



**Copyright © 2025 Isabell Bauer
Alle Rechte vorbehalten.**

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

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

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

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	08
GRUNDLAGEN.....	09
VORTEILE DER VERWENDUNG.....	10
VOR DER ERSTEN BENUTZUNG.....	12
VORBEREITUNG FÜR DEN GEBRAUCH.....	13
TIPPS ZUR VERWENDUNG VON ZUBEHÖR.....	15



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

KARTOFFEL-GRÜNKOHL-PATTIES.....	18
FLUFFIGES HONIG-MAISBROT.....	19
BANANEN-CHIA-BROT.....	20
TEMPEH UND VEGGIE SCRAMBLE.....	21
ENGLISCHES FRÜHSTÜCK.....	22
HASH BROWN PATTIES MIT SPECK.....	22
PORRIDGE MIT KARAMELLISIERTEN BIRNEN.....	23
OMELETT-ROLL-UPS.....	23
SCHINKEN-EI-MUFFINS.....	24
EINFACHER FRENCH-TOAST.....	24
LACHSQUICHE.....	25
KNUSPRIGE HÄHNCHENPATTIES.....	26
APFEL-BEEREN-CRUMBLE.....	26
MANDEL-KÜRBIS-BREI.....	27



BRIOCHE-TOAST MIT NUTELLA.....	28
GEWÜRZTE KRÄUTER-SAUERTEIG-CROUTONS.....	28
KIRSCH-MANDEL-KEKSE.....	29
GOLDENE AVOCADO-TEMPURA.....	29
FEINES GRANOLA.....	30
BANANEN-HAFER-KUGELN.....	30
FRÜHSTÜCKSFRIITTATA.....	31
AVOCADO-TOAST-STREIFEN.....	31
RÄUCHERLACHS-SPINAT-WRAP.....	32
APFEL-ZIMT-RINGE.....	32



KAPITEL 2 - VEGETARISCH

KNUSPRIGE BRATKARTOFFELN.....	34
SÜSSKARTOFFEL-CHIPS.....	34
MAISKOLBEN MIT KRÄUTERBUTTER.....	35
GEFÜLLTE PORTOBELLO-PILZE.....	35
GEMÜSELASAGNE.....	36
SÜSSKARTOFFELN UND LINSEN-CURRY.....	36
KÄSE-BLUMENKOHL-KARTOFFELPUFFER.....	37
PIKANTE GEMÜSESPIESSE.....	38
INDISCHES ALOO TIKKI.....	38
BROCCOLINI MIT ZITRONEN-KAPERN-SAUCE.....	39
BALSAMICO-ROTE BETE.....	39
FÜNF-GEWÜRZ-POMMES.....	40
KNUSPRIGE GURKENCHIPS.....	40

KAPITEL 3 - FISCH & MEERESFRÜCHTE

KRABBENKÜCHLEIN MIT ZITRONEN-AIOLI.....	42
GARNELEN-SPIESSE.....	43
KOKOSNUSS-GARNELEN MIT DIP-SAUCE.....	44
KABELJAU MIT ZITRONENBUTTER.....	45
GARNELEN-CHORIZO-SPIESSE.....	45
LACHS MIT SPINAT.....	46
SCHOLLENRÖLLCHEN MIT SPARGEL.....	46
KLASSISCHE FISH & CHIPS.....	47
WOLFSBARSCH MIT RATATOUILLE.....	47
SÜSSER UND PIKANter LACHS.....	48
ZITRONEN-KNOBLAUCH-MUSCHELN MIT SPARGEL.....	49
THUNFISCHSTEAKS MIT GRÜNEN BOHNEN.....	49
GARNELEN UND AVOCADO-SALAT.....	50
KNOBLAUCH-GARNELEN MIT ZOODLES.....	50



KAPITEL 4 - HÄHNCHEN/GEFLÜGEL

HÄHNCHEN-CORDON-BLEU-AUFLAUF.....	52
CHICKEN TIKKA MASALA MIT REIS.....	53
BUFFALO-HÄHNCHENFLÜGEL.....	54
CHICKEN BURGER.....	54
HÄHNCHEN-FAJITAS.....	55
GEGRILLTE HÄHNCHENBRÜSTE.....	56
MIT KRÄUTERN GEBRATENE HÄHNCHENTENDER....	56
GEGRILLTE HÄHNCHEN-GEMÜSE-WRAPS.....	57
PUTEN-QUINOA-BOWL.....	57
PISTAZIEN-HÄHNCHEN MIT GRANATAPFEL- GLASUR.....	58
HÄHNCHEN-CAESAR-SALAT.....	58

HÄHNCHEN MIT CASHEWNÜSSEN.....	59
GEFÜLLTE HÄHNCHENBRÜSTE.....	59
PARMESAN-HÄHNCHEN.....	60
KNUSPRIGE ENTE MIT KIRSCHSAUCE.....	61
HÄHNCHENBRÜSTE MIT TORTILLA-KRUSTE.....	62
JALAPEÑO-POPPER-HÄHNCHENBRÜSTE.....	63
HÄHNCHENSCHENKEL MIT APRIKOSENGLASUR.....	64
PUTENBRUST MIT KIRSCHENGLASUR.....	65



KAPITEL 5 - RIND, SCHWEIN & LAMM

BARBECUE-SCHWEINEKOTELETTS.....	67
SCHWEINEKOTELETTS MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN.....	68
BARBECUE PULLED PORK SANDWICHES.....	69
FEINE FLEISCHBÄLLCHEN.....	70
SCHWEINEFLEISCH MILANESE.....	71
GEBRATENES RINDFLEISCH UND BROKKOLI.....	72
MEXIKANISCHE RINDFLEISCH-NACHOS.....	73
KREUZKÜMMEL-SCHWEINEFILET UND KARTOFFELN.....	74
KÄSE-FRIKADELLEN UND KARTOFFELN.....	75
GEBRATENER SCHWEINEBAUCH MIT KARTOFFELN.....	76
WÜRSTCHEN MIT KARTOFFELPÜREE.....	76
RINDERSTEAK MIT CHAMPIGNONS.....	77
PULLED-PORK-SANDWICH.....	77
SCHWEINEKOTELETTS MIT APFEL.....	78
LAMMHAXEN MIT WURZELGEMÜSE.....	78
LAMMKOTELETTS MIT RATATOUILLE.....	79
SCHWEINEBRATEN UND SÜSSKARTOFFELN.....	80



KAPITEL 6 - SNACKS

YORKSHIRE-PUDDINGS MIT ROASTBEEF.....	82
ZUCCHINI-POMMES MIT PARMESAN.....	83
AVOCADO-WEDGES.....	83
PATATAS BRAVAS.....	84
SPARGEL IN PANCETTA EINGEWICKELT.....	84
HAGGISBÄLLCHEN & GEBRATENE PAPRIKA.....	85
JALAPEÑO POPPERS.....	85
SÜSSE UND PIKANTE WALNÜSSE.....	86
WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK.....	87
GEBRATENE PASTINAKEN.....	87
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS.....	88
MINI-SPECK-KÄSE-QUICHES.....	88
BRUSCHETTA MIT GERÖSTETEN TOMATEN.....	89
TOFU-HÄPPCHEN.....	89

KAPITEL 7 - DESSERTS

APFELKUCHEN-TAQUITOS.....	91
GEGRILLTE ERDNUSSBUTTER-S'MORES-SANDWICHES.....	91
GEBACKENE BIRNEN MIT PISTAZIEN.....	92
BANANEN-TOFFEE-MUFFINS.....	93
SCHOKOLADEN-CHIP-KEKSE.....	94
BIRNEN-MANDEL-TÖRTCHEN.....	95
MINI-BISKUITKUCHEN.....	96
HIMBEER-SCHOKOLADEN-MUFFINS.....	97



