



**Copyright © 2025 Beate Gilch
Alle Rechte vorbehalten.**

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

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

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

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

Inhaltsverzeichnis

Einführung



Einleitung.....	08
Merkmale des Russell Hobbs Dual Air Fryer.....	09
Der ultimative Vergleich.....	10
Design & Leistung.....	11
Welche Lebensmittel kann die Fritteuse zubereiten?.....	12
Tipps und Tricks.....	13

REZEPTE

Frühstück



Käsetoast mit Bohnen.....	15
Apfel-Walnuss-Muffins.....	16
Speckbrot.....	17
Avocado-Toast mit Spiegelei.....	18
Nussige Vollkornmuffins.....	19
Englisches Frühstück.....	20
Hash Brown Patties mit Speck.....	20
Porridge mit gebratenen karamellisierten Birnen.....	21
Omelett-Roll-Ups.....	21
Schinken-Ei-Muffins.....	22
Eierteigbrot.....	22
Churros mit Schokoladensoße.....	23
Feines Granola.....	24
Bananen-Hafer-Kugeln.....	24

Frühstücksfrittata.....	25
Avocado-Toast-Streifen.....	25
Räucherlachs-Spinat-Wrap.....	26
Apfel-Zimt-Ringe.....	26
Käse-Frühstückskartoffeln.....	27
Kirsche-Haferflocken-Riegel.....	27
Apfel-Pfannkuchen.....	28
Beeren-Hafer-Riegel.....	28

Hähnchen/Geflügel



Griechisches Hähnchen-Pita mit Tzatziki.....	30
Brathähnchen mit Gemüse.....	31
Cordon Bleu vom Hähnchen mit Zucchini.....	32
Feines Hähnchen mit Baguette.....	33
Hähnchen-Fajitas mit Bratkartoffeln.....	34
Putenbraten-Sandwich.....	35
Putenbraten mit Füllung und Preiselbeersauce.....	36
Buffalo-Hähnchenflügel.....	37
Chicken Burger.....	37
Chicken Tikka Masala mit Reis.....	38
Gegrillte Hähnchenbrüste.....	39
Mit Kräutern gebratene Hähnchentender.....	39
Gegrillte Hähnchen-Gemüse-Wraps.....	40
Puten-Quinoa-Bowl.....	40
Pistazien-Hähnchen mit Granatapfel-Glasur.....	41
Hähnchen-Caesar-Salat.....	41
Hähnchen mit Cashewnüssen.....	42
Gefüllte Hähnchenbrüste.....	42
Soja-Ingwer-Hähnchen.....	43
Putenfleisch-Spinat-Wrap.....	43
Hähnchen-Fajitas.....	44
California Putenburger.....	44
Einfach leckere Putenfleischbällchen.....	45
Einfache Hähnchenbrust.....	45

Rind, Schwein & Lamm



Mexikanische Rindfleisch-Nachos.....	47
Kreuzkümmel-Schweinefilet und Kartoffeln.....	48
Käse-Frikadellen und Kartoffeln.....	49
Steak mit Fritten.....	50
Gebratener Schweinebauch mit Kartoffeln.....	51
Würstchen mit Kartoffelpüree.....	51
Rindersteak mit Champignons.....	52
Pulled-Pork-Sandwich.....	52
Schweinekoteletts mit Apfel und Apfelsaft.....	53
Lammhaxen mit Wurzelgemüse.....	53
Lammkoteletts mit Ratatouille.....	54
Schweinebraten und Süßkartoffeln.....	55
Gebratene Lammkoteletts mit Minzsoße.....	56
Lammspieße mit gegrillter Aubergine.....	57
Corned Beef Hash mit Spiegeleiern.....	58
Gemischte Grillplatte.....	59
Rinderbraten mit Sahnemeerrettich.....	60
Kubanisches Rinderfilet.....	61
Schweinefilet mit Aprikosenglasur.....	61
Knoblauch-Rosmarin-Schweinekoteletts.....	62
Hawaiianisches Schweinekotelett mit Ananas.....	62
Calzone mit Schinken und Käse.....	63
Hausgemachter Hackbraten.....	64
Gnocchi-Wurst-Auflauf.....	65
Burger mit Erdnussbutter und Himbeermarmelade.....	66

Fisch- und Meeresfrüchte



Fisch-Tacos nach mexikanischer Art.....	68
Fischpastete mit Erbsen.....	69
Lachs mit Spinat.....	70
Schollenröllchen mit Spargel.....	70

Klassische Fish & Chips.....	71
Wolfsbarsch mit Ratatouille.....	71
Moules Marinières mit Baguette.....	72
Fischeintopf mit Knoblauchbrot.....	73
Zitronen-Knoblauch-Muscheln mit Spargel.....	74
Thunfischsteaks mit grünen Bohnen.....	74
Weißfisch mit knusprigen Pommes.....	75
Klassische Fischstäbchen.....	76
Garnelen und Avocado-Salat.....	77
Knoblauch-Garnelen mit Zoodles.....	77
Pikant gebratene Garnelen.....	78
Garnelen mit Brokkoli.....	78
Lachs mit Dill-Joghurt-Sauce.....	79
Kabeljau mit Kräuterkruste.....	79
Barbecue-Lachs.....	80
Kabeljau mit Miso-Glasur.....	80

Vegetarisch



Falafel mit geröstetem Gemüse.....	82
Hausgemachte Hush Puppies.....	83
Gebratene Kirschtomaten mit Basilikum.....	84
Maiskolben.....	85
Gebratene Rote Bete mit Feta und Walnüssen.....	85
Gefüllte Kartoffeln mit Cheddar und Speck.....	86
Knusprige Bratkartoffeln.....	87
Süßkartoffel-Chips.....	87
Maiskolben mit Kräuterbutter.....	88
Gefüllte Portobello-Pilze.....	88
Butternusskürbis mit getoastetem Roggenbrot.....	89
Schwarze Bohnen-Enchiladas.....	90
Vegetarischer Hirtenkuchen (Shepherd's Pie).....	91
Gefüllte mediterrane Paprikaschoten.....	91

Knuspriges Tofu-Stir-Fry.....	92
Gefüllte Auberginen-Boote.....	92
Zucchini-Feta-Krapfen.....	93
Veggie-Fladenbrot mit Füllung.....	93
Gemüselasagne.....	94
Süßkartoffeln und Linsen-Curry.....	94
Falafel-Salat.....	95
Halloumi-Gemüse-Bowl.....	95

Snacks & Zwischendurch



Yorkshire-Puddings mit Roastbeef.....	97
Haggisbällchen & gebratene Paprika.....	98
Jalapeño Poppers.....	98
Süße und pikante Walnüsse.....	99
Würstchen im Schlafrock.....	100
Gebratene Pastinaken.....	100
Gefüllte Champignons.....	101
Mini-Speck-Käse-Quiches.....	101
Gewürzte Süßkartoffelpommes.....	102
Spargel mit Zitronenschale.....	102
Blumenkohl-Reis-Pilaw.....	103
Mit Knoblauch gerösteter Rosenkohl.....	103
Zucchini-Chips.....	104
Blumenkohl-Häppchen mit Parmesan.....	104
Babykartoffeln mit Kräutern.....	105
Grüne Bohnen mit Mandeln.....	105
Buffalo-Wings.....	106
Süßkartoffelspalten.....	106
Krabben-Rangun.....	107
Knusprige Tofu-Häppchen.....	107
Champignons mit Balsamico-Glasur.....	108
Karottenpommes mit Kreuzkümmel.....	108
Gefüllte Champignons mit Spinat und Feta.....	109
Baby-Möhren mit Honigglasur.....	109

Bruschetta mit gerösteten Tomaten.....	110
Tofu-Häppchen.....	110
Avocado-Pommes.....	111
Spinat-Feta-Röllchen.....	111

Desserts



Bananen-Toffee-Muffins.....	113
Schokoladen-Chip-Kekse.....	114
Birnen-Mandel-Törtchen.....	115
Mini-Biskuitkuchen.....	116
Muffins mit Himbeeren und weißer Schokolade.....	116
Zimt-Apfel-Chips.....	117
Schokoladen-Bananen-Happen.....	117
Hafer-Rosinen-Kugeln.....	118
Ananasringe mit Kokosnuss.....	118
Erdbeer-Streuselkuchen.....	119
Zimtschnecken-Häppchen.....	119
Mandel-Kekse.....	120
Süßkartoffel-Brownies.....	120

Bonus: Saucen



Kreolische Gewürzmischung.....	122
Erdnuss-Sauce.....	123
Zitroniges Dill und Joghurt-Dressing.....	123
Avocado-Koriander-Dressing.....	123
Frischer Gurkendip.....	124
Ranch-Dressing.....	124
Zitronen-Tahini-Dressing mit Honig.....	125
Pfirsich-Salsa.....	125

Abschluss



Abschließende Worte.....	126
Kleine Erinnerung.....	127

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 **Russell Hobbs Heißluftfritteuse-Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.



