhackfleisch
- 2 Teelöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 3/4 Teelöffel Salz
- 3/4 Teelöffel Pfeffer
- Ca. 110 g Cheddar-Käse, geschreddert
- 4 Hamburgerbrötchen

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Rindfleisch, Sojasauce, Tomatenmark, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. In 4 gleich große Portionen aufteilen und zu Kugeln rollen.
4. Die Kugeln zu Patties formen und in die Mitte jedes Patties eine kleine Vertiefung drücken.
5. Die Patties in den großen Korb der Fritteuse legen und für ca. 12 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten.
6. Nun den großen Korb vom Gerät entfernen und den Käse gleichmäßig auf den Patties verteilen, dann den Korb zurück in das Gerät schieben und den Käse schmelzen lassen.
7. In der Zwischenzeit die Hamburgerbrötchen toasten.
8. Herausnehmen und vor dem Servieren nach Belieben zusammensetzen.

Honig-Hähnchen-Spieße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 300 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Esslöffel frisch gehackte glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Hölzerne Kebabspieße

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Hähnchenwürfel, Knoblauch, Sojasauce, Honig, Olivenöl und Kirschtomaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das mit Honig überzogene Hähnchen und die Kirschtomaten abwechselnd auf Holzspieße stecken, so dass 4-6 Spieße entstehen.
4. Die Spieße in den großen Korb des Airfryers legen und 10-15 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten, bis das Hähnchen durch ist.
5. Mit der gehackten Petersilie bestreuen, würzen und servieren.
6. Sie können auch gewürfelte Paprikaschoten und ganze Champignons auf die Spieße stecken.



FISCH

R E Z E P T E

Thunfisch-Patties



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. In einer großen Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen und zu vier Patties formen.
2. Die Patties in den großen Korb der Fritteuse legen.
3. Bei ca. 200°C für 10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
4. Die Patties sind gebräunt und knusprig, wenn sie fertig sind.
5. 5 Minuten abkühlen lassen vor dem Servieren.

Chili-Garnelen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. In einen wiederverschließbaren Beutel (Zip-Lock-Beutel) Garnelen, Paprika, Dill, rote Chiliflocken, Zitronensaft, Salz und Pfeffer geben.
2. Verschließen und gut schütteln.
3. Die Garnelen in den großen Frittierkorb legen und bei 200°C für 7-10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, dabei den Korb einmal schütteln, bis sie gar sind.
4. Leicht abkühlen lassen und servieren.

Notizen:

Gedämpfter Fisch mit Chili-Sojasauce



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Weißfischfilets (Wolfsbarsch, Kabeljau, Heilbutt oder Tilapia sind alle gut geeignet)
- Ca. 120 ml Wasser
- 3 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 2 Esslöffel dünn geschnittener Ingwer
- 1/3 Pak Choi, gehackt
- 1 Teelöffel gehackte Korianderblätter
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel rote Paprikaflocken
- 1 Esslöffel weißer Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Fisch in den großen Korb der Fritteuse legen.
4. Danach den Pak Choi daneben platzieren.
5. Mit der Dämpffunktion für ca. 12 Minuten bearbeiten.
6. Die restlichen Zutaten in einem kleinen Topf vermengen und zum Kochen bringen.
7. Die Sauce köcheln lassen und eindicken.
8. Fisch und Pak Choi auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.
9. Servieren.

Schnelle pikante gedämpfte Garnelen



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Tigergarnelen in Schalen
- Ca. 85 g Old Bay-Gewürz

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Garnelen im Gewürz schwenken und in den großen Korb der Fritteuse legen.
3. Mit der Dämpffunktion für ca. 20 Minuten bearbeiten, bis die Garnelen rosa werden.
4. Servieren.