HAFER-ROSINEN-KUGELN.....	98
ANANASRINGE MIT KOKOSNUSS.....	98
MANDEL-KEKSE.....	99
SÜSSKARTOFFEL-BROWNIES.....	99
GEFÜLLTE ÄPFEL MIT PEKANNÜSSEN UND KIRSCHEN.....	100
EINFACHER KAFFEEKUCHEN.....	100
TROPISCHE ANANASKRAPFEN.....	101
OBSTSPIESSE.....	101



BONUS: SAUCEN

HEISSE KARAMELLSAUCE.....	103
SCHOKOLADENCHIP-DIP.....	103
RHABARBER-SAUCE.....	103
ERDBEERSAUCE.....	104
PUDDING-SAUCE.....	104
HIMBEER-DESSERTSAUCE.....	104
VANILLESAUCE.....	105
SCHOKOLADENSAUCE.....	105

ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	106
KLEINE ERINNERUNG.....	107





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 **Tefal Heißluftfritteuse Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.



In den hektischen Küchen von heute, in denen Zeit eine wichtige Rolle spielt und multifunktionale Geräte geschätzt werden, verschwimmen manchmal die Grenzen zwischen den Innovationen.

Die Tefal Dual Easy Fry & Grill Heißluftfritteuse ist nicht einfach nur ein weiteres Gerät in Ihrer Küche; er ist ein vielseitiger Küchenhelfer mit einem großen Aufgebot verschiedenster Kochfunktionen.

Wenn Sie dieses Gerät noch nicht kennen, ist es wichtig, dass Sie die grundlegenden Funktionen und die Anzeige auf dem Bedienfeld verstehen. Seine vielseitigen Kochoptionen machen ihn zu einer großartigen Ergänzung für Ihre Küche.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen sicherlich gute Anhaltspunkte geben!

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

Grundlagen



Der Tefal Dual Easy Fry & Grill....

vereint die Funktionen des Frittierens und Grillens in einem vielseitigen Gerät und ist damit eine hervorragende Ergänzung für jede Küche. Es bietet eine gesündere Art, Ihre Lieblingsgerichte mit wenig bis gar keinem Öl zuzubereiten und liefert knusprige und köstliche Ergebnisse.

Dieses Gerät verfügt über einen digitalen Touchscreen mit acht voreingestellten Programmen, die ein müheloses und präzises Garen ermöglichen. Frittieren und Grillen ist einfach und effizient. Mit ihrem großen Fassungsvermögen ist die Dual Easy Fry & Grill ideal für Familien oder für die Zubereitung von Mahlzeiten, und ihr schlankes Design passt auf jede Arbeitsplatte. Der abnehmbare, antihaftbeschichtete Korb und die Grillplatte sind spülmaschinenfest und lassen sich leicht reinigen.

Außerdem verfügt er über eine einstellbare Temperaturregelung und einen 60-Minuten-Timer, der garantiert, dass die Mahlzeiten jedes Mal perfekt zubereitet werden. Ob Sie nun Pommes frites, Hähnchen, Gemüse oder Steaks zubereiten, der Tefal Dual Easy Fry & Grill liefert stets hervorragende Ergebnisse. Er ist die perfekte Wahl für alle, die gesündere Mahlzeiten genießen möchten, ohne Kompromisse bei Geschmack und Konsistenz einzugehen. Mit seinem innovativen Design und seinen benutzerfreundlichen Funktionen macht dieses Gerät das Kochen einfacher und hilft Ihnen, köstliche, nahrhafte Mahlzeiten mit Leichtigkeit zuzubereiten.

VORTEILE DER VERWENDUNG

Der Tefal Dual Easy Fry & Grill ist eine außergewöhnliche Ergänzung für jede Küche, die Ihr Kocherlebnis verbessert und gleichzeitig einen gesünderen Lebensstil fördert. Durch die Kombination von zwei hocheffektiven Garmethoden – Frittieren und Grillen – bietet dieses innovative Gerät eine Reihe von Vorteilen, die es zu einer vielseitigen, benutzerfreundlichen Wahl machen. Im Folgenden finden Sie einige der wichtigsten Vorteile des Tefal Dual Easy Fry & Grill, die Ihnen zeigen, wie er Ihren Küchenalltag revolutionieren kann.

1. Gesünderes Kochen:

Einer der wichtigsten Vorteile des Tefal Dual Easy Fry & Grill ist seine Fähigkeit, Ihnen bei der Zubereitung gesünderer Mahlzeiten zu helfen. Beim Frittieren wird nur wenig bis gar kein Öl verwendet, wodurch der Fettgehalt Ihrer Gerichte erheblich reduziert wird. Das ist ideal für alle, die ihre frittierten Lieblingsspeisen wie Pommes frites und Chicken Wings ohne schlechtes Gewissen genießen möchten.

2. Knusprige und köstliche Ergebnisse:

Trotz der Reduzierung des Ölverbrauchs liefert der Tefal Dual Easy Fry & Grill immer noch die knusprige Konsistenz und den köstlichen Geschmack, den die Menschen an frittierten Speisen lieben. Die Technologie der Heißluftzirkulation sorgt dafür, dass Ihre Speisen gleichmäßig gegart werden und eine goldbraune Oberfläche erhalten, ohne dass sie frittiert werden müssen. Egal, ob Sie Pommes frites, Hähnchen oder Fisch zubereiten, dieses Gerät liefert stets zufriedenstellende Ergebnisse.



3. Doppelte Funktionalität:

Die Kombination von Frittieren und Grillen in einem Gerät ist ein großer Vorteil der Tefal Dual Easy Fry & Grill. Mit dieser Doppelfunktion können Sie zwischen zwei Garmethoden wechseln oder sie miteinander kombinieren, was Ihnen mehr Flexibilität in der Küche bietet.

Ob Sie nun Pommes frittieren oder Steaks grillen, der Tefal Dual Easy Fry & Grill deckt beide Bereiche ab und ist damit ein äußerst vielseitiges Gerät für eine breite Palette von Gerichten.

4. Energie-Effizienz:

Im Vergleich zu herkömmlichen Backöfen ist der Tefal Dual Easy Fry & Grill sehr viel energieeffizienter. Dank seiner kompakten Größe und der schnellen Aufheizfunktion verbraucht er weniger Energie und ermöglicht gleichzeitig schnellere Garzeiten. So können Sie Stromkosten sparen und die Umwelt entlasten, ohne die Qualität Ihrer Mahlzeiten zu beeinträchtigen.

5. Großes Fassungsvermögen für Familien:

Mit einem großzügigen Fassungsvermögen von 4,2 Litern eignet sich der Tefal Dual Easy Fry & Grill hervorragend für Familien oder diejenigen, die gerne Mahlzeiten vorbereiten.

Der geräumige Innenraum ermöglicht es Ihnen, größere Portionen auf einmal zuzubereiten, sodass Sie nicht mehrere Chargen zubereiten müssen. Dies ist besonders nützlich, wenn Sie Mahlzeiten für Familienessen, gesellige Zusammenkünfte oder große Mengen für die kommende Woche zubereiten möchten.



VOR DER ERSTEN BENUTZUNG

1 PACKEN SIE DAS GERÄT AUS:

Entfernen Sie vorsichtig alle Verpackungsmaterialien aus dem Tefal Dual Easy Fry & Grill, einschließlich aller Schutzfolien, Schaumstoff- oder Kartoneinlagen. Überprüfen Sie das Innere der Schubladen auf Verpackungen und Zubehör. Entsorgen Sie alle äußeren und inneren Verpackungen verantwortungsbewusst.