Die Russell Hobbs Dual Air Fryer ist eine ideale Wahl für alle, die eine vielseitige und effiziente Fritteuse suchen. Mit diesem Gerät können Sie zwei verschiedene Arten von Lebensmitteln gleichzeitig zubereiten, was es perfekt für vielbeschäftigte Haushalte macht.

Die Dual Air Fryer verfügt über zwei getrennte Garabteile mit jeweils eigenem Heizelement und Timer. So können Sie zwei verschiedene Speisen bei unterschiedlichen Temperaturen garen und sicherstellen, dass beide Gerichte zur gleichen Zeit fertig sind. Das Gerät verfügt außerdem über eine herausnehmbare Trennwand, die es Ihnen ermöglicht, größere Portionen in einem oder beiden Fächern zu garen.

Die Dual Air Fryer ist leicht zu bedienen. Wählen Sie einfach mit den digitalen Bedienelementen die gewünschte Kochfunktion und -zeit, und das Gerät erledigt den Rest. Der antihaftbeschichtete Frittierkorb ist spülmaschinenfest, so dass die Reinigung ein Kinderspiel ist. Die Russell Hobbs Dual Air Fryer ist außerdem äußerst effizient. Sie verbraucht weniger Strom als herkömmliche Fritteusen und erzeugt weniger Hitze, wodurch sie sicherer und bequemer zu benutzen ist. Insgesamt ist die Russell Hobbs Dual Air Fryer eine gute Wahl für alle, die eine vielseitige und effiziente Luftfritteuse suchen.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben!

Merkmale des Russell Hobbs Dual Air Fryer



Ein paar Merkmale aufgezählt...

- 1. Zwei Kochzonen:** Die Russell Hobbs Dual Air Fryer bietet zwei separate Kochzonen, in denen Sie mehrere Gerichte gleichzeitig zubereiten können. Dies ist ideal, um eine Vielzahl von Speisen für Ihre Familie zuzubereiten oder um mehrere Gerichte für eine Party vorzubereiten.
- 2. Einstellbarer Timer:** Die Fritteuse verfügt über einen einstellbaren Timer, mit dem Sie Garzeiten von bis zu 60 Minuten einstellen können. Dies ist hilfreich bei der Zubereitung von Speisen, die unterschiedliche Garzeiten benötigen, wie z. B. Pommes frites und Chicken Nuggets.
- 3. Temperaturregelung:** Die Fritteuse verfügt über einen einstellbaren Temperaturregler, mit dem Sie Temperaturen zwischen 100 und 200 Grad Celsius einstellen können. So können Sie die Speisen bei der gewünschten Temperatur garen und sicherstellen, dass sie perfekt gegart werden.
- 4. Antihaft-Beschichtung:** Die Fritteuse ist mit einer Antihaftbeschichtung versehen, die eine einfache Reinigung ermöglicht. Diese Beschichtung verhindert auch, dass Lebensmittel am Korb haften bleiben, so dass es ein Kinderspiel ist, Ihre Lieblingsgerichte zuzubereiten.
- 5. Sicherheitsmerkmale:** Die Fritteuse ist mit Sicherheitsmerkmalen ausgestattet, wie einem hitzebeständigen Griff und einer automatischen Abschaltfunktion. Diese Funktionen tragen dazu bei, dass die Fritteuse sicher verwendet werden kann und Ihre Speisen perfekt gegart werden.



Der ultimative Vergleich

Wie schneidet die Duale Fritteuse im Vergleich zu anderen Fritteusen auf dem Markt ab?

Die Dual Air Fryer ist ein revolutionäres Küchengerät, das Lebensmittel mit heißer Luft anstelle von Öl gart und damit eine gesündere und bequemere Alternative zum herkömmlichen Frittieren darstellt.

Eines der Hauptmerkmale, das die Dual Air Fryer von anderen auf dem Markt erhältlichen Geräten unterscheidet, ist ihre doppelte Kochkapazität. Das bedeutet, dass Sie zwei verschiedene Arten von Lebensmitteln gleichzeitig zubereiten können, was das Gerät perfekt für Familien oder für die Zubereitung mehrerer Gerichte auf einmal macht. Die Dual Air Fryer hat auch ein größeres Fassungsvermögen als viele andere Fritteusen, so dass Sie mehr Speisen auf einmal zubereiten können.

Ein weiteres einzigartiges Merkmal der Dual Air Fryer ist die eingebaute Rotisserie-Funktion. Damit können Sie ganze Hähnchen, Braten und andere große Fleischstücke gleichmäßig und gründlich garen. Die Dual Air Fryer ist außerdem mit einer Backform und einem Grillrost ausgestattet, so dass Sie eine Vielzahl von Gerichten zubereiten können.

Neben der doppelten Kochkapazität und der eingebauten Grillfunktion bietet die Dual Air Fryer auch eine breite Palette an Kochoptionen, darunter Luftfrittieren, Braten, Backen und Grillen. Das macht sie zu einem vielseitigen Gerät, das sich perfekt für die Zubereitung einer Vielzahl von Gerichten eignet.

DESIGN & LEISTUNG

Das Design der Dualen Fritteuse beeinflusst die Leistung in mehrfacher Hinsicht.

Ein wichtiger Aspekt des Designs der Dual-Luftfritteuse ist der Garkorb. Der Garkorb besteht in der Regel aus haltbaren, hitzebeständigen Materialien und ist so konzipiert, dass er die Lebensmittel während des Garvorgangs hält. Außerdem ist er in der Regel perforiert, damit die heiße Luft um die Lebensmittel herum zirkulieren kann, was zu deren gleichmäßigem Garen beiträgt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Konstruktion einer dualen Heißluftfritteuse ist das Heizelement. Das Heizelement befindet sich in der Regel am Boden der Fritteuse und ist für die Erzeugung der heißen Luft verantwortlich, die die Lebensmittel gart. Das Heizelement besteht in der Regel aus einem Heizelement, z. B. einer Spule oder Keramikplatte, das von einem Metallgehäuse umgeben ist.

Das Gehäuse der Doppel-Luftfritteuse ist ebenfalls so konstruiert, dass es seine Leistung optimiert. Das Gehäuse besteht in der Regel aus einem hitzebeständigen Material, z. B. Edelstahl, das dazu beiträgt, die inneren Komponenten der Fritteuse vor der Hitze zu schützen. Das Gehäuse ist in der Regel auch mit einem Griff ausgestattet, um das Bewegen der Fritteuse zu erleichtern.

Insgesamt ist das Design der Doppel-Luftfritteuse sorgfältig konzipiert, um die Leistung zu optimieren und den Benutzern ein hochwertiges Kocherlebnis zu bieten.



Welche Lebensmittel kann die Fritteuse zubereiten?

Die Russell-Hobbs Doppelkammer Heißluftfritteuse kann eine Vielzahl von Lebensmitteln zubereiten, darunter:

- 1. Hähnchen:** Die Doppelkammer Fritteuse kann Hähnchen auf verschiedene Arten zubereiten, z. B. durch Luftfrittieren, Braten und Grillen.
- 2. Gemüse:** Die Doppelkammer Fritteuse kann eine Vielzahl von Gemüsesorten garen, z. B. Brokkoli, Karotten und Kartoffeln.
- 3. Pommes frites:** Die Doppelkammer Fritteuse kann knusprige und köstliche Pommes frites zubereiten, entweder von Grund auf oder tiefgekühlt.
- 4. Frikadellen:** Die Doppelkammer Fritteuse kann Burger zubereiten, entweder von Grund auf oder tiefgekühlt.
- 5. Fisch:** Mit der Doppelkammer Fritteuse können Sie Fisch auf verschiedene Arten zubereiten, z. B. durch Frittieren, Braten und Grillen.
- 6. Steak:** Mit der Doppelkammer Fritteuse können Sie Steaks auf verschiedene Arten zubereiten, z. B. durch Frittieren, Braten und Grillen.
- 7. Pizza:** Die Doppelkammer Fritteuse kann Pizza zubereiten, entweder von Grund auf oder tiefgekühlt.
- 8. Kekse:** Die Doppelkammer Fritteuse kann Kekse backen, entweder von Grund auf oder tiefgefroren.
- 9. Kuchen:** Die Doppelkammer Fritteuse kann Kuchen backen, entweder von Grund auf oder tiefgekühlt.

Insgesamt ist die Duale Heißluftfritteuse ein vielseitiges Gerät, das eine Vielzahl von Speisen schnell und einfach zubereiten kann.