Notizen:

Gedämpfte Venusmuscheln mit Knoblauch



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Muscheln waschen und Knoblauch hacken.
3. Muscheln in den großen Korb der Fritteuse legen und mit der Dämpffunktion bearbeiten, bis sie sich gerade öffnen (5-10 Minuten).
4. Alle Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen.
5. Öl und Knoblauch in eine Pfanne geben und den Knoblauch eine Minute lang anbraten.
6. Wein hinzufügen und kochen, bis der Wein auf die Hälfte reduziert ist.
7. Butter in den Topf geben und die Muscheln zum Fertigbaren umfüllen. Die Muscheln sind fertig, wenn sie sich vollständig geöffnet haben.
8. In eine Servierschüssel umfüllen und mit Petersilie bestreuen und servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 50 kleine Muscheln in der Schale, geschrubbt
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 240 ml Weißwein
- 2 Esslöffel Butter
- Ca. 30 g gehackte frische Petersilie

Gedämpfter Kabeljau mit Kartoffeln und Erbsen



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenschale bestreuen und die Zitrone über dem Fisch auspressen.
3. Die Filets in den großen Korb der Fritteuse legen und 12 Minuten lang mit der Dämpffunktion bearbeiten.
4. Während der Fisch dämpft, die Kartoffeln kochen, bis sie gar sind (etwa 15 Minuten).
5. Die Erbsen zu den Kartoffeln geben und erneut aufkochen lassen, bevor sie vom Herd genommen und abgetropft werden. Die Zwiebeln in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in Öl etwa 3 Minuten braten.
6. Crème fraîche, Senf und etwas Öl verrühren, dann etwas Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen.
7. Die gebratenen Zwiebeln und die Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und umrühren, bis die Kartoffeln und Erbsen bedeckt sind.
8. Die Kartoffel-Erbsen-Mischung auf einem Teller anrichten und den Fisch darauf legen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Kabeljaufilets, enthäutet
- 1 Zitrone; Schale und Saft
- Ca. 280 g Kartoffeln, halbiert, falls zu groß
- 250 g Päckchen tiefgekühlte Erbsen
- 2 Bündel Frühlingszwiebeln
- Olivenöl
- Ca. 200 g Crème fraîche
- 1 Teelöffel Vollkornsenf
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Limetten-Tintenfisch-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 280 g zubereiteter Tintenfisch, in Ringe geschnitten
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Esslöffel Fischsauce
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel Sojasauce
- ½ Teelöffel brauner Zucker
- 1 Römersalat, zerkleinert
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Den Tintenfisch würzen.
3. Gehackte Chili, Knoblauch, Fischsauce, Limettensaft, Sojasauce und Zucker in eine Auflaufform geben. Dicht mit Folie abdecken und zusammen mit den Tintenfischringen in den großen Korb der Fritteuse geben.
4. Für 3-6 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten, bis der Tintenfisch gar ist.
5. Die Tintenfische auf einem Bett aus geraspelttem Salat und Tomaten servieren und mit dem heißen Limettendressing übergießen.
6. Sie können den Tintenfisch auch erst in dem Dressing schwenken, bevor Sie ihn zum Salat geben.

Sesam-Thunfischsteak



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Die Thunfischsteaks mit dem Kokosöl bestreichen und mit Knoblauchpulver würzen.
2. Die schwarzen und weißen Sesamkörner mischen.
3. Die Thunfischsteaks damit bestreuen, so dass der Fisch von allen Seiten bedeckt ist. Legen Sie den Thunfisch in den großen Korb der Fritteuse.
4. Bei ca. 200°C für 8 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, dabei den Fisch nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Servieren.

Notizen:

Jakobsmuscheln in Beurre Blanc



ZUBEREITUNG:

1. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine Schüssel legen.
2. Die Butter, die Zitronenschale, den Zitronensaft und den Weißwein in einer anderen Schüssel verrühren.
3. Die Jakobsmuscheln in eine Backform legen und die Mischung darüber träufeln.
4. Bei 200°C für 8 bis 11 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, nach etwa 5 Minuten wenden, bis sie undurchsichtig sind.
5. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Knoblauch-Zitronen-Dampfmuscheln



ZUBEREITUNG:

1. Die Venusmuscheln in eine große, mit Wasser gefüllte Schüssel geben und 10 Minuten ruhen lassen. Abgießen.
2. Mehr Wasser aufgießen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Abgießen.
3. Die Muscheln in den Korb legen und bei 175°C für 7 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten. Alle Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen.
4. Die Muscheln aus den Schalen nehmen und in eine große Servierschüssel geben.
5. Mit geschmolzener Butter, Knoblauch sowie mit Zitrone beträufeln.
6. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Notizen:

Kabeljau mit Basilikum-Vinaigrette



ZUBEREITUNG:

1. Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
2. In den großen Korb der Fritteuse legen und bei 175°C für 15 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
3. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen und durchschwenken.
4. Den frittierten Kabeljau mit der Basilikumvinaigrette servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Teriyaki-Lachs



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Teriyaki-Sauce, Salz, Ingwer und Knoblauchpulver verquirlen.
2. Den Lachs in die Schüssel geben und darauf achten, dass jede Seite mit der Marinade bedeckt ist.
3. Abdecken und 15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Die Filets mit Kochspray einsprühen und in den großen Korb der Fritteuse legen.
5. Bei 190°C für 12 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden, bis die Glasur dunkelbraun karamellisiert ist, der Lachs leicht abblättert.
6. Den Lachs mit Sesamsamen bestreuen und warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Ahorn-Butter-Lachs



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. In einer kleinen Schüssel Butter, Sirup und Senf verquirlen. Jedes Filet auf beiden Seiten mit ½ der Mischung bestreichen.
2. Filets auf beiden Seiten mit Salz bestreuen.
3. Den Lachs in den großen Korb der Fritteuse legen.
4. Bei ca. 200°C für 12 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
5. Nach der Hälfte der Garzeit die Filets auf beiden Seiten mit der restlichen Sirupmischung bestreichen.
6. Der Lachs muss sich leicht lösen lassen und eine Innentemperatur von mindestens ca. 60°C haben, wenn er gar ist.
7. Warm servieren.

Kabeljau mit Zitronenbutter



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

VEGETARISCHE

R E Z E P T E



Gebratene Tomaten mit Käse überbacken



ZUBEREITUNG:

1. Die Tomatenscheiben leicht salzen und in einer einzigen Schicht in den gefetteten Frittierkorb legen.
2. Mit Cheddar- und Parmesankäse belegen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.
3. Bei 190°C für 5-6 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, bis der Käse geschmolzen und blubbernd ist.
4. Mit frischer Petersilie bestreut servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Auberginen-Bruschetta



ZUBEREITUNG:

1. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten salzen und in den eingefetteten Frittierkorb legen.
2. Bei 190°C für 8-10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, dabei einmal wenden.
3. Mais, Frühlingszwiebeln, Eiweiß und Sesam in eine Schüssel geben und gut vermischen.
4. Die Mischung über die Auberginenscheiben verteilen und wieder in die Fritteuse geben.
5. Weitere 4-5 Minuten dämpfen/frittieren oder bis die Oberseite goldbraun ist.
6. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Notizen:

Teriyaki-Blumenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. In einer Schüssel Sojasauce, Zuckerersatz, Sesamöl, 120 ml Wasser, Chilipulver, Knoblauch und Speisestärke glatt rühren.
2. Den Blumenkohl in eine Schüssel geben und mit der Teriyaki-Sauce übergießen; durchschwenken.
3. Den Blumenkohl in den großen Korb der Fritteuse legen und bei 190°C für 13-15 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Wenn er fertig ist, prüfen, ob der Blumenkohl gar, aber nicht zu weich ist.
4. Warm servieren.

Gebratener Kürbis mit Ziegenkäse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

1. Die Kürbisspalten mit Olivenöl bestreichen und auf den Frittierkorb legen.
2. Mit Salz, roten Paprikaflocken und Knoblauchpulver bestreuen.
3. Bei 200°C für 18-20 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bis sie gebräunt und knusprig sind.
4. Mit Ziegenkäse und Salbei bestreuen und warm servieren.

Notizen:

Zucchini-Beignets



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Rosenkohl mit Rosinen und Pinienkernen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. Den Rosenkohl in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz anschweden und umrühren.
2. Den Rosenkohl in die Fritteuse geben und bei 200°C für 14-16 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln, bis er leicht verkohlt ist.
3. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.
4. Mit Orangensaft beträufeln und servieren.