2 ERSTE REINIGUNG:

Reinigen Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch gründlich. Nehmen Sie die Schubladen und die mitgelieferten herausnehmbaren Roste heraus. Waschen Sie sowohl die Schubladen als auch die Roste mit heißem Wasser, einer kleinen Menge Spülmittel und einem nicht scheuernden Schwamm. Achten Sie darauf, Staub und Produktionsrückstände zu entfernen. Die Schubladen und Roste sind spülmaschinenfest, Sie können sie aber auch mit der Hand waschen.

3 WISCHEN SIE DAS GERÄT AB:

Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um das Gerät innen und außen abzuwischen. Dazu gehören auch die Heizelemente, die Schubladen und das Bedienfeld. Achten Sie darauf, keine Scheuermittel oder Scheuerschwämme zu verwenden, da diese die antihafbeschichteten Oberflächen oder die Außenbeschichtung beschädigen können. Wenn Sie diese detaillierten Vorbereitungsschritte befolgen, stellen Sie sicher, dass Ihr Tefal Dual Easy Fry & Grill sauber, sicher und einsatzbereit ist und vom ersten Gebrauch an optimale Kochergebnisse liefert.

VORBEREITUNG FÜR DEN GEBRAUCH

1 STELLEN SIE DAS GERÄT AUF:

Stellen Sie das Tefal Dual Easy Fry & Grill auf eine flache, stabile und hitzebeständige Oberfläche. Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht in der Nähe von Wasserquellen oder Spritzern steht, um mögliche Schäden zu vermeiden.

2 FREIRAUM UM DAS GERÄT HERUM:

Stellen Sie das Gerät nicht in einer Ecke oder unter Hängeschränken auf, um eine Überhitzung zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass um das Gerät herum auf allen Seiten mindestens 15 cm Platz ist, damit die Luft gut zirkulieren kann. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Gerät, da dies den Luftstrom blockieren und die Kochleistung beeinträchtigen kann.



3 VERMEIDEN SIE FLÜSSIGKEITEN IN DER SCHUBLADE:

Füllen Sie die Schublade niemals mit Öl oder anderen Flüssigkeiten. Dieses Gerät arbeitet mit Heißluftzirkulation, nicht mit Frittieren. Das Einfüllen von Öl kann zu Schäden oder Brandgefahr führen.

4 KOMPONENTEN REINIGEN:

Waschen Sie die Schubladen und Roste vor dem ersten Gebrauch gründlich mit warmem Seifenwasser und einem nicht scheuernden Schwamm. Die Schubladen und Roste sind für eine einfache Reinigung spülmaschinenfest. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vor der Verwendung vollständig trocken sind.

5 SCHALTEN SIE DAS GERÄT EIN:

Drücken Sie die Netztaste, um das Gerät einzuschalten. Der Standardmodus für Schublade 1 wird als „Pommes frites“ angezeigt, während die Schublade 2 als „AUS“ angezeigt wird, wenn sie nicht aktiviert wird.

6 WÄHLEN SIE DIE GEWÜNSCHTE SCHUBLADE:

Um eine Schublade zu wählen, drücken Sie die Taste „1“ oder „2“, je nachdem, welche Sie verwenden möchten. Um die Auswahl aufzuheben, drücken Sie dieselbe Taste erneut. Das Display zeigt „OFF“ an, wenn eine Schublade deaktiviert ist.



TIPPS ZUR VERWENDUNG VON ZUBEHÖR



VERWENDUNG DER GRILLPLATTE

Die Grillplatte eignet sich perfekt zum Anbraten von Fleisch, Fisch und Gemüse, um die klassischen Grillspuren zu erhalten und den Geschmack Ihrer Speisen zu verstärken. Vergewissern Sie sich immer, dass die Grillplatte vorgeheizt ist, bevor Sie Ihre Zutaten auflegen. Dies beschleunigt nicht nur den Garprozess, sondern trägt auch dazu bei, dass die Speisen die gewünschte Bräune und Textur erhalten. Vermeiden Sie außerdem eine Überfüllung der Grillplatte, damit die Luft gut zirkulieren kann und ein gleichmäßiges Garen gewährleistet ist.



EFFIZIENZ DES FRITTIERKORBS

Der Frittierkorb ist ideal, um Lebensmittel wie Pommes frites, Hähnchenflügel und andere frittierte Lieblingsspeisen perfekt knusprig zuzubereiten. Achten Sie darauf, dass die Lebensmittel gleichmäßig im Korb verteilt sind, und überladen Sie ihn nicht. Wenn Sie den Korb überfüllen, kann die Luft nicht mehr richtig zirkulieren, was zu einem ungleichmäßigen Garen führen kann. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Frittierkorb nach der Hälfte der Garzeit schütteln, um das Gargut neu zu verteilen und eine gleichmäßige, goldbraune Oberfläche zu erzielen.





HERAUSNEHMBARE ROSTE FÜR EINFACHE REINIGUNG

Die herausnehmbaren Roste heben die Speisen vom Boden ab, so dass Fett und überschüssiges Öl während des Garens abtropfen können. Für gesündere Mahlzeiten sollten Sie beim Grillen oder Frittieren von Fleisch immer diese Roste verwenden. Reinigen Sie die Roste nach jedem Gebrauch gründlich mit warmem Seifenwasser oder stellen Sie sie in die Spülmaschine, da sie spülmaschinenfest sind. Eine regelmäßige Reinigung verhindert Fettablagerungen und sorgt dafür, dass Ihre Speisen frisch bleiben und das Gerät mit höchster Effizienz arbeitet.



BACKEN MIT DEM VERSTELLBAREN ROST

Für alle, die gerne backen, ermöglicht der verstellbare Rost vielseitigere Kochoptionen. Mit diesem Zubehörteil können Sie mehrere Speisen auf einmal zubereiten oder die Höhe an verschiedene Rezepte anpassen, von Kuchen bis hin zu Pizzen. Wenn Sie den Rost verwenden, sollten Sie Ihre Speisen regelmäßig kontrollieren, um ein Übergaren zu vermeiden, insbesondere bei Backwaren, die weniger Zeit benötigen als beim traditionellen Braten.



VERWENDUNG DER TROPFSCHALE

Die Tropfschale dient zum Auffangen überschüssiger Öle und Säfte, die während des Garens, insbesondere beim Grillen, abtropfen. Platzieren Sie sie immer in der richtigen Position unter dem Grillgut, um einen sauberen Garprozess zu gewährleisten. Leeren und reinigen Sie die Tropfschale nach dem Gebrauch, um Fettablagerungen zu vermeiden, die die Leistung des Geräts mit der Zeit beeinträchtigen könnten. Wenn Sie diese Tipps befolgen, können Sie die Vielseitigkeit und Effizienz Ihres Tefal Dual Easy Fry & Grill maximieren und jedes Mal köstliche und gesunde Mahlzeiten zubereiten.

FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Kartoffel-Grünkohl-Patties



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL, stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit für 30 Minuten ein.
2. Legen Sie die Kartoffeln in die Schublade 1 und schieben Sie die Schublade zurück ins Gerät. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. 30 Minuten lang oder bis sie weich sind, garen.
3. Wenn sie abgekühlt sind, die gekochten Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, in eine große Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die Hefe, den Zitronensaft, die Milch, die Zitrone, den Rosmarin, das Kichererbsenmehl, das Zwiebelgranulat, den Pfeffer, das Salz und die Kurkuma hinzugeben und gut umrühren, bis alles gut verteilt ist.
4. Die Schublade mit Öl besprühen und beiseite stellen.
5. Nehmen Sie etwas von dem Teig und rollen Sie ihn mit den Händen zu einer Kugel. Den Teig zu einem ca. 1,5 cm dicken Fladen mit einem Durchmesser von ca. 6-7 cm formen und in die Schublade legen.
6. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem restlichen Teig, achten Sie darauf, dass sich die Fladen in der Schublade nicht überlappen, und besprühen Sie die Oberseiten mit Öl. Möglicherweise müssen Sie dies in mehreren Durchgängen tun.
7. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start-Stopp-Taste, um den Garvorgang zu starten. Bei 200°C 5 Minuten lang garen.
8. Die Schublade herausnehmen, die Oberseiten erneut einsprühen und jedes Patty umdrehen. Die Oberseiten mit Öl besprühen und weitere 5 Minuten backen, bis sie schön goldbraun und durchgebraten sind.
9. Herausnehmen und pur oder mit Käsesoße servieren. Teigreste halten sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank etwa 5 Tage frisch.

ZUTATEN:

- 4 kleine Kartoffeln
- 40 g Grünkohl (leicht verpackt), entstielt und fein geschnitten
- 90 g Kichererbsenmehl
- 10 g Nährhefe
- 180 ml Hafermilch, ungesüßt (oder eine milchfreie Milch Ihrer Wahl)
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 2 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- 2 Teelöffel Zwiebelgranulat
- 1 Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Kurkumapulver
- Speiseölspray (Sonnenblumen-, Distel- oder raffiniertes Kokosnussöl)

Fluffiges Honig-Maisbrot



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Besprühen Sie eine Backform (quadratisch oder rund), die in Ihr Gerät passt, mit Olivenöl oder Kochspray.
2. Mehl, Maismehl, Backpulver, Ei, Zucker, Salz, Milch, Öl und Honig in eine große Rührschüssel geben und leicht vermengen.
3. Den Maisbrotteig in die vorbereitete Form gießen.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 20 Minuten ein.
5. Legen Sie die Backform in die Schublade 1 und schieben Sie die Schublade zurück ins Gerät. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
6. Stecken Sie einen Zahnstocher in die Mitte des Maisbrotes, um sicherzustellen, dass es in der Mitte durchgebacken ist; falls nicht, backen Sie es weitere 3 bis 4 Minuten.
7. Mit Silikonhandschuhen die Form aus dem Gerät nehmen und leicht abkühlen lassen.
8. Warm servieren.

ZUTATEN:

- 120 g Mehl (Type 405)
- 130 g gelbes Maismehl
- 100 g Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 großes Ei
- 240 ml Milch
- 160 ml Pflanzenöl
- 85 g Honig

Bananen-Chia-Brot



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel die geschälten Bananen mit einer Gabel zerdrücken, bis sie sehr breiig sind. Öl, Vanille, Chia, Ahornsirup und Leinsamen hinzufügen und gut verrühren.
2. Das Mehl, den Zucker, die Muskatnuss, das Backpulver, den Zimt, das Salz und das Natron hinzugeben und so lange rühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 2 Minuten ein.
4. Legen Sie eine Backform, die zu den Lebensmitteln in Ihrem Gerät passt, in die Schublade 1 und schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Nachdem Sie die Backform 2 Minuten lang vorgeheizt haben, nehmen Sie die Schublade heraus, sprühen die Backform mit Öl ein und geben den Teig in die Backform. Die Oberseite mit einem Gummispatel glatt streichen und 25 Minuten lang backen, oder bis ein in die Mitte eingeführtes Messer sauber herauskommt.
6. Die Form herausnehmen und ein oder zwei Minuten abkühlen lassen, dann in Keile oder Scheiben schneiden und servieren.

ZUTATEN:

- 2 große, sehr reife Bananen, geschält, püriert
- 2 Esslöffel geschmacksneutrales Öl (Sonnenblumen- oder Safloröl)
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- ½ Teelöffel Vanille
- ½ Esslöffel Chiasamen
- ½ Esslöffel gemahlene Leinsamen
- 120 g Vollkornmehl
- 50 g Kokosblütenzucker
- ½ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Muskatnuss
- ¼ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Backnatron
- Speiseölspray (Sonnenblumen-, Distel- oder raffiniertes Kokosöl)

Tempeh und Veggie Scramble



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Tempeh 10 Minuten lang dämpfen (dieser Schritt ist optional). Das Tempeh in 12 gleich große Würfel schneiden.
2. In einer flachen Schüssel Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Schwarzsatz, Chilipulver und Brühe vermischen. Das gedämpfte Tempeh hinzugeben und mindestens 30 Minuten oder bis zu einer Nacht marinieren.
3. Die Schublade mit dem Öl besprühen. Den Tempeh abtropfen lassen und in die Schublade geben. Champignons, Zwiebeln und Paprika hinzugeben.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 165°C und die Zeit auf 10 Minuten ein.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start-Stopp-Taste, um den Garvorgang zu starten.
6. Die Tomaten hinzugeben, die Hitze auf 200°C erhöhen und weitere 3 Minuten garen.
7. Nach dem Garen umrühren und servieren.

ZUTATEN:

- 220 g Tempeh
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel schwarzes Salz
- 60 ml bis 120 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 1 bis 2 Spritzer kaltgepresstes Olivenöl
- 230 g grob gehackte Cremini-Pilze (oder Ihre Lieblingspilze)
- 1 kleine rote Zwiebel, geviertelt
- 55 g grob gehackte Paprika (jede Farbe)
- 75 g Kirschtomaten oder Traubentomaten, in Scheiben geschnitten

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



ZUBEREITUNG:



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

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 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.

Einfacher French-Toast



ZUBEREITUNG:



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

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.

Lachsquiche



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Lachs, Salz, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft vermischen. Beiseite stellen.
2. In eine andere Schüssel Eigelb, Butter, Mehl und Wasser geben und verrühren, bis ein Teig entsteht.
3. Teilen Sie den Teig in 2 Portionen.
4. Legen Sie jeden Teig auf eine bemehlte, glatte Oberfläche und rollen Sie ihn zu einem etwa 17,5 cm großen Kreis aus.
5. Geben Sie jeden ausgerollten Teig in eine Quicheform und drücken Sie ihn am Boden und an den Rändern fest an.
6. Schneiden Sie dann die überschüssigen Kanten ab.
7. Eier, Sahne, Salz und schwarzen Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren.
8. Die Sahnemischung gleichmäßig auf jede Kruste verteilen und mit dem Lachs und dann mit der Frühlingszwiebel belegen.
9. Drücken Sie entweder „Zone 1“ oder „Zone 2“ und drehen Sie dann den Knopf für jede Zone, um „Air Fry“ auszuwählen.
10. Stellen Sie die Temperatur auf 180°C ein und stellen Sie dann die Zeit für 5 Minuten zum Vorwärmen.
11. Nach dem Vorheizen eine Quicheform in den Korb jeder Zone legen. Den Korb in die Fritteuse schieben und die Zeit auf 20 Minuten einstellen.
12. Nach Ablauf der Garzeit die Quicheformen aus der Fritteuse nehmen.
13. Jede Quiche in zwei Portionen schneiden und heiß servieren.