Tipps und Tricks



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

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

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

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

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

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

FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Käsetoast mit Bohnen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Apfel-Walnuss-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Speckbrot



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Legen Sie die Speckscheiben in den Korb der Zone 2 und wählen Sie die Einstellung AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Garzeit auf 10 Minuten für knusprigen Speck.
2. Bestreichen Sie die Brotscheiben mit einer dünnen Schicht Butter und legen Sie sie in den Korb von Zone 1. Wählen Sie für Zone 1 die Betriebsart BAKE (BACKEN), die ideal ist, um das Brot zu rösten, ohne es zu verbrennen.
3. Stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 5 Minuten ein, für warmen und leicht knusprigen Toast.
4. Nachdem Sie die Zeit und die Temperatur für den Speck in Zone 2 eingestellt haben, drücken Sie die SYNC-Taste, um beide gleichzeitig zu beenden und den Garvorgang mit START/STOP zu starten.
5. Sobald der Speck knusprig und der Toast goldgelb ist, nehmen Sie den Speck und den Toast aus der jeweiligen Zone heraus.
6. Stellen Sie Ihr Baconbrot zusammen, indem Sie den Speck zwischen zwei Scheiben getoastetes Brot legen, nach Geschmack Ketchup hinzufügen und servieren.

ZUTATEN:

- 8 Scheiben Speck
- 4 Scheiben weiches Weißbrot
- Butter, wahlweise
- Ketchup, nach Geschmack

Avocado-Toast mit Spiegelei



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Brotscheiben leicht mit nativem Olivenöl extra bestreichen.
2. Die Brotscheiben in Zone 1 legen und den Modus BAKE (BACKEN) wählen; die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 10 Minuten einstellen.
3. Den Korb von Zone 2 mit Kochspray besprühen, damit die Eier nicht kleben bleiben.
4. Schlagen Sie vorsichtig ein Ei in den Korb, wobei Sie darauf achten sollten, dass das Eigelb intakt bleibt. Den Vorgang mit dem zweiten Ei wiederholen, wobei darauf zu achten ist, dass genügend Abstand zwischen den Eiern vorhanden ist.
5. Wählen Sie den Modus AIR FRY (FRITTIEREN) für Zone 2, stellen Sie die Temperatur auf 180°C ein, drücken Sie SYNC und dann START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Die Avocado in einer Schüssel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und ggf. einem Spritzer Zitronensaft würzen.
7. Sobald der Toast goldbraun ist, aus der Fritteuse nehmen und die pürierte Avocado auf jeder Scheibe verteilen.
8. Mit einem Spatel jedes Spiegelei vorsichtig auf den Avocado-Toast geben und servieren.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkornbrot oder nach Wahl
- 1 reife Avocado
- 2 große Eier
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Öl zum Einfetten
- Zitronensaft, optional

Nussige Vollkornmuffins



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Englisches Frühstück



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Hash Brown Patties mit Speck



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Porridge mit karamellisierten Birnen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Omelett-Roll-Ups



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Schinken-Ei-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 250 g Mehl (Type 405)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Instant-Hefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- Maismehl oder Grieß, zum Bestreuen
- 4 Scheiben Schinken, gewürfelt
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel das Mehl, das Salz, den Zucker und die Hefe vermischen. Das lauwarme Wasser und die Eier unter ständigem Rühren dazugeben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
2. Den gewürfelten Schinken unterheben, dann die Masse in die Muffinförmchen füllen.
3. Fetten Sie die Körbe Ihrer Ninja leicht mit Kochspray ein und verteilen Sie die Muffins in beiden Bereichen.
4. Wählen Sie die Funktion BAKE (BACKEN), stellen Sie den Timer auf 15 Minuten und die Temperatur auf 180°C.
5. Drücken Sie auf SYNC, um die Einstellungen für beide Zonen zu duplizieren, und starten Sie den Garvorgang, indem Sie START/STOP wählen. Wenden Sie die Muffins nach der Hälfte der Zeit, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig braun werden.
6. Sobald die Muffins goldbraun sind, nehmen Sie sie aus der Fritteuse und servieren Sie sie warm.

Eierteigbrot



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Brot
- 2 große Eier
- 100 ml Milch
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- Eine Prise Salz
- Butter oder Öl zum Einfetten
- Ahornsirup und frisches Obst zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel Eier, Milch, Vanillezucker, Zimt und eine Prise Salz glatt rühren. Die Brotscheiben in der Mischung einweichen, so dass beide Seiten gut bedeckt sind.
2. Die Körbe beider Zonen leicht mit Kochspray besprühen. Je zwei eingeweichte Brotscheiben in jede Zone legen.
3. Das Gerät auf BAKE (BACKEN) stellen, die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 8 Minuten einstellen.
4. Nachdem Sie Zone 1 eingestellt haben, drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen in Zone 2 zu wiederholen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Kontrollieren Sie die Eierbrote gegen Ende der Garzeit, um sicherzustellen, dass sie goldbraun und durchgebacken sind. Gegebenenfalls noch ein paar Minuten weitergaren.
6. Das Eierbrot sofort servieren, mit Ahornsirup und frischem Obst nach Wahl belegen.

Churros mit Schokoladensoße



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Feines Granola



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Bananen-Hafer-Kugeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Frühstücksfrittata



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 große Eier
- 100 ml fettarme Milch
- 1 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 50 g Kirschtomaten, halbiert
- 30 g Feta-Käse, zerbröckelt
- 1 Teelöffel Olivenöl (zum Einfetten)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. In einer Rührschüssel Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Oregano verquirlen.
3. Fetten Sie eine kleine runde Auflaufform mit Olivenöl ein. Zucchini, rote Paprika und Kirschtomaten gleichmäßig in der Form verteilen.
4. Die Eimischung über das Gemüse gießen und mit dem zerbröckelten Feta-Käse bestreuen.
5. Die Form in die Heißluftfritteuse stellen und 12-15 Minuten backen, bis die Eier stocken und die Oberfläche goldbraun ist.
6. In Scheiben schneiden und warm servieren.

Avocado-Toast-Streifen



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- ½ Teelöffel Chiliflocken
- Saft von ½ Limette
- 1 großes Ei (optional, zum Dippen)
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 200°C vor.
2. Das Vollkornbrot in der Fritteuse 3-4 Minuten lang rösten, bis es goldgelb und knusprig ist.
3. In einer kleinen Schüssel die Avocado mit Limettensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer pürieren.
4. Die Avocadomischung auf dem getoasteten Brot verteilen und jede Scheibe in dünne Streifen schneiden.
5. Für einen optionalen Eiweißschub das Ei weichkochen, schälen und zum Dippen dazu servieren.

Notizen:

Räucherlachs-Spinat-Wrap



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Vollkorn-Tortilla-Wrap
- 50 g Räucherlachs
- Eine Handvoll frischer Spinatblätter
- 30 g fettarmer Frischkäse
- Saft von ¼ Zitrone

ZUBEREITUNG:

1. Den Frischkäse gleichmäßig auf dem Tortilla-Wrap verteilen.
2. Den Räucherlachs und die Spinatblätter darauf legen.
3. Zitronensaft über die Füllung auspressen und den Wrap fest einrollen.
4. Den Wrap in die Heißluftfritteuse legen und bei 190°C 3-5 Minuten lang garen, bis er leicht knusprig ist.
5. In der Mitte durchschneiden und servieren.

Apfel-Zimt-Ringe



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 großer Apfel, entkernt und in Ringe geschnitten
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 Esslöffel Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Olivenölspray

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. Die Apfelscheiben in einer Schüssel mit Zimt, Honig und Mehl vermischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Den Korb der Fritteuse leicht mit Olivenöl einsprühen. Die Apfelspalten in einer einzigen Schicht anordnen.
4. 6-8 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie golden und leicht knusprig sind.
5. Warm servieren, eventuell mit einem Klecks Naturjoghurt.

Notizen:

Käse-Frühstückskartoffeln



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Kirsche-Haferflocken-Riegel



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
12

ZUTATEN:

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

Apfel-Pfannkuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
55 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 30 g Mehl (Type 405)
- 4 Esslöffel Zucker
- ¼ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
- Eine Prise Salz
- 125 ml teilentrahmte Milch
- 2 große Eier
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 15 g ungesalzene Butter
- 1 kleiner Granny Smith Apfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, 2 Esslöffel Zucker, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel vermengen.
2. In einer separaten Schüssel die Milch, die Eier und die Vanille verrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Milchmischung leicht verquirlen, dann langsam die Mehlmischung unter ständigem Rühren hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Den Teig 30 Minuten lang ruhen lassen. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
3. Die Butter in eine runde 15-cm-Backform geben und 1 Minute lang frittieren, bis die Butter geschmolzen ist und die Form heiß ist.
4. Die Seiten der Backform mit etwas Butter bestreichen und 1 Esslöffel Zucker darüber streuen. Die Apfelscheiben in der Form in einer einzigen Schicht anordnen. Den restlichen 1 Esslöffel Zucker über die Äpfel streuen. 2 Minuten lang an der Luft braten oder bis die Mischung Blasen wirft.
5. Die Teigmischung sanft über die Äpfel gießen. Die Temperatur in der Fritteuse auf 180°C reduzieren und 6. 12 Minuten frittieren, bis der Teig an den Rändern goldbraun und die Mitte durchgebacken ist.
7. Mit dem Pfannkuchensirup beträufelt servieren.