Notizen:

Gemüse-Burger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Zucchini-Gratin



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

1. Parmesan und Kokosmehl in einer Schüssel vermischen und mit Petersilie würzen.
2. Die Zucchini der Länge nach halbieren und die Hälften in vier Scheiben schneiden.
3. Die Zucchini mit der geschmolzenen Butter übergießen und dann in die Parmesan-Mehl-Mischung tauchen, so dass die Zucchini von allen Seiten bedeckt sind.
4. Die Zucchini bei 200°C für 13 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
5. Servieren.

Notizen:

Mit Käse überbackene Auberginen



ZUBEREITUNG:

1. Auberginenscheiben in eine runde ca. 15 cm Backformen legen.
2. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Jeweils eine Tomatenscheibe und eine Mozzarellascheibe darauf legen und mit Öl beträufeln.
4. In den großen Korb der Fritteuse legen und bei 160°C für 8 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, bis die Auberginen weich sind und der Käse geschmolzen ist.
5. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Gebackener Spargel mit Käse



ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Sahne, Parmesan und Frischkäse mit dem Schneebesen verrühren.
2. Den Spargel in eine nicht gefettete runde Auflaufform mit Antihafbeschichtung geben. Käsemischung darüber geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Die Form in den großen Korb der Fritteuse stellen.
4. Bei 175°C für 18 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
5. Der Spargel ist zart, wenn er gar ist.
6. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Blumenkohl mit Knoblauch und Kapern



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohlröschen, Olivenöl, Kapern, Knoblauch, Salz und rote Pfefferflocken in einer großen Schüssel verrühren, bis die Röschen gleichmäßig bedeckt sind.
2. Nun die Blumenkohlröschen in den großen Korb geben und sie so gut wie möglich in einer Schicht verteilen.
3. Bei 190°C für 10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, dabei einmal schwenken, damit alle abgedeckten Stücke den Luftströmen ausgesetzt werden, bis sie zart und leicht gebräunt sind.
4. Den Inhalt des Korbes in eine Servierschüssel oder auf eine Servierplatte geben.
5. Vor dem Servieren ein oder zwei Minuten abkühlen lassen.

ZUTATEN:

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

Tandoori-Blumenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. 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.
2. Geben Sie die Röschen in den großen Korb und verteilen Sie sie so gut wie möglich in einer Schicht.
3. Bei 200°C für 10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, 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.
4. Den Inhalt des Korbes auf ein Gitterrost schütten. Mindestens 5 Minuten vor dem Servieren abkühlen lassen oder bei Zimmertemperatur servieren.

Jalapeño-Käse-Blumenkohl-Brei



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

1. Den gekochten Blumenkohl mit den übrigen Zutaten in eine Küchenmaschine geben. Zwanzig Mal pulsieren, bis der Blumenkohl glatt ist und alle Zutaten vermisch sind.
2. Das Püree mit einem Löffel in eine ungefettete runde, antihafbeschichtete ca. 15 cm Backform geben.
3. Die Form in den großen Korb der Fritteuse stellen.
4. Bei ca. 190°C für 15 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
5. Warm servieren.

Notizen:

The background image shows a close-up of a white ceramic plate with a textured rim, filled with several roasted Brussels sprouts. The sprouts are green with some charred, browned edges. In the background, out of focus, is a glass jar with a metal lid and a handle. The overall lighting is warm and focused on the food.

SNACKS & ZWISCHEN- DURCH

Gewürzte Radieschen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Die Radieschen mit den restlichen Zutaten vermischen.
2. Radieschen auf ein gefettetes Blech im Korb der Fritteuse legen.
3. Bei 190°C für ca. 12-15 Minuten knusprig-zart mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
4. Gelegentlich umrühren.