ZUTATEN:

- 275 g Lachsfilets, gehackt
- Je nach Bedarf Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 2 Eigelb
- 7 Esslöffel gekühlte Butter
- 165 g Mehl (Type 405)
- 2 Esslöffel kaltes Wasser
- 4 Eier
- 6 Esslöffel Sahne
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt

Knusprige Hähnchenpatties



ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel den gehackten Apfel, die gehackten Frühlingszwiebeln, die gemahlene Mandeln, das Knoblauchpulver, das Eiweiß, den Apfelsaft und den schwarzen Pfeffer vermischen.
2. Das gemahlene Hähnchenfleisch zu der Mischung geben und mit den Händen gut vermengen. Die Mischung zu 8 Patties formen. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 165°C und die Zeit auf 8-12 Minuten ein. Vier der Patties in die Schublade legen.
3. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um den Garvorgang zu starten. Den Vorgang mit den restlichen vier Patties wiederholen.
4. Die knusprigen Hähnchenküchlein heiß servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 geschälter Granny Smith Apfel, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 45 g gemahlene Mandeln
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Eiweiß
- 30 ml Apfelsaft
- Schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 450 g gemahlene Hähnchenfleisch

Apfel-Beeren-Crumble



ZUBEREITUNG:

1. Den Apfel, die Erdbeeren und die Himbeeren in eine runde Form geben, die in Ihr Gerät passt. Mit dem Zitronensaft beträufeln, mit dem Zucker bestreuen und durchschwenken. In einer mittelgroßen Schüssel die Haferflocken, den Zimt, den braunen Zucker, die Butter, das Mehl und das Salz vermischen, bis der Teig krümelig ist, wie grober Sand. Die Haferflockenmischung über das Obst in die Backform streuen.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Setzen Sie die Backform in die Schublade 1 und schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät. Drücken Sie die Taste Start/Stop, um den Garvorgang zu starten.
3. 15 bis 20 Minuten backen, nach 15 Minuten kontrollieren, bis der Belag goldbraun ist und die Früchte blubbern.
4. 20 Minuten abkühlen lassen, dann servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 großer Granny-Smith-Apfel, geschält und zerkleinert
- 75 g gehackte Erdbeeren
- 40 g Himbeeren
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Esslöffel Kristallzucker
- 40 g Haferflocken
- 65 g brauner Zucker
- 55 g Butter, Raumtemperatur
- 30 g Mehl (Type 405)
- ½ Teelöffel Zimt
- Prise Meersalz

Mandel-Kürbis-Brei



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Rührschüssel Kürbiskerne, gehackte Pekannüsse, Haferflocken, Kürbispüree, gewürfelte, entsteinte Datteln, Chiasamen, Sesam, getrocknete Beeren, Butter, Kürbiskuchengewürz, Honig, braunen Zucker, Mandelmehl und eine Prise Salz vermischen. Alles vermengen, bis es gut vermischt ist.
2. Fetten Sie eine Backform ein und drücken Sie die Masse hinein.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 5 Minuten ein.
4. Die Backform in die Schublade der Heißluftfritteuse stellen.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
6. Achten Sie darauf die Mischung einmal umzurühren, damit sie gleichmäßig braun wird.
7. Nach dem Frittieren die Mischung etwa 10 Minuten lang abkühlen lassen. Sie wird beim Abkühlen knusprig.
8. Nach dem Abkühlen den Mandel-Kürbis-Brei in die gewünschte Konsistenz zerbröseln.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- 150 g Kürbiskerne
- 85 g gehackte Pekannüsse
- 35 g feine Haferflocken
- 60 g Kürbispüree
- 40 g gewürfelte entsteinte Datteln
- 5 g Chiasamen
- 5 g Sesamsamen
- 5 g getrocknete Beeren
- 30 g Butter
- 2 g Kürbiskuchengewürz
- 60 ml Honig
- 15 g brauner Zucker
- 30 g Mandelmehl
- Salz zum Abschmecken

Brioche-Toast mit Nutella



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Die Eier zusammen mit der Sahne und der Vanille in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Brioche-Scheiben in die Eimischung tauchen.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 7-8 Minuten ein. Nun die Brioche Scheiben in die Schublade geben.
3. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um den Garvorgang zu starten. Nun zwei Brioche Scheiben mit einer dünnen Schicht Nutella bestreichen und mit den restlichen Brioche Scheiben bedecken.
4. Mit Puderzucker bestäuben und mit Erdbeeren belegen.
5. Servieren und genießen.

Gewürzte Kräuter-Sauerteig-Croutons



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 400 g gewürfeltes Sauerteigbrot, in ca. 2,5 cm Würfel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel frische Thymianblätter
- ¼ - ½ Teelöffel Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und abschmecken, um sicherzustellen, dass die Würze Ihren Vorstellungen entspricht.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 7 Minuten ein.
3. Die Brotwürfel in die Schublade geben.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Warm servieren oder in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Kirsch-Mandel-Kekse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Legen Sie den Frittierkorb mit Backpapier aus.
2. Mehl, Zucker, Backpulver, gehackte Mandeln und getrocknete Kirschen in einer Schüssel mischen.
3. Die Butter mit den Händen in die trockenen Zutaten reiben, so dass eine sandige, krümelige Textur entsteht.
4. Das Ei und die Milch verquirlen.
5. Zu den trockenen Zutaten gießen und verrühren.
6. Ein Arbeitsbrett mit Mehl bestreuen, den Teig auf das Brett legen und ein paar Mal durchkneten.
7. Zu einem Rechteck formen und in 9 Quadrate schneiden.
8. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 12-14 Minuten ein.
9. Die Vierecke in den Frittierkorb (Schublade) legen.
10. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
11. Servieren.

Goldene Avocado-Tempura



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Semmelbrösel
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Avocado, entkernt, geschält und in Scheiben geschnitten
- Flüssigkeit von 1 Dose weißer Bohnen

ZUBEREITUNG:

1. Die Semmelbrösel und das Salz in einer flachen Schüssel mischen, bis sie gut eingearbeitet sind.
2. Die Avocadoscheiben erst in die Bohnenflüssigkeit und dann in die Semmelbrösel tauchen.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 10 Minuten ein.
4. Die Avocados in die Schublade geben, dabei darauf achten, dass sich die Scheiben nicht überlappen.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
6. Den Korb nach der Hälfte der Zeit kräftig schütteln.
7. Servieren.

Feines Granola



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

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:
10 Min



Portionen:
1-2

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:
2-4

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



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.



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

Apfel-Zimt-Ringe



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.



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

Notizen:

VEGETARISCH & BEILAGEN



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
10 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.
3. Prüfen Sie nach 18 Minuten, ob die Chips knusprig sind. Falls nötig, noch ein paar Minuten weitergaren.
4. Servieren Sie die heißen Süßkartoffelpommes mit einem Dip Ihrer Wahl, z. B. Guacamole oder Joghurtsoße.

Notizen:

Maiskolben mit Kräuterbutter



ZUBEREITUNG:



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

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 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



ZUBEREITUNG:



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

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 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.
7. Servieren Sie die gefüllten Portobello-Pilze als Hauptgericht oder als Beilage.

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

Käse-Blumenkohl-Kartoffelpuffer



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Röschen in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
2. Gut abtropfen lassen und 10 Minuten lang auf saugfähigem Papier abtropfen lassen.
3. Nun die Röschen fein hacken und in eine Schüssel geben.
4. Ei, Knoblauch, Pecorino-Käse, Cheddar-Käse, Semmelbrösel, Salz und schwarzen Pfeffer hinzugeben und verrühren. 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Die Blumenkohlmischung mundgerecht oval formen.
6. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 15 Minuten ein.
7. Legen Sie nun die Blumenkohlpuffer in den eingefetteten Frittierkorb (Schublade), so dass sie viel Platz haben. Die Häppchen mit Öl bepinseln.
8. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
9. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und mit Ihrer Lieblingssauce servieren.