Beeren-Hafer-Riegel



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 reife Banane, püriert
- 50 g gemischte Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Chiasamen (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. In einer Rührschüssel Haferflocken, zerdrückte Banane, Honig/Ahornsirup, Vanilleextrakt und Chiasamen (falls verwendet) vermischen. Gut mischen. Vorsichtig die gemischten Beeren unterheben.
3. Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen.
4. 10-12 Minuten im Ofen backen, bis sie fest und leicht golden sind. Vollständig abkühlen lassen, bevor man sie in Riegel schneidet. In einem luftdichten Behälter bis zu 3 Tage aufbewahren.

HÄHNCHEN & GEFLÜGEL

R E Z E P T E



Griechisches Hähnchen-Pita mit Tzatziki



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

ZUTATEN:

Für das Hähnchen:

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

Für das Tzatziki:

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

Zum Servieren:

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

Brathähnchen mit Gemüse



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

45 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Reiben Sie das Hähnchen mit der Hälfte des Olivenöls ein und würzen Sie es mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Kräutermischung. Legen Sie es in Zone 1.
2. In einer Schüssel die Kartoffeln und das Gemüse mit dem restlichen Olivenöl, Salz, Pfeffer und den restlichen Kräutern vermischen, bis sie gut bedeckt sind. Richten Sie die Kartoffeln und das Gemüse im Korb von Zone 2 an.
3. Wählen Sie die Funktion ROAST (BRATEN) für Zone 1, stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Garzeit auf etwa 45 Minuten ein.
4. Wählen Sie für Zone 2 die Funktion ROAST (BRATEN), stellen Sie die Temperatur auf 190°C ein und drücken Sie die Taste SYNC. Starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
5. Prüfen Sie, ob das Hähnchen gar ist, indem Sie ein Fleischthermometer in die dickste Stelle stecken; es sollte eine Innentemperatur von 75°C erreichen.
6. Das Gemüse und die Kartoffeln müssen zart und leicht goldgelb sein.
7. Das Hähnchen einige Minuten ruhen lassen, bevor es tranchiert wird.
8. Mit den Bratkartoffeln und dem Gemüse servieren.

ZUTATEN:

- 1 ganzes Hähnchen (ca. 1-1,5 kg)
- 500 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 300 g gemischtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Paprika), gewürfelt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Gehackte gemischte Kräuter

Cordon Bleu vom Hähnchen mit Zucchini



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Zucchinischeiben mit Öl und gemischten Kräutern in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein antihafbeschichtetes Blech in Zone 2 der Fritteuse einlegen und die Zucchini darauf verteilen.
2. Die Hähnchenbrüste einschlagen und auf eine Dicke von etwa einem halben Zentimeter flachdrücken, dann mit Schinken und Emmentaler belegen und vom dünneren Ende her aufrollen.
3. Drei Schüsseln für das mit Salz und Pfeffer gewürzte Mehl, die verquirlten Eier und die Semmelbrösel bereitstellen. Die Hähnchenröllchen in Mehl wälzen, in Ei tauchen und dann mit Paniermehl bestreuen, so dass eine doppelte Schicht entsteht.
4. Wählen Sie Zone 1, wählen Sie AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 190°C und passen Sie die Einstellungen für das Hähnchen an. Stellen Sie den Timer auf 30 Minuten ein.
5. Drücken Sie in Zone 2 auf AIR FRY (FRITTIEREN), stellen Sie die Temperatur auf 190°C und den Timer auf 20 Minuten. Wählen Sie SYNC. Drücken Sie START/STOP.
6. Schütteln Sie die Zucchini während des Garvorgangs, damit sie gleichmäßig garen.
7. Servieren Sie das Hähnchen Cordon Bleu heiß mit den gewürzten Zucchini.

ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste (je ca. 180 g)
- 3-4 Teelöffel Olivenöl
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 100 g Emmentaler Käse, in Scheiben geschnitten
- 20 g Mehl (Type 405)
- 2 Eier
- 100 g Semmelbrösel
- 3 Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel gemischte Kräuter
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Feines Hähnchen mit Baguette



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

40 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Notizen:

Hähnchen-Fajitas mit Bratkartoffeln



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Putenbraten-Sandwich



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

50 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Reiben Sie die Putenbrust mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den ausgewählten Kräutern ein.
2. Legen Sie die Pute in den Korb der Zone 1 und wählen Sie den Modus ROAST (BRATEN) bei 180°C. Stellen Sie den Timer auf etwa 50 Minuten ein.
3. Die Brötchen leicht mit etwas Olivenöl bestreichen.
4. Die Brötchen in den Korb von Zone 2 legen und den Modus BAKE (BACKEN) wählen. Die Temperatur für 5 Minuten auf 180°C einstellen. Wählen Sie SYNC und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
5. Überprüfen Sie in der Zwischenzeit den Garfortschritt der Putenbrust am besten mit einem Fleischthermometer (die Putenbrust ist gar, wenn seine Innentemperatur 75°C erreicht).
6. Lassen Sie die Putenbrust nach dem Garen einige Minuten ruhen, bevor Sie sie aufschneiden.
7. Bestreichen Sie das Brot mit Mayonnaise und Senf, legen Sie den Salat, die Tomatenscheiben und schließlich die Putenscheiben darauf.

ZUTATEN:

- 500 g Putenbrust
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, nach Geschmack
- Eine Auswahl an Kräutern (Rosmarin, Salbei, Thymian)
- 4 große Brötchen oder 8 Scheiben selbstgebackenes Brot
- Salat, Tomate, Mayonnaise, Senf

Putenbraten mit Füllung und Preiselbeersauce



Vorbereitung
20 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Putenbrust mit Butter einreiben, dann mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Legen Sie ihn in Zone 1.
2. Wählen Sie den Modus ROAST (BRATEN), stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 70 Minuten ein.
3. In einer Schüssel Brot, Brühe, Zwiebel, Knoblauch, Wurst, Apfel, Kräuter, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Die Füllung in das Backblech der Heißluftfritteuse geben und in Zone 2 einschieben. Wählen Sie BAKE (BACKEN), stellen Sie die Temperatur auf 180°C und den Timer auf 35 Minuten.
5. Wählen Sie SYNC und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Während die Putenbrust und die Füllung garen, die Cranberries, den Zucker, den Orangensaft und die Zimtstange in einem Topf vermengen.
7. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Soße leicht eindickt (etwa 15-20 Minuten).
8. Sobald die Putenbrust gar ist, lassen Sie ihn 10 Minuten ruhen, bevor Sie ihn tranchieren.
9. Mit der Füllung und der Preiselbeersauce servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 1 kleine Putenbrust, bratfertig
- 2 Esslöffel weiche Butter
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Geschmack
- Eine Auswahl an Kräutern (Rosmarin, Thymian, Salbei)

Für die Füllung:

- 200 g altbackenes Brot, gewürfelt
- 100 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 g gekochte, zerbröckelte Wurst (optional)
- 1 Apfel, gewürfelt
- Eine Auswahl an Kräutern (Rosmarin, Thymian, Salbei), gehackt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, zum Abschmecken

Für die Cranberry-Sauce:

- 200 g frische oder gefrorene Cranberries
- 100 g Zucker
- Saft von 1 Orange
- 1 Zimtstange

Buffalo-Hähnchenflügel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Chicken Burger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Chicken Tikka Masala mit Reis



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

ZUTATEN:

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

Zutaten für den Reis:

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

Gegrillte Hähnchenbrüste



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Mit Kräutern gebratene Hähnchentender



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Gegrillte Hähnchen-Gemüse-Wraps



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Puten-Quinoa-Bowl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Pistazien-Hähnchen mit Granatapfel-Glasur



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Hähnchen-Caesar-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Hähnchen mit Cashewnüssen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g Hähnchenbrust, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 50 g Cashewnüsse
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Speisestärke mit 2 Teelöffeln Wasser vermischt

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Das Hähnchen mit Sojasauce und Sesamöl anmachen.
3. 8-10 Minuten frittieren, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis es durchgebraten ist.
4. In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Rote Paprika und Zwiebeln 3-4 Minuten unter Rühren anbraten.
5. Das luftgebratene Hähnchen, die Cashewnüsse, den Honig und die Maismehlmischung in die Pfanne geben. Weitere 2-3 Minuten unter Rühren kochen, bis die Sauce eindickt und alles bedeckt ist.
6. Mit gedämpftem Jasminreis oder Blumenkohlreis servieren.