Keto-Fleischnäpfchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Für die Sauce:

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

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel die ersten 5 Zutaten vermischen.
2. Rindfleisch hinzufügen; leicht, aber gründlich mischen.
3. Zu ca. 2,5 cm Näpfchen formen.
4. In einer einzigen Schicht auf ein gefettetes Blech im Korb der Fritteuse legen.
5. Bei 175°C für 8-10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, bis sie leicht gebräunt und durchgebraten sind.
6. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf die Zutaten für die Soße vermischen und erhitzen.
7. Mit den Fleischnäpfchen servieren.

Okra-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

1. Okra, Öl und Salz in einer großen Schüssel vermengen, bis die Stücke gut und gleichmäßig bedeckt sind.
2. Den Inhalt der Schüssel in den großen Korb der Fritteuse geben.
3. Bei 200°C für 15 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, bis die Chips knusprig und leicht gebräunt sind. Ab und zu wenden.
4. Den Inhalt des Korbs auf einen Gitterrost geben.
5. Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.

Balsamico-Rosenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. Rosenkohl in einer Schüssel mit Butter, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen.
2. Den Rosenkohl in den großen Korb der Fritteuse geben und bei 190°C für 5-7 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
3. Schütteln und garen, bis der Rosenkohl karamellisiert, aber innen noch zart ist, weitere 5-7 Minuten.
4. Zum Servieren mit Balsamico-Essig beträufeln.

Notizen:

Gefüllte Champignons mit Käse



ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie in einer Schüssel Grana Padano-Käse, Kräuter, Salz und schwarzen Pfeffer.
2. Die Mischung mit einem Löffel in die Pilze geben und andrücken, damit sie festklebt.
3. Mit Olivenöl beträufeln und in die Fritteuse geben.
4. Bei 180°C für 8-10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten oder bis der Käse geschmolzen ist.
5. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Buffalo-Blumenkohl-Wings



ZUBEREITUNG:

1. Den großen Korb der Fritteuse mit Kochspray besprühen.
2. In einer Schüssel Buffalosauce, Butter, Pfeffer und Salz vermengen.
3. Blumenkohlröschen in den großen Frittierkorb geben und bei ca. 200°C für 7 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
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.



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

Notizen:

Cheddar-Käse-Röllchen



ZUBEREITUNG:

1. Die Käsestangen in das Reispapier einwickeln.
2. In den großen Korb der Fritteuse legen. Mit Sesamöl bepinseln.
3. Bei ca. 200°C 10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten oder bis das Reispapier goldbraun ist.
4. Den Korb der Fritteuse gelegentlich schütteln, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
5. Servieren.



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

Parmesan-Cracker



ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Parmesan, Paprika, Knoblauchpulver, Thymian und Mehl verrühren.
2. Den großen Korb der Fritteuse mit Backpapier auslegen.
3. Mit einem Esslöffel die gewürzte Käsemasse auf dem Backpapier verteilen, dabei einen Abstand von 5 cm zwischen den Häufchen lassen.
4. Die Cracker bei 190°C für 6 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
5. Lassen Sie den Käse aushärten und abkühlen, bevor Sie ihn verarbeiten.
6. Den Vorgang mit dem restlichen Käse schubweise wiederholen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Knusprige Tofu-Häppchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Mexikanische Muffins



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Rinderhackfleisch
- 1 Teelöffel Taco-Gewürze
- Ca. 55 g mexikanischer Mischkäse, zerkleinert (oder Parmesan)
- 1 Teelöffel Tomatensoße
- Kochspray

1. Zuerst in der Rührschüssel Rinderhackfleisch und Taco-Gewürze vermischen.
2. Die Muffinförmchen mit Kochspray besprühen.
3. Nun die Hackfleischmischung in die Muffinformen geben und mit Käse und Tomatensauce belegen.
4. Die Muffinförmchen in den großen Korb der Fritteuse geben und bei 190°C für 15 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
5. Servieren.