ZUTATEN:

- 1 großes Ei
- Ca. 20 g Pecorino-Käse, gerieben
- Ca. 30 g scharfer Cheddar-Käse, gerieben
- Ca. 450 g Blumenkohlröschen
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Ca. 45 g Semmelbrösel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Pikante Gemüsespieße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 rote Bete
- 1 grüne Paprika
- 1 Teelöffel Chiliflocken
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Paprika
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 135 g Tomaten-Chili-Sauce

ZUBEREITUNG:

1. Schälen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in mundgerechte Würfel.
2. Geben Sie die Stücke zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel und mischen Sie sie, bis sie vollständig bedeckt sind.
3. Das Gemüse abwechselnd in dieser Reihenfolge auf Spieße stecken: Kartoffel, Paprika und Rote Bete. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 18-20 Minuten ein.
4. Die Spieße in den eingefetteten Frittierkorb (Schublade) legen.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Mit der Tomaten-Chili-Sauce servieren.

Indisches Aloo Tikki



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 gekochte Kartoffeln, zerkleinert
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 geröstete Paprikaschote, gewürfelt
- Salz zum Abschmecken
- 2 Zwiebeln, gehackt
- Ca. 20 g Fenchel, gehackt
- 5 Esslöffel Mehl (Type 405)
- 2 Esslöffel Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 Esslöffel Minzblätter, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Koriander, Minze, Fenchel, Ingwer-Knoblauch-Paste, Mehl, Salz und Zitronensaft in einer Schüssel mischen.
2. Kartoffeln, Paprika und Zwiebeln hinzugeben und vermischen.
3. Aus der Masse Kugeln formen und diese zu Patties abflachen.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 14-16 Minuten ein. Die Patties nun in den eingefetteten Frittierkorb (Schublade) legen.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Nach Belieben mit Minz-Chutney servieren.

Broccolini mit Zitronen-Kapern-Sauce



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Broccolini mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 8-10 Minuten ein.
3. Nun die Broccolini in den Frittierkorb (Schublade) legen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch 35 Sekunden lang anbraten; vom Herd nehmen.
6. Zitronensaft, Kapern und Chiliflocken einrühren.
7. Die Sauce über den Broccolini gießen und mit Petersilie bestreuen.
8. Servieren.

Balsamico-Rote Bete



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Rote Bete, gewürfelt
- Ca. 80 ml Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 2 Zweige Rosmarin, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Rote Bete, Olivenöl, Rosmarin, schwarzen Pfeffer und Salz mischen und durchschwenken, um sie zu beschichten.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 13-15 Minuten ein.
3. Nun die Rote Bete in den Frittierkorb (Schublade) geben.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. In der Zwischenzeit den Essig und den Honig bei mittlerer Hitze in einen Topf geben.
6. Zum Kochen bringen und nach Belieben braten.
7. Die Rote Bete mit der Balsamico-Sauce beträufeln und servieren.

Fünf-Gewürz-Pommes



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Kartoffel, in Pommes geschnitten
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Teelöffel Kokosnusszucker
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel chinesisches Fünf-Gewürze-Gewürz
- Salz zum Abschmecken
- ¼ Teelöffel Kurkuma
- ¼ Teelöffel Paprika

1. Die Pommes mit Kokosnussöl, Zucker, Knoblauch, chinesischem Fünf-Gewürze-Gewürz, Salz, Kurkuma und Paprika in einer Schüssel gut vermengen.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18-25 Minuten ein.
3. Nun die Pommes in den eingefetteten Frittierkorb (Schublade) geben.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Warm servieren.

Knusprige Gurkenchips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Dillgurken, in Scheiben geschnitten
- 2 Eier
- Ca. 40 g Mehl (Type 405)
- Ca. 40 g Semmelbrösel
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz

1. Drei kleine Schüsseln bereitstellen. In die erste Schüssel das Mehl geben. In der zweiten Schüssel die Eier verquirlen. In der dritten Schüssel Semmelbrösel mit italienischen Gewürzen mischen.
2. Die Gurkenscheiben in das Mehl tauchen. Schütteln, dann in Ei eintauchen.
3. In den Semmelbröseln wälzen und den Rest abschütteln.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 6 Minuten ein.
5. Die Gurken in den gefetteten Frittierkorb (Schublade) legen.
6. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um den Garvorgang zu starten.
7. Nach der Hälfte der Garzeit wenden und weitere 3 Minuten knusprig frittieren.
8. Warm servieren.



FISCH & MEERESFRÜCHTE

Krabbenküchlein mit Zitronen-Aioli



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Schublade mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel Krabbenfleisch, Mayonnaise, Eier, Dijon-Senf, Mandelmehl, Old Bay-Gewürz, Petersilie und Salz vermengen. Mit einem Silikonspatel vorsichtig unterheben, bis alles gut vermischt ist, dabei darauf achten, dass das Krabbenfleisch nicht zu sehr zerkleinert wird.
3. Die Krabbenmischung mit einem Eisportionierer zu Patties formen. Die Pastetchen in einer einzigen Schicht auf die ausgekleidete Schublade legen und dann mit der Unterseite des Löffels leicht andrücken, um die Pastetchen zu einem Kreis von etwa 1,5 cm Dicke zu formen.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Garen, bis sie leicht gebräunt sind, dabei nach der Hälfte der Garzeit eine Pause einlegen, um die Patties zu wenden.
6. Für die Zitronen-Aioli Dijon-Senf, Mayonnaise, Zitronensaft, Knoblauchpulver und Old Bay-Gewürz in einer kleinen Schüssel vermischen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
7. Die Krabbenküchlein mit der Aioli-Sauce anrichten.

ZUTATEN:

- 2 (225 g) Dosen Krabbenfleisch, abgetropft und von Schalenresten befreit
- 2 Eier
- 30 g Mandelmehl
- 3 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Old Bay Gewürz
- 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie
- ½ Teelöffel Salz

Für Zitronen-Aioli:

- 55 g Mayonnaise
- 2 Teelöffel frischer Zitronensaft
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Old Bay Gewürz

Garnelen-Spieße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Vier Bambusspieße 30 Minuten lang in Wasser einweichen.
2. Stecken Sie eine Garnele auf einen Spieß, dann eine Zucchini, eine Paprika und eine Zwiebel.
3. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
4. Jeden Spieß mit Kokosnussöl bestreichen. Mit Chilipulver, Paprika und schwarzem Pfeffer bestreuen. Legen Sie die Spieße in die Schublade.
5. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 7 Minuten ein.
6. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Garen, bis das Gemüse zart und die Garnelen gar sind.
7. Wenden Sie die Spieße nach der Hälfte der Garzeit.
8. Wenn sie fertig sind, warm servieren.

ZUTATEN:

- 18 mittelgroße geschälte und entdarmte Garnelen
- 1 mittelgroße Zucchini, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- ½ mittelgroße rote Paprikaschote, in ca. 2,5 cm dicke Quadrate geschnitten
- ¼ mittelgroße rote Zwiebel, in ca. 2,5 cm dicke Würfel geschnitten
- 1½ Esslöffel Kokosnussöl, geschmolzen
- 2 Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Kokosnuss-Garnelen mit Dip-Sauce



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Küchenmaschine mit Metallklinge die Schweinekrusten und Kokosflocken hinzufügen. So lange mixen, bis die Mischung groben Krümeln ähnelt. In eine flache Schüssel geben.
2. In einer weiteren flachen Schüssel Kokosmehl, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver hinzufügen und gründlich vermischen.
3. In einer dritten flachen Schüssel die Eier mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen.
4. In einer großen Schüssel die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig durchschwenken.
5. Die Garnelen Stück für Stück in die Mehlmischung, dann in die Eier und schließlich in die Schweinekrustenkrümelmischung eintauchen. Die Garnelen auf ein Backblech legen, bis sie gar sind.
6. Falls erforderlich, die Garnelen in einer einzigen Schicht in die Schublade legen.
7. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 8 Minuten einstellen.
8. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
9. Garen, bis die Garnelen gar sind, dabei nach der Hälfte der Garzeit eine Pause einlegen, um die Garnelen zu wenden.
10. Für die Sauce Mayonnaise, Limettenschale und -saft, Sriracha und Knoblauch in einer kleinen Schüssel verrühren.
11. Mit dem Schneebesen verrühren, bis alles gut vermischt ist.
12. Die Garnelen mit der Sauce servieren.