Gefüllte Hähnchenbrüste



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste (ca. 300 g)
- 50 g fettarmer Frischkäse
- 50 g Spinat, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Schneiden Sie mit einem scharfen Messer eine Tasche in die Seite jeder Hähnchenbrust.
3. In einer kleinen Schüssel Frischkäse, Spinat, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Diese Mischung in die Taschen füllen und mit Zahnstochern befestigen.
4. Die Außenseite der Hähnchenbrüste mit Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer einreiben.
5. Die gefüllten Hähnchenbrüste in den Korb der Fritteuse legen und 18-20 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Hähnchen goldbraun und durchgebraten ist.
6. Mit geröstetem Gemüse oder einem leichten Salat servieren.

Soja-Ingwer-Hähnchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

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

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

Putenfleisch-Spinat-Wrap



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

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

Hähnchen-Fajitas



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 450 g Hähnchenbrust, ohne Knochen und Haut, in Finger geschnitten
- ½ Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ rote Paprika, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- ½ grüne Paprika, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Esslöffel Fajita-Gewürz
- 1 Teelöffel grobes Salz
- Saft von ½ Limette
- 8 kleine Mehl tortillas
- 115 g zubereitete Guacamole

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel das Hähnchen, die Zwiebel und die Paprika vermengen. Mit dem Pflanzenöl beträufeln und durchschwenken, bis alles gut bedeckt ist. Das Fajita-Gewürz und das Salz hinzufügen und erneut durchschwenken.
3. Das Hähnchen und das Gemüse in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen. 15 Minuten lang frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit den Korb schütteln, bis das Gemüse zart und das Hähnchen durchgebraten ist.
4. Die Mischung auf eine Servierplatte geben und mit dem frischen Limettensaft beträufeln.
5. Die Hähnchenmischung auf den Tortillas anrichten und mit der Guacamole servieren.

California Putenburger



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 450 g mageres Putenhackfleisch
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel fettreduzierte Mayonnaise
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Hamburgerbrötchen mit Sesam
- 4 Scheiben fettarmer Monterey Jack-Käse (oder Cheddar)
- ½ Karotte, geraspelt
- Eine kleine Handvoll Babyspinat
- 1 große Tomate, in dünne Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf 180°C vor.
2. In einer großen Schüssel Putenhackfleisch, Dijon und Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischen, bis alles gut vermischt ist, dann die Mischung aufteilen und zu 4 Patties formen.
3. Die Patties so in den Korb der Fritteuse legen, dass sie sich nicht berühren. 15 Minuten lang in der Luft frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit die Burger wenden, bis sie gebräunt sind und die Temperatur an der dicksten Stelle 74°C beträgt.
4. Die Patties auf die Brötchen legen und vor dem Servieren mit Käse, Karotten-, Spinat- und Tomatenscheiben belegen.

Einfach leckere Putenfleischbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Einfache Hähnchenbrust



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenbrüste, ohne Knochen und Haut,

Für das Würzöl:

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

ZUBEREITUNG:

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

A close-up photograph of a plate of food. In the foreground, there are several skewers of grilled meat, likely beef or pork, which are browned and charred. They are garnished with finely chopped green onions. Alongside the meat are slices of grilled eggplant, showing distinct grill marks, and halved cherry tomatoes. The background is slightly blurred, showing more of the same dish. A semi-transparent brown rectangular box is overlaid in the center of the image, containing the title text in white.

RIND, SCHWEIN & LAMM

R E Z E P T E

Mexikanische Rindfleisch-Nachos



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Rinderhackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Cayennepfeffer, Salz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Die Rindfleischmischung in Zone 1 einlegen und ROAST (BRATEN) wählen. Die Temperatur auf 180°C und den Timer auf 9-10 Minuten einstellen.
3. Die Nachos gleichmäßig in einem geeigneten Behälter verteilen und in Zone 2 platzieren. Auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 170°C für 4-5 Minuten einstellen.
4. Verwenden Sie die SYNC-Funktion und starten Sie den Garvorgang durch drücken von START/STOP. Nach der Hälfte der Zeit das Rinderhackfleisch umdrehen.
5. Nach dem Garen die Nachos mit geriebenem Käse bestreuen und dann mit dem gegarten Rindfleisch, den schwarzen Bohnen und den roten Paprikawürfeln belegen. Weitere 2-3 Minuten garen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.
6. Die Rindfleisch-Nachos sofort servieren und mit frischem Koriander, Jalapeños, Guacamole und saurer Sahne garnieren.

ZUTATEN:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 200 g verzehrfertige Nachos
- 100 g Cheddar-Käse, gerieben
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Dose schwarze Bohnen (220 g), abgetropft und abgespült
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 100 ml Tomatensalsa
- Frischer Koriander, zum Garnieren
- In Scheiben geschnittene Jalapeños, zum Servieren
- Guacamole und saure Sahne, zum Servieren

Kreuzkümmel-Schweinefilet und Kartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Käse-Frikadellen und Kartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Steak mit Fritten



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Gebratener Schweinebauch mit Kartoffeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Würstchen mit Kartoffelpüree



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Rindersteak mit Champignons



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Pulled-Pork-Sandwich



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Schweinekoteletts mit Apfel und Apfelsaft



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Lammhaxen mit Wurzelgemüse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1-2 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Lammkoteletts mit Ratatouille



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Olivenöl würzen und in Zone 1 der Dual Zone einlegen.
2. In einer großen Schüssel alle Gemüsewürfel mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence vermischen.
3. Geben Sie das gewürzte Gemüse in den Korb in Zone 2.
4. Wählen Sie für beide Zonen die Betriebsart ROAST (BRATEN). Stellen Sie die Temperatur auf 200°C für die Lammkoteletts in Zone 1 und 190°C für das Gemüse in Zone 2.
5. Stellen Sie den Timer auf ca. 25 Minuten ein, drücken Sie SYNC, und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Nach Beendigung des Garvorgangs die Lammkoteletts sofort zusammen mit dem Ratatouille servieren.

ZUTATEN:

- 4 Lammkoteletts
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel fein gehackter Rosmarin
- 1 kleine Aubergine, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Herbes de Provence

Notizen:

Schweinebraten und Süßkartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Gebratene Lammkoteletts mit Minzsoße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel das Olivenöl, den Rosmarin, den Knoblauch, das Salz und den Pfeffer vermischen.
2. Reiben Sie die Lammkoteletts mit dieser Mischung ein und legen Sie sie in Zone 1 und Zone 2 Ihrer Dual Zone, wobei Sie darauf achten sollten, dass sie sich nicht überlappen.
3. Wählen Sie den Modus ROAST (BRATEN) bei 190°C und stellen Sie den Timer auf 25 Minuten ein.
4. Drücken Sie SYNC, um die Einstellungen in Zone 2 zu replizieren.
5. Starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
6. In einem kleinen Topf den Essig, das Wasser, den braunen Zucker und eine Prise Salz vermischen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
7. Vom Herd nehmen und die gehackte Minze unterrühren. Die Sauce abkühlen lassen.
8. Die Lammkoteletts mit der Minzsauce servieren.