Notizen:

Grünkohl-Chips



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Scharfe Karottenchips



ZUBEREITUNG:

1. Die Karotten in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten untermischen.
2. Die Karotten in den eingefetteten großen Frittierkorb legen und bei 200°C für 13-15 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten, dabei einmal schütteln.
3. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Notizen:

DESSERT

R E Z E P T E



Cheddar-Käse-Cupcakes



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 35 g geschredderter Cheddar-Käse
- 5 Esslöffel ungesalzene Butter
- Ca. 120 ml Milch
- 3 große Eier
- Ca. 100 g Streuzucker
- Salz zum Abschmecken
- Ca. 90 g Mehl (Type 550)
- 2 Teelöffel Backpulver

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Butter in Würfel schneiden und Käse, Butter und Milch miteinander verrühren.
3. Die Mischung in 15-Sekunden-Schritten in der Mikrowelle erhitzen, dabei jedes Mal umrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben.
4. Mehl und Backpulver miteinander vermischen.
5. Die Eier in einer mittelgroßen Schüssel schaumig schlagen.
6. Langsam den Zucker einrühren, bis die Masse cremig wird.
7. Die Käsemischung zur Buttercreme geben und weiterrühren, bis sich die Zutaten gleichmäßig verteilt haben.
8. Das Mehl untermischen, bis ein Teig entsteht, weiterrühren, bis das Mehl eingearbeitet ist, aber noch Luftblasen vorhanden sind.
9. Die Mischung in eine Muffinform oder einzelne Muffinförmchen füllen und in den großen Korb der Fritteuse geben.
10. Für ca. 15 Minuten lang mit der Dampffunktion bearbeiten und anschließend einige Minuten abkühlen lassen, bevor sie herausgenommen werden.

Gedämpfter Latte-Kuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 35 g Mehl (Type 550)
- Ca. 30 g Kristallzucker
- Ca. 160 ml warmes Wasser
- Ca. 15 g Matcha

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.
3. Die Mischung in 5 Auflaufförmchen oder eine Muffinform gießen.
4. 14 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten.
5. Servieren.

Notizen:

Gedämpfter Milch-Ei-Pudding



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml Vollmilch
- Ca. 180 g leichte Sahne
- Ca. 50 g Zucker
- 2 große Eiweiß (geschlagen)
- 3 Tropfen Vanilleextrakt
- Belag nach Wunsch - frisches Obst, Müsli, Nüsse, usw.

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Zuerst Milch, Sahne und Zucker in einen kleinen Topf geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Erhitzen Sie die Mischung, bis sie sich warm anfühlt, aber nicht heiß ist, und rühren Sie dabei, damit sich der Zucker vollständig auflöst.
3. Das Eiweiß in einer großen Rührschüssel gründlich aufschlagen und dann langsam die Milchmischung und den Vanilleextrakt einrühren. Alles gut verrühren.
4. Die Flüssigkeit durch einen feinmaschigen Sieb abseihen und in drei separate, hitzebeständige Schüsseln (mit einem Durchmesser von ca. 3 bis 4 cm) gießen.
5. Jede Servierschüssel mit Folie abdecken. Dann die Schalen vorsichtig in den großen Korb der Fritteuse stellen.
6. Für ca. 8 bis 10 Minuten mit der Dämpffunktion bearbeiten (die Dämpfzeit hängt von der Größe der Schalen ab. Wenn sie breiter und flacher sind und der Pudding mehr verteilt ist, 8 Minuten dämpfen. Wenn sie kleiner sind, etwas länger dämpfen).
7. Lassen Sie die Puddings 10 Minuten ruhen.
8. Servieren Sie den Pudding warm oder gekühlt mit Ihren Lieblingsbeilagen.

Gedämpfte Ingwerpfirsiche



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 frische Pfirsiche
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 2 Teelöffel frisch geriebener Ingwer
- 2 Esslöffel fettfreier griechischer Joghurt

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Die Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen.
3. Den gehackten Ingwer gleichmäßig auf den umgedrehten Pfirsichhälften verteilen und mit dem braunen Zucker bestreuen.
4. Die Pfirsiche in den großen Korb der Fritteuse legen und 20-25 Minuten mit der Dämpffunktion bearbeiten, bis sie weich sind.
5. Mit dem griechischen Joghurt übergossen servieren. Sie können für dieses einfache Dessert auch Nektarinen verwenden.