ZUTATEN:

- 1 (70 g) Packung Schweinekrusten (Pork Rinds)
- 175 g ungesüßte Kokosraspeln
- 45 g Kokosnussmehl
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Eier
- 680 g große Garnelen, geschält und entdarnt
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für pikante Dip-Sauce:

- 110 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel Sriracha
- Schale und Saft von ½ Limette
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Kabeljau mit Zitronenbutter



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 (115 g) Kabeljaufilets
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel Old Bay Gewürz
- ½ mittelgroße Zitrone, in Scheiben geschnitten

1. Legen Sie die Kabeljaufilets in eine runde Auflaufform, die in Ihr Gerät passt. Jedes Filet mit der Butter bepinseln und mit dem Old Bay-Gewürz bestreuen. Legen Sie zwei Zitronenscheiben auf jedes Filet. Die Form mit Folie abdecken und in die Schublade stellen.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 8 Minuten ein.
3. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
4. Nach der Hälfte der Garzeit umdrehen.
5. Nach dem Garen sollte die Innentemperatur mindestens 60°C betragen.
6. Warm servieren.

Garnelen-Chorizo-Spieße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 680 g große Garnelen, geschält und entdarmt
- 1 große Paprikaschote, entkernt und in ca. 2,5 cm Stücke gewürfelt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ¾ Teelöffel Salz
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 225 g geräucherte Chorizo, in ca. 1,5 cm Ringe geschnitten

1. In einer großen Schüssel Garnelen, Paprika, Paprika, Olivenöl, Salz und Knoblauch vermischen. Vorsichtig schwenken, bis sie gut bedeckt sind.
2. Garnelen, Paprika und Wurst auf die Spieße stecken, dabei die Zutaten abwechselnd aufspießen.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 12 Minuten ein.
4. Wenn nötig, die Spieße in der Schublade 1 schubweise einlegen.
5. Schieben Sie den Einschub zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Die Spieße 12 bis 15 Minuten garen, bis die Paprikaschoten zart und die Garnelen durchgegart sind.
6. Wenn sie fertig sind, servieren und genießen.

Lachs mit Spinat



ZUBEREITUNG:



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

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



ZUBEREITUNG:



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

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



ZUBEREITUNG:



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)

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



ZUBEREITUNG:



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

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.

Süßer und pikanter Lachs



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Mayonnaise, braunen Zuckerersatz, Chipotle-Chili, Dijon-Senf und Adobo-Sauce in einer kleinen Küchenmaschine vermengen. 1 Minute lang verarbeiten, bis alles vermischt ist und der braune Zuckerersatz nicht mehr körnig ist.
2. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Sauce über den Fisch geben, die restliche Sauce zum Servieren aufheben.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 5 Minuten ein.
4. Legen Sie den Lachs in die Schublade 1 und schieben Sie die Schublade zurück ins Gerät. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Den Lachs umdrehen und weitere 5 bis 7 Minuten garen, bis ein Thermometer 50°C anzeigt (für medium-rare).
6. Warm mit der restlichen Sauce servieren.

ZUTATEN:

- 110 g zuckerfreie Mayonnaise (selbst gemacht oder im Laden gekauft)
- 2 Esslöffel brauner Zuckerersatz, z. B. Sukrin Gold
- 2 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Chipotle-Chili aus der Dose in Adobosauce, gewürfelt
- 1 Teelöffel Adobo-Sauce (aus der Chipotle-Konserve)
- 455 g Lachsfilets
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zitronen-Knoblauch-Muscheln mit Spargel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. 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



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. 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.

Garnelen und Avocado-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

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.

HÄHNCHEN/ GEFLÜGEL



Hähnchen-Cordon-Bleu-Auflauf



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Eine Auflaufform, in die Ihr Gerät passt, leicht mit Olivenöl einfetten und beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel die Butter, den Frischkäse, den Dijon-Senf und den Essig mit einem elektrischen Mixer verrühren. Fügen Sie bei niedriger Geschwindigkeit langsam das Wasser hinzu und rühren Sie, bis die Masse glatt ist. Beiseite stellen.
3. Eine gleichmäßige Schicht Hähnchenfleisch auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen, dann den Schinken. Die Butter-Sahne-Käse-Mischung auf dem Schinken verteilen, dann die Käsescheiben auf der obersten Schicht.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 195°C und die Zeit auf 20 Minuten ein.
5. Stellen Sie das Gericht in die Schublade 1 und schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. 20 bis 25 Minuten garen, bis der Käse durchgewärmt und gebräunt ist.
6. Nach dem Garen servieren und genießen.

ZUTATEN:

- 55 g ungesalzene Butter, erweicht
- 115 g Frischkäse, weichgekocht
- 1½ Teelöffel Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 60 ml Wasser
- 450 g zerkleinertes gekochtes Hähnchenfleisch
- 115 g Schinken, gewürfelt
- 115 g Schweizer Käse oder Provolone in Scheiben

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.

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

Buffalo-Hähnchenflügel



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

ZUBEREITUNG:

1. Die Hähnchenflügel mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit einem Esslöffel Olivenöl einmassieren. Im Korb der Zone 1 anordnen. Die Sellerie- und Karottenstifte mit einem Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. 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.
3. 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



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

ZUBEREITUNG:

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. 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. 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.

Hähnchen-Fajitas



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel das Hähnchen, die Zwiebel und die Paprika vermengen.
2. Mit dem Pflanzenöl beträufeln und durchschwenken, bis alles gut bedeckt ist. Das Fajita-Gewürz und das Salz hinzufügen und erneut durchschwenken. Wenn nötig, Hähnchen und Gemüse in einer einzigen Schicht in die Schublade legen.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 14 Minuten ein.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Garen, bis das Gemüse zart ist und ein Thermometer, das in das dickste Stück Hähnchenfleisch gesteckt wird, 75°C anzeigt, wobei nach der Hälfte der Garzeit eine Pause zum Schütteln eingelegt werden sollte.
5. Die Mischung auf eine Servierplatte geben und mit dem frischen Limettensaft beträufeln.
6. Mit den Salatblättern anrichten und mit der Guacamole garnieren.

ZUTATEN:

- 455 g Hähnchenbrustfilets, in mundgerechte Stücke 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 Salz
- Saft von ½ Limette
- 8 große Kopfsalatblätter
- 240 g zubereitete Guacamole

Gegrillte Hähnchenbrüste



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

ZUBEREITUNG:

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



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

ZUBEREITUNG:

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:
2-4

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.
3. 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.
4. In der Zwischenzeit die Brotstücke mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 180°C 4-5 Minuten lang frittieren, bis sie knusprig sind.
5. In einer großen Schüssel den Salat, den Parmesan und das Caesar-Dressing vermengen. Gut durchmischen.
6. Den Salat mit dem gekochten Hähnchen und den Croutons anrichten.
7. Servieren.