ZUTATEN:

Für die Lammkoteletts:

- 1 kg Lammkoteletts
- 20 ml Olivenöl
- 2 Teelöffel frischer Rosmarin, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Für die Minzsauce:

- 100 g frische Minzblätter, fein gehackt
- 30 g brauner Zucker
- 100 ml Weißweinessig
- 100 ml Wasser
- Eine Prise Salz

Lammspieße mit gegrillter Aubergine



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Corned Beef Hash mit Spiegeleiern



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Gemischte Grillplatte



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

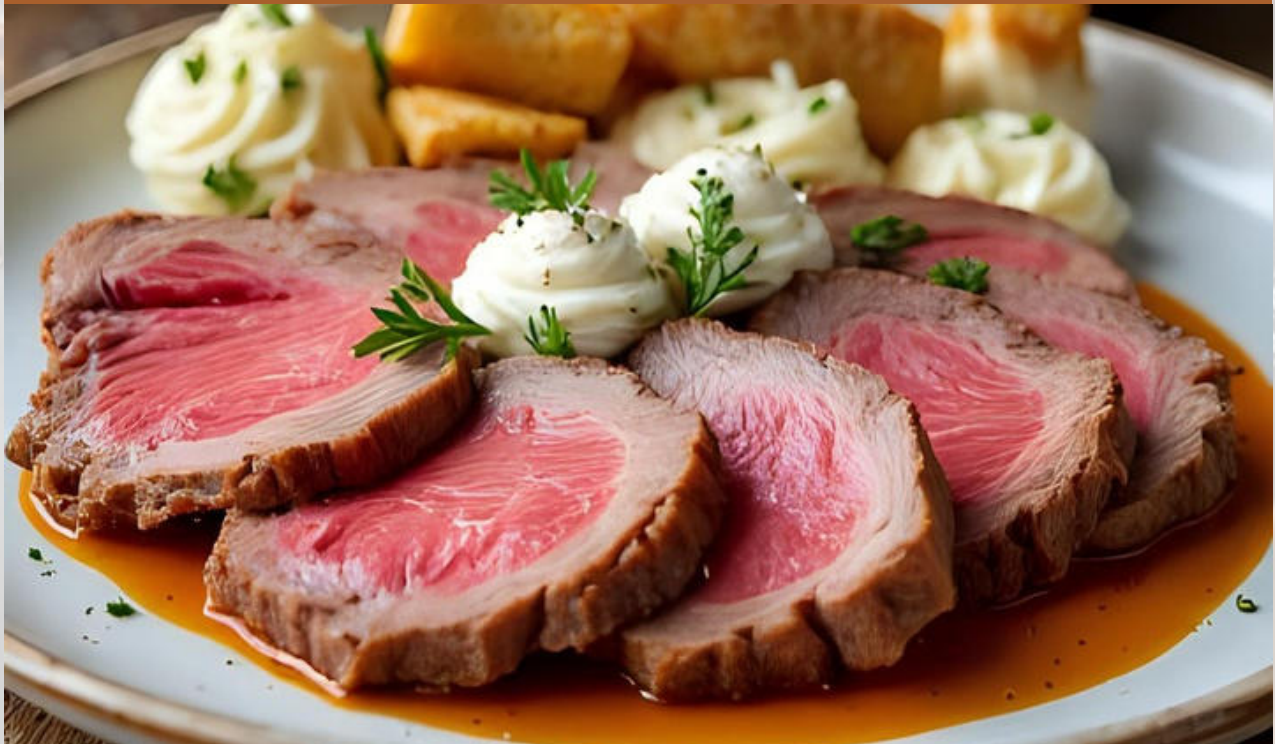
ZUBEREITUNG:

1. Das Fleisch vor der Zubereitung etwa 15 Minuten auf Zimmertemperatur kommen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Legen Sie die Rindersteaks in Zone 1 Ihrer Dual Zone. Wählen Sie den Modus AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C und stellen Sie den Timer auf 9 Minuten ein, um sie blutig zu garen.
3. Legen Sie die Würstchen und Lammkoteletts in Zone 2 und verwenden Sie denselben AIR FRY-Modus bei 200°C. Da Würstchen und Lammkoteletts ähnliche Garzeiten benötigen, können sie zusammen gegart werden.
4. Stellen Sie den Timer auf 15 Minuten ein, wählen Sie SYNC, und starten Sie den Garvorgang mit START/STOP.
5. Wenden Sie die Steaks, Würstchen und Koteletts nach der Hälfte der Zeit, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
6. Lassen Sie das Fleisch nach dem Garen vor dem Servieren einige Minuten ruhen.
7. Richten Sie das Fleisch auf einer großen Servierplatte an, garnieren Sie es mit frischen Kräutern, und servieren Sie es.

ZUTATEN:

- 4 kleine Rindersteaks
- 4 gemischte Schweinswürstchen
- 4 Lammkoteletts
- Olivenöl, zum Einpinseln
- Grobes Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren (Rosmarin, Thymian)

Rinderbraten mit Sahnemeerrettich



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

45 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

ZUTATEN:

Für den Rinderbraten:

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

Für den Sahnemeerrettich:

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

Kubanisches Rinderfilet



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Schweinefilet (ca. 450 g)
- 125 ml Orangensaft
- Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Esslöffel gehackter frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Schweinefleisch, Orangensaft, Limettensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einem großen wiederverschließbaren Beutel vermengen. Leicht einmassieren, um das Schweinefleisch zu bedecken. Für 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen.
3. Das Schweinefleisch aus der Marinade nehmen und die Marinade wegwerfen. Das Schweinefleisch in den Korb der Fritteuse legen und leicht mit Olivenöl beträufeln.
4. 18 bis 20 Minuten frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit unterbrechen, um das Schweinefleisch zu wenden, bis ein in die dickste Stelle eingeführtes Fleischthermometer 63°C erreicht.
5. Das Schweinefleisch 5 Minuten ruhen lassen, bevor es in Scheiben geschnitten wird. Mit dem Koriander bestreut servieren.

Schweinefilet mit Aprikosenglasur



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 100 g Aprikosenkonfitüre
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Schweinefilet (ca. 450 g)
- 2 Teelöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf 180°C vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Konfitüre und den Dijon verrühren, bis sie gut vermischt sind. Beiseite stellen.
3. Das Schweinefleisch mit dem Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer einreiben. Das Schweinefleisch in den Korb der Heißluftfritteuse legen. 18 bis 20 Minuten frittieren, dabei nach der Hälfte der Garzeit das Schweinefleisch wenden und mit der Hälfte der Glasur bepinseln, bis ein in die dickste Stelle eingeführtes Fleischthermometer 63°C erreicht. 2 bis 3 Minuten vor Ende der Bratzeit erneut mit der restlichen Glasur bestreichen.
4. Das Schweinefleisch vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen.

Knoblauch-Rosmarin-Schweinekoteletts



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Hawaiianisches Schweinekotelett mit Ananas



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Calzone mit Schinken und Käse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Bestäuben Sie Ihre Arbeitsfläche leicht mit Mehl und formen Sie dann jedes Stück Pizzateig zu einem dünnen Kreis. Verteilen Sie den Schinken, den Käse und die roten Zwiebeln auf einer Hälfte jedes Teigkreises.
3. Falten Sie die gegenüberliegende Seite über die Oberseite, so dass Halbkreise entstehen. Die Ränder zusammendrücken oder mit einer Gabel festdrücken. Jede Calzone leicht mit ½ Teelöffel Olivenöl bepinseln.
4. Falls erforderlich, die Calzone in mehreren Durchgängen in den Korb der Fritteuse legen. 10 Minuten lang frittieren oder bis sie leicht gebräunt sind.
5. In der Zwischenzeit die Nudelsauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1 Minute lang auf höchster Stufe erhitzen, bis sie warm ist.
6. Servieren.

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Mehl (Type 405)
- 350 g Pizzateig, aufgeteilt in 4 gleich große Stücke
- 225 g Delikatessschinken
- 120 g fettarmer fester Mozzarella-Käse, gerieben
- ½ kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Teelöffel Olivenöl, aufgeteilt
- 250 g Nudelsauce aus Tomaten und Kräutern

Hausgemachter Hackbraten



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1 Std



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Gnocchi-Wurst-Auflauf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Burger mit Erdnussbutter und Himbeermarmelade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

A close-up photograph of several pieces of golden-brown, fried fish and seafood, likely shrimp or fish balls, served on a white plate. The background is dark and out of focus.

FISCH & MEERESFRÜCHTE

R E Z E P T E

Fisch-Tacos nach mexikanischer Art



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Fischpastete mit Erbsen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Lachs mit Spinat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Schollenröllchen mit Spargel



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Klassische Fish & Chips



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Wolfsbarsch mit Ratatouille



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Moules Marinières mit Baguette



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel die Muscheln mit Weißwein, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer vermischen. In eine für Ihre Dual Zone geeignete Schüssel geben und mit Alufolie abdecken.
2. Stellen Sie die Schüssel in Zone 1 Ihrer Dual Zone.
3. Wählen Sie die Funktion ROAST (BRATEN), stellen Sie die Temperatur auf 200°C und garen Sie die Muscheln etwa 10 Minuten lang.
4. Bestreichen Sie die Baguettescheiben leicht mit Olivenöl und legen Sie sie in den Korb von Zone 2, ohne sie zu überlappen.
5. Wählen Sie die Funktion AIR FRY (FRITTIEREN) bei 180°C und stellen Sie den Timer auf 4-5 Minuten ein.
6. Aktivieren Sie die SYNC-Funktion und starten Sie den Garvorgang durch Drücken von START/STOP.
7. Servieren Sie die heißen Muscheln in tiefen Schüsseln zusammen mit den knusprigen Brotscheiben, beträufeln Sie sie mit dem Bratensaft und garnieren Sie sie mit frisch gehackter Petersilie.