Notizen:

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 den großen Korb der Fritteuse geben.
4. Bei ca. 200°C für 10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Cremiger Orangen-Pudding



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut verquirlen.
2. Die Mischung auf 6 kleine Auflaufförmchen verteilen.
3. Die Förmchen in den großen Korb der Fritteuse stellen und bei ca. 170°C für 25 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
4. Vor dem Servieren 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Kokos-Ananas-Sticks



ZUBEREITUNG:

1. Die Ananasstäbchen in Kokosraspeln wälzen und in den Korb der Fritteuse legen.
2. Bei 200°C für 10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Leckerer Vanillepudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

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. Auflaufformen in die Fritteuse stellen und bei 175°C für 20 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
6. Servieren und genießen.

ZUTATEN:

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

Sauerkirsch-Clafoutis



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Eier, Eigelb, Vanilleextrakt, Zitronenschale und geschmolzene Butter cremig rühren.
3. Nach und nach die Milch hinzugeben und rühren, bis sie sprudelt.
4. Die Sauerkirschen auf einer gefetteten Auflaufform verteilen und den Teig darüber gießen.
5. Bei 190°C für 25-30 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten oder bis sich eine schöne goldene Kruste gebildet hat.
6. Die Oberfläche mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

Pfirsich-Mandel-Mehlkuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und rühren Sie sie gut um.
2. Die Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und in den Frittierkorb einsetzen.
3. Bei 180°C für 20-25 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
4. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

Notizen:

Gegrillte Ananas mit Zimt



ZUBEREITUNG:

1. Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel vermischen.
2. Die Zuckermischung über die Ananasscheiben träufeln.
3. In den gefetteten Frittierkorb legen und bei 170°C für 5 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten.
4. Die Ananasscheiben umdrehen und weitere 4 bis 6 Minuten backen.
5. Herausnehmen, mit Honig beträufeln und mit frischer Minze bestreuen.
6. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Zitronen-Mousse



ZUBEREITUNG:

1. Zunächst eine große Auflaufform leicht einfetten.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen, bis sie gut miteinander verbunden sind.
3. In die Auflaufform füllen und in die Fritteuse geben.
4. Bei 170°C für etwa 10 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten und in die Gläser füllen.
5. Etwa 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen und gekühlt servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Notizen:

Erdnussbutter-Kekse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

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. Bei 150°C für 9 Minuten mit der Frittierfunktion (oder Kombi dann den Wassertank füllen) bearbeiten. Die Ränder der Kekse sind gebräunt, wenn sie fertig sind.
6. Den Vorgang mit den restlichen Keksen wiederholen.
7. Warm servieren

Pekannuss-Kekse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

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

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

Gedämpfte Schokoladen-Bananen-Cupcakes



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 große Eier
- 55 g brauner Zucker
- 45 g eiweißarmes Mehl
- 20 g Kakaopulver
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Banane, zerdrückt

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen und die Schüssel beiseite stellen.
3. Die Eier in einer großen Schüssel schaumig schlagen.
4. Braunen Zucker zu den Eiern geben und cremig rühren.
5. Das Olivenöl unterrühren.
6. Langsam die Mehlmischung einrieseln lassen, dabei immer wieder umrühren.
7. Die Banane zerdrücken und in die Schüssel geben, bis sie sich gleichmäßig verteilt hat.
8. Den Teig in eine Muffinform gießen, welche in die Fritteuse passt.
9. 12 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten und nach Abschluss einige Minuten abkühlen lassen, bevor Sie die Cupcakes herausnehmen.

Gedämpfte Birnen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Birnen
- 2 Esslöffel klarer Honig
- 1 Esslöffel gehackte Mandeln

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Von jeder Birne oben eine Scheibe abschneiden, um den Stiel zu entfernen, und von jeder Birne unten eine kleine Scheibe abschneiden, damit sie aufrecht steht.
3. Bestreichen Sie die Birnen mit dem Honig.
4. Die Birnen in den großen Korb der Fritteuse legen und 15-25 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten, bis die Birnen weich sind.
5. Mit den gehackten Mandeln bestreuen und servieren.
6. Für dieses Rezept eignen sich alle süßen Birnensorten.