Hähnchen mit Cashewnüssen



ZUBEREITUNG:



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

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 190°C vor.
2. Das Hähnchen mit Sojasauce und Sesamöl anmachen. 8-10 Minuten frittieren, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis es durchgebraten ist.
3. In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Rote Paprika und Zwiebeln 3-4 Minuten unter Rühren anbraten.
4. 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.
5. Mit gedämpftem Jasminreis oder Blumenkohlreis servieren.

Gefüllte Hähnchenbrüste



ZUBEREITUNG:



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

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.

Parmesan-Hähnchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Hähnchen in einen Zip-Top-Beutel oder zwischen zwei Stücke Plastikfolie legen. Das Hähnchen mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne auf eine gleichmäßige Dicke von ca. 1,5 cm klopfen.
2. Mandelmehl, italienische Gewürze, Parmesankäse, Salz und Pfeffer in eine große flache Schüssel geben.
3. In einer separaten flachen Schüssel die Eier verquirlen.
4. Eine Hähnchenbrust in das Ei tauchen, dann in der Mandelmehlmischung wälzen und dabei die Schicht leicht andrücken. Den Vorgang mit dem restlichen Hähnchen wiederholen.
5. Beide Seiten des Hähnchens gut mit Öl besprühen und die Stücke in einer einzigen Schicht in die Schublade legen, wenn nötig, in mehreren Schichten arbeiten.
6. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten ein.
7. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
8. Das Hähnchen mit einem Spatel wenden. Jedes Stück mit mehr Öl besprühen und weitere 5 Minuten garen.
9. Jedes Hähnchenteil mit der Marinarasauce und dem Mozzarella belegen. Wieder in das Gerät geben und 3 bis 5 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist und ein Thermometer 70°C anzeigt.
10. Das Hähnchen 5 Minuten ruhen lassen, dann servieren.

ZUTATEN:

- 910 g Hähnchenbrust oder -schenkel ohne Knochen und Haut
- 110 g fein gemahlenes blanchiertes Mandelmehl
- 100 g geriebener Parmesankäse
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 große Eier
- Avocadoöl-Spray
- 85 g zuckerfreie Marinara-Sauce
- 115 g frischer Mozzarella-Käse, in Scheiben geschnitten oder geraspelt

Knusprige Ente mit Kirschsauce



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Einen Teil des Fettes von der Ente abschneiden. Die Ente mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenhälften mit der Brustseite nach oben und der Mitte der Schublade zugewandt in die Schublade legen.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
3. Die Ente umdrehen und weitere 6 Minuten garen.
4. Während die Ente gart, die Kirschsauce zubereiten. In einer großen Sauteuse die Butter schmelzen. Die Schalotte hinzugeben und anbraten, bis sie gerade anfängt, braun zu werden, 2 bis 3 Minuten. Den Sherry hinzugeben und die Pfanne ablöschen, indem man alle braunen Stücke vom Boden der Pfanne abkratzt.
5. Die Flüssigkeit einige Minuten lang köcheln lassen, bis sie auf die Hälfte reduziert ist. Die Kirschkonserven, die Hühnerbrühe und den Weißweinessig hinzufügen. Gut verquirlen, damit sich alle Zutaten verbinden. Die Sauce köcheln lassen, bis sie eindickt und die Rückseite eines Löffels bedeckt, 5 bis 7 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frischen Thymianblätter unterrühren.
6. Die Schublade entfernen, etwas Kirschsauce über die Ente geben und weitere 4 Minuten bei 200°C garen. Dann die Entenhälften wieder umdrehen, so dass die Brustseite nach oben zeigt. Mehr Kirschsauce über die Ente geben, so dass die Haut vollständig bedeckt ist.
7. Weitere 3 Minuten garen, dann die Ente auf einen Teller legen und ein paar Minuten ruhen lassen.
8. Die Ente in zwei Hälften servieren oder jedes Stück noch einmal halbieren, um eine kleinere Portion zu erhalten. Die zusätzliche Sauce über die Ente geben oder als Beilage servieren.

ZUTATEN:

- 1 ganze Ente (bis zu 2,2 kg), halbiert, Rücken- und Rippenknochen entfernt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Kirschen-Sauce:

- 1 Esslöffel Butter
- 1 Schalotte, gehackt
- 120 ml Sherry
- 240 g Kirschenkonfitüre
- 240 ml Hühnerbrühe
- 1 Teelöffel Weißweinessig
- 1 Teelöffel frische Thymianblätter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Hähnchenbrüste mit Tortilla-Kruste



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Bereiten Sie zunächst drei flachen Schalen vor. Mehl, Salz, Kreuzkümmel, Chilipulver und schwarzen Pfeffer in der ersten flachen Schale vermischen. Schlagen Sie das Ei in der zweiten flachen Schale auf. Die zerkleinerten Tortilla-Chips in die dritte flache Schale geben.
2. Das Hähnchen in das gewürzte Mehl tauchen, so dass die Brust von allen Seiten bedeckt ist. Dann das Hähnchen in das Ei tauchen, so dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist. Zum Schluss das Hähnchen in die Tortilla-Chips legen und die Chips auf das Hähnchen drücken, damit sie an allen Seiten der Brust haften. Die beschichteten Hähnchenbrüste auf beiden Seiten mit Pflanzenöl besprühen.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Die Temperatur auf 195°C und die Zeit auf 6 Minuten einstellen.
4. Legen Sie das Hähnchen in die Schublade 1 und schieben Sie die Schublade zurück ins Gerät. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Die Hähnchenbrüste umdrehen und weitere 6 Minuten garen.
6. Wenn das Hähnchen fertig gegart ist, servieren Sie jede Brust mit etwas Salsa, dem zerbröckelten Queso Fresco und Koriander als Abschluss.
7. Falls gewünscht, etwas saure Sahne und/oder Guacamole am Tisch servieren.

ZUTATEN:

- 80 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Salz
- 1½ Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Ei, verquirlt
- 25 g grob zerkleinerte gelbe Maistortilla-Chips
- 2 (85g bis 115 g) entbeinte Hähnchenbrüste
- Pflanzliches Öl
- 130 g Salsa
- 60 g zerkrümelter Queso Fresco
- Frische Korianderblätter
- Saure Sahne oder Guacamole (optional)

Jalapeño-Popper-Hähnchenbrüste



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Hähnchen in einen großen Zip-Top-Beutel oder zwischen zwei Stücke Plastikfolie legen. Das Hähnchen mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne klopfen, bis es etwa 0,5cm dick ist. Beide Seiten des Hähnchens mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel den Frischkäse, den Cheddar-Käse, die Jalapeños und den Knoblauch vermischen. Verteilen Sie die Mischung auf die Hähnchenteile. Jedes Stück von der langen Seite her aufrollen und dabei die Enden einschlagen. Mit Zahnstochern befestigen.
3. Die Außenseite des Hähnchens mit Öl besprühen. Die Hähnchenteile in einer einzigen Lage in die Schublade legen, wenn nötig, in mehreren Schichten arbeiten.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 7 Minuten einstellen.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
6. Das Hähnchen umdrehen und weitere 7 bis 10 Minuten garen, bis ein Thermometer 70°C anzeigt.
7. Wenn es fertig ist, servieren und genießen.

ZUTATEN:

- 910 g Hähnchenbrüste oder -schenkel ohne Knochen und Haut
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 225 g Frischkäse, Raumtemperatur
- 115 g Cheddar-Käse, geraspelt
- 2 Jalapeños, entkernt und gewürfelt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Avocadoöl-Spray

Hähnchenschenkel mit Aprikosenglasur



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Sowohl die Schublade als auch das Hähnchen mit Olivenöl einpinseln oder besprühen. Salz, Pfeffer und Zwiebelpulver mischen und beide