ZUTATEN:

- 1 kg Muscheln, gesäubert und entgrätet
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Frische Petersilie, gehackt, nach Geschmack
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Baguette, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl

Fischeintopf mit Knoblauchbrot



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Zitronen-Knoblauch-Muscheln mit Spargel



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Thunfischsteaks mit grünen Bohnen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Weißfisch mit knusprigen Pommes



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Zum Servieren:

- Sauce Tartare
- Erbsenpüree

Klassische Fischstäbchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

Für die Fischstäbchen:

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

Für die Tartar-Sauce:

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

Garnelen und Avocado-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g rohe Riesengarnelen, geschält und entdarnt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Ca. 200 g gemischter Blattsalat
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Esslöffel Olivenöl (für das Dressing)

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Garnelen mit Olivenöl, Knoblauchpulver, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. In den Korb der Fritteuse legen und 6-8 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis die Garnelen rosa und durchgebraten sind.
4. In einer großen Schüssel den Blattsalat, die Avocadospalten und die Kirschtomaten mischen.
5. Die Garnelen darauf anrichten und mit einem Dressing aus Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.
6. Servieren.

Knoblauch-Garnelen mit Zoodles



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 200 g rohe Riesengarnelen, geschält und entdarnt
- 2 Zucchini, spiralisiert zu Zoodles
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Teelöffel Chiliflocken (optional)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Garnelen mit 1 Esslöffel Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer vermengen.
3. In den Korb der Fritteuse legen und 6-8 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie rosa und durchgebraten sind.
4. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zoodles hinzugeben und 2-3 Minuten sautieren, bis sie leicht weich sind.
5. Die Knoblauchgarnelen auf den Zoodles servieren und mit frischer Petersilie oder zusätzlichem Zitronensaft garnieren.

Notizen:

Pikant gebratene Garnelen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

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

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

Garnelen mit Brokkoli



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Lachs mit Dill-Joghurt-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Für die Sauce:

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

ZUBEREITUNG:

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

Kabeljau mit Kräuterkruste



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Barbecue-Lachs



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 145 g Barbecue-Sauce
- 2 Esslöffel Honig
- 550 g Lachsfilets
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie ein Stück Backpapier so zu, dass es in den Boden des Frittierkorbs passt, und legen Sie es beiseite. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Barbecue-Sauce und den Honig verquirlen.
3. Den Fisch mit Salz bestreuen und leicht mit der Sauce bepinseln. Den Fisch mit der Hautseite nach unten auf das Backpapier legen, so dass zwischen den Stücken Platz ist.
4. 5 Minuten lang an der Luft braten, dabei den Fisch erneut mit der restlichen Sauce begießen. Weitere 3 bis 5 Minuten an der Luft braten, bis der Fisch durchgebraten ist und sich mit einer Gabel leicht lösen lässt. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Kabeljau mit Miso-Glasur



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 15 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 4 Esslöffel weiße Miso-Paste
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Reisweinessig
- ½ Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 680 g Kabeljau
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel geröstetes Sesamöl

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie ein Stück Backpapier so zu, dass es in den Boden des Frittierkorbs passt, und legen Sie es beiseite.
2. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
3. In einer kleinen Schüssel die Butter, das Miso, den Honig, den Essig und den Ingwer verquirlen, bis sie glatt sind.
4. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann leicht mit Öl bestreichen und mit der Hälfte der Sauce begießen. Den Fisch so auf dem Backpapier anrichten, dass zwischen den Stücken Platz ist.
5. 5 Minuten lang frittieren, dabei den Fisch erneut mit der restlichen Sauce begießen.
6. Weitere 3 bis 5 Minuten frittieren, bis der Fisch durchgebraten ist und sich mit einer Gabel leicht lösen lässt.

Notizen:

VEGETARISCH/ VEGANE

R E Z E P T E



Falafel mit geröstetem Gemüse



Vorbereitung

20 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Gewürze, Mehl und Salz in eine Küchenmaschine geben und mixen, bis die Masse glatt, aber leicht grob ist.
2. Aus der Mischung 6 Bällchen (Falafel) formen und auf Backpapier legen; 20 Minuten lang kalt stellen.
3. Das Gemüse mit Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Thymian und Kreuzkümmel vermengen. Nach Belieben würzen.
4. Das Gemüse in Zone 1 und die Falafel in Zone 2 der Heißluftfritteuse anordnen. Stellen Sie das Gemüse auf ROAST (BRATEN) bei 180°C für 22 Minuten und die Falafel auf AIR FRY (FRITTIEREN) bei 200°C für 17 Minuten. Wählen Sie SYNC und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Nach der Hälfte der Garzeit das Gemüse umrühren und schütteln und mit der restlichen Marinade bestreichen.
6. Das Fladenbrot aufklappen, mit Salat füllen, die Falafel und das gebratene Gemüse darauf geben.
7. Mit Mayonnaise bestreichen und servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 kleine rote Zwiebel, geviertelt
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g frische Petersilie
- 5 g frischer Koriander
- 5 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5 g gemahlener Koriander
- 5 g Harissa
- 20 g Mehl (Type 405)
- 1/2 Teelöffel Salz

Für das Gemüse:

- 300 g Butternusskürbis, gewürfelt
- 150 g Zucchini, gewürfelt
- 4 Paprikaschoten, halbiert oder geviertelt
- 1 kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Esslöffel frische Thymianblätter
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Zum Servieren:

- Fladenbrot
- Salatblätter
- Mayonnaise

Hausgemachte Hush Puppies



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Gebratene Kirschtomaten mit Basilikum



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Tomaten mit dem Olivenöl und dem Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Die Grillplatten in die Körbe einsetzen. Die Tomaten gleichmäßig auf die beiden Körbe verteilen, dann die Körbe in das Gerät einsetzen.
3. Das Gerät wird auf Zone 1 eingestellt.
4. Wählen Sie die Option ROAST (BRATEN). Stellen Sie die Temperatur auf 120°C und die Zeit auf 30 Minuten ein. Drücken Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 auf Zone 2 zu übertragen.
5. Drücken Sie die Taste START/STOP, um den Garvorgang in beiden Zonen zu starten, und schütteln Sie die Körbe ein- oder zweimal, bis die Tomaten weich und an einigen Stellen gebräunt sind. Einige Tomaten sind möglicherweise aufgeplatzt. Nehmen Sie die Tomaten heraus und legen Sie sie auf eine Servierplatte.
6. Die Blätter vom Basilikumzweig abzupfen und in Bänder schneiden. Das Basilikum zu den Tomaten geben.
7. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

ZUTATEN:

- 600 g Kirschtomaten oder Traubentomaten
- 2 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Zweig Basilikum

Maiskolben



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Ähren Maiskolben, geschält

ZUBEREITUNG:

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

Gebratene Rote Bete mit Feta und Walnüssen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Gefüllte Kartoffeln mit Cheddar und Speck



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Knusprige Bratkartoffeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Süßkartoffel-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Maiskolben mit Kräuterbutter



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Maiskolben, geschält
- 100 g Butter, erweicht
- 1 Esslöffel gehackte frische Kräuter (Thymian, Petersilie, Schnittlauch)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Eine Prise Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel die weiche Butter mit den gehackten Kräutern, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer glatt rühren. Im Kühlschrank aufbewahren.
2. Die Körbe des Ninja Dual Zone leicht einölen und ROAST (BRATEN) auswählen.
3. Die Hälfte der Maiskolben in den Korb von Zone 1 und die andere Hälfte in Zone 2 legen.
4. Stellen Sie die Temperatur auf 180°C für 15 Minuten ein. Verwenden Sie die SYNC-TASTE und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenden Sie den Mais nach der Hälfte der Garzeit, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
6. Verteilen Sie die Kräuterbutter vor dem Servieren großzügig auf den heißen Maiskolben.

Gefüllte Portobello-Pilze



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 Portobello-Pilze, geputzt
- 250 g frischer Spinat
- 150 g zerbröckelter Ziegenkäse
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 80 g Pinienkerne, leicht geröstet
- 40 ml natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Die Champignons innen und außen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze etwas Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch anbraten. Den Spinat hinzufügen und kochen, bis er verwelkt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den zerbröckelten Ziegenkäse und die gerösteten Pinienkerne untermischen.
4. Den Spinat, den Käse und die Pinienkernfüllung gleichmäßig auf den Pilzköpfen verteilen.
5. 4 gefüllte Champignons in Zone 1 und die anderen 4 in Zone 2 des Ninja platzieren. Wählen Sie BAKE (BACKEN) und stellen Sie den Timer auf 20 Minuten bei 180°C.
6. Verwenden Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen zu duplizieren, und drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten. Servieren Sie die gefüllten Portobello-Pilze als Hauptgericht oder als Beilage.