Notizen:

Gedämpfter Zitronen-Quark mit Himbeeren



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Das Eiweiß in einer großen Schüssel schaumig schlagen.
3. Den Weinstein, den Zitronensaft, die Schale und den Extrakt hinzufügen und weiterrühren.
4. Mehl, Zucker und Salz mischen und unter den Eischnee heben.
5. 10 Himbeeren auf den Boden von 2 Förmchen legen.
6. Den Teig über die Förmchen gießen.
7. Die Förmchen in den großen Korb der Fritteuse stellen und 20 Minuten lang mit der Dampffunktion bearbeiten.
8. Mit Himbeeren, Minze und Puderzucker garnieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 große Eiweiß
- 1/4 Teelöffel Weinstein
- 1/2 Zitrone, geschält und entsaftet
- 1/4 Teelöffel reines Vanilleextrakt
- 3 Esslöffel Mehl (Type 550)
- Ca. 50 g Zucker
- 1/4 Teelöffel Salz
- 20 frische Himbeeren, plus mehr zum Garnieren
- Frische Minzblätter, zum Garnieren
- Puderzucker, zum Bestäuben

Gedämpfte Tapioka- und Rote-Bohnen-Küchlein



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dämpfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Tapioka-Perlen mindestens eine Stunde lang einweichen.
3. Die Perlen abspülen und abtropfen lassen, mit Öl und Zucker vermischen und beiseite stellen.
4. Eine Mini-Muffinform einfetten, welche in die Fritteuse passt.
5. Einen Esslöffel Tapioka in jede Tasse geben.
6. Bohnenpaste in jede Tasse geben.
7. Mit mehr Tapioka-Perlen bedecken und 25 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten.
8. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 200 g Tapioka-Perlen
- 85 g Zucker
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 145 g gesüßte rote Bohnenpaste

Gedämpfte Bananen



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Beide Enden der Bananen abschneiden.
3. In den großen Korb der Fritteuse legen und 10-15 Minuten mit der Dampffunktion bearbeiten.
4. Mit Honig beträufeln und mit einem Klecks Kokosnusscreme servieren.
5. Probieren Sie auch ein wenig Zimt über die Bananen zu streuen.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 große Bananen
- 2 Teelöffel klarer Honig
- 1 Esslöffel Kokosnusscreme

Gedämpfte Äpfel mit Zimt und Sultaninen



ZUBEREITUNG:

1. Wasser in die Dampfschublade des Steam Airfryers geben.
2. Die Sultaninen, den Zucker und den Zimt miteinander vermischen.
3. Die Äpfel schälen und entkernen.
4. Rundherum mit Zitronensaft bestreichen und die Sultaninenmischung in die Kerngehäuse füllen.
5. Legen Sie die Äpfel in den großen Korb der Fritteuse und dämpfen Sie sie 15-25 Minuten mit der Dampffunktion.
6. Mit einem Klecks griechischen Joghurt servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Äpfel
- 2 Esslöffel Sultaninen
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- ½ Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Notizen:



BONUS: SAUCEN, DIPS & DRESSINGS

Erdnuss-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren.
2. Servieren nach Belieben.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Zitroniges Dill und Joghurt-Dressing



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Umrühren, um sie gut zu vermischen.
2. Servieren nach Belieben.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Zitronen-Tahini-Dressing mit Honig



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Pfirsich-Salsa



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Zitronen-Tahini-Dressing mit Honig



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Ranch-Dressing



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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



Abschließende Worte

Dank der benutzerfreundlichen Oberfläche und der fortschrittlichen Technologie ist die Verwendung der Philips Heißluftfritteuse der Serie 5000 ein Kinderspiel. Wenn Sie die beschriebenen Tipps und Tricks befolgen, sind Sie auf dem besten Weg zu köstlichen und gesunden Ergebnissen.

Denken Sie daran, mit verschiedenen Kochmodi, Temperaturen und Zeiten zu experimentieren, um herauszufinden, was für Sie und Ihre Lieblingsgerichte am besten funktioniert.

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

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

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