Notizen:

Butternusskürbis mit getoastetem Roggenbrot



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Schwarze Bohnen-Enchiladas



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Vegetarischer Hirtenkuchen (Shepherd's Pie)



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Gefüllte mediterrane Paprikaschoten



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Knuspriges Tofu-Stir-Fry



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Gefüllte Auberginen-Boote



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Zucchini-Feta-Krapfen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Zucchini, gerieben
- 50 g Fetakäse, zerkrümelt
- 1 Ei, verquirlt
- 50 g Vollkornmehl
- 1 Teelöffel getrockneter Dill oder Petersilie
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Kochspray

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die geriebene Zucchini in ein sauberes Küchentuch legen und die überschüssige Feuchtigkeit ausdrücken.
3. In einer Schüssel die Zucchini, den Feta, das Ei, das Mehl, den Dill, den Knoblauch, das Salz und den Pfeffer mischen, bis alles gut vermischt ist.
4. Die Mischung zu kleinen Patties formen und in den Frittierkorb legen. Leicht mit Speiseöl besprühen.
5. 10-12 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und fest sind.
6. Mit einem Klecks griechischem Joghurt oder Tzatziki servieren.

Veggie-Fladenbrot mit Füllung



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Vollkornfladenbrot oder Naan
- 50 g Hummus
- 1 gerösteter roter Paprika (im Glas), in Scheiben geschnitten
- 50 g Spinat
- 30 g zerbröckelter Feta-Käse
- 1 Teelöffel Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Verteilen Sie den Hummus gleichmäßig auf dem Fladenbrot. Darauf die geröstete rote Paprika, den Spinat und den zerbröckelten Feta schichten.
3. Mit Olivenöl beträufeln und in den Korb der Fritteuse legen.
4. 6-8 Minuten backen, bis das Fladenbrot knusprig ist und die Beläge warm sind.
5. In Scheiben schneiden und sofort servieren.

Notizen:

Gemüselasagne



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Süßkartoffeln und Linsen-Curry



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Falafel-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Halloumi-Gemüse-Bowl



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with roasted orange slices and bread cubes, garnished with dried herbs. The bowl sits on a dark wooden surface, with a string of dried berries and more bread cubes scattered nearby. In the background, another bowl with red contents is partially visible.

SNACKS & ZWISCHEN- DURCH

Yorkshire-Puddings mit Roastbeef



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Haggisbällchen & gebratene Paprika



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Jalapeño Poppers



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Süße und pikante Walnüsse



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Würstchen im Schlafrock



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Gebratene Pastinaken



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Gefüllte Champignons



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Mini-Speck-Käse-Quiches



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Gewürzte Süßkartoffelpommes



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Spargel mit Zitronenschale



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Blumenkohl-Reis-Pilaw



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Mit Knoblauch gerösteter Rosenkohl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Zucchini-Chips



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Blumenkohl-Häppchen mit Parmesan



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Babykartoffeln mit Kräutern



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Grüne Bohnen mit Mandeln



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Notizen:

Buffalo-Wings



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Süßkartoffelspalten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Krabben-Rangun



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
6

ZUTATEN:

- 225 g Neufchâtel- oder Brie-Käse, bei Raumtemperatur
- 115 g weißes Krabbenfleisch, abgetropft, falls aus der Dose
- 2 Esslöffel gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel salzreduzierte Sojasauce
- 30 quadratische Wonton-Blätter
- 185 ml süße Chilisaucе, zum Dippen

1. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Neufchâtel, Krabbenfleisch, Frühlingszwiebeln und Sojasauce vermischen, bis alles gut vermischt ist.
3. Jeweils einen Teelöffel der Füllung in die Mitte des Wontons geben. Befeuchten Sie die Ränder des Wontons mit Ihrem Finger mit warmem Wasser, um eine klebrige Oberfläche zu bilden, und heben Sie dann die gegenüberliegenden Ecken an, so dass sie sich in der Mitte treffen, und drücken Sie sie leicht an, um sie zu verschließen. Die Ränder der Teigtasche verschließen und dabei so viel Luft wie möglich herausdrücken.
4. Die Wontons so in den Korb der Fritteuse legen, dass sie sich nicht berühren, und leicht mit Olivenöl beträufeln. 6 Minuten lang in der Luft frittieren, bis sie knusprig und goldbraun sind.
5. Mit der süßen Chilisaucе an der Seite servieren.

Knusprige Tofu-Häppchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 450 g extra-fester Tofu, abgetropft und gepresst
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel trockenes Grillgewürz
- ½ Teelöffel Salz
- 125 ml Barbecue-Sauce

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. Den Tofu in 2,5 cm große Würfel schneiden, mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem Grillgewürz und dem Salz bestreuen. Vorsichtig mit den Händen schwenken, bis die Würfel vollständig bedeckt sind.
3. Legen Sie den Tofu in einer einzigen Schicht in den Korb Ihrer Fritteuse. 10 bis 15 Minuten in der Luft frittieren, dabei alle 5 Minuten den Korb schütteln, bis der Tofu an den Rändern braun und knusprig wird.
4. Den Tofu vorsichtig in eine große Schüssel geben und mit der Barbecue-Sauce übergießen. Verwenden Sie einen Silikonspatel, um den Tofu vorsichtig zu schwenken, bis er gut überzogen ist.

Notizen:

Champignons mit Balsamico-Glasur



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Karottenpommes mit Kreuzkümmel



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Notizen:

Gefüllte Champignons mit Spinat und Feta



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 8 große Champignons, Stiele entfernt
- 50 g frischer Spinat, gehackt
- 50 g Fetakäse, zerkrümelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat und den Knoblauch anbraten, bis er welk ist. Vom Herd nehmen und mit dem zerbröckelten Feta vermischen.
3. Jede Pilzkappe mit der Spinat-Feta-Mischung füllen.
4. Die gefüllten Pilze in den Korb der Fritteuse legen und 8-10 Minuten garen, bis die Pilze zart sind und die Füllung goldbraun ist.
5. Als Beilage oder Vorspeise servieren.

Baby-Möhren mit Honigglasur



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 300 g Babymöhren
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Die Babykarotten mit Olivenöl, Honig, Zimt, Salz und Pfeffer anmachen.
3. Die Karotten in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen.
4. 10-12 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie zart und karamellisiert sind.
5. Warm als süße und herzhaft Beilage servieren.

Notizen:

Bruschetta mit gerösteten Tomaten



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
8

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Tofu-Häppchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Avocado-Pommes



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

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

Spinat-Feta-Röllchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

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

Notizen:



DESSERTS & SÜSSE LECKEREIEN

Bananen-Toffee-Muffins



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Schokoladen-Chip-Kekse



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Birnen-Mandel-Törtchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Mini-Biskuitkuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Muffins mit Himbeeren und weißer Schokolade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Zimt-Apfel-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Schokoladen-Bananen-Happen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Hafer-Rosinen-Kugeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Ananasringe mit Kokosnuss



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Erdbeer-Streuselkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Zimtschnecken-Häppchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Mandel-Kekse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
18

ZUTATEN:

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

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

Süßkartoffel-Brownies



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

A close-up photograph of a rustic, light-brown ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with several whole almonds and small dark specks, likely spices. The bowl sits on a dark, textured surface. In the background, another similar bowl containing almonds is partially visible, along with some scattered white seeds or crumbs.

BONUS: SAUCEN, DIPS & DRESSINGS

Kreolische Gewürzmischung



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Knoblauchpulver, Basilikum, edelsüßes Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, schwarzen Pfeffer, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer, Thymian, Oregano und süßen Pfeffer in einem luftdichten Behälter vermischen.

Notizen:

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Esslöffel süßes Paprikapulver
- 1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Esslöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel Cayennepfeffer
- 1 Esslöffel getrockneter Thymian
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel gemahlener roter süßer Pfeffer

Schnelle Erdnuss-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

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

Zitroniges Dill und Joghurt-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

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

Avocado-Koriander-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

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

Frischer Gurkendip



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

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

Ranch-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Zitronen-Tahini-Dressing mit Honig



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Pfirsich-Salsa



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:



Abschließende Worte

Insgesamt ist die Russell Hobbs Doppelkammer Fritteuse ein hochwertiges Küchengerät, das sich durch eine Reihe einzigartiger Funktionen von anderen Luftfritteusen auf dem Markt abhebt.

Die doppelte Kochkapazität, die integrierte Grillfunktion und die vielseitigen Kochoptionen machen sie zur perfekten Wahl für vielbeschäftigte Familien oder für Einzelpersonen, die schnell und einfach gesunde Mahlzeiten zubereiten möchten.

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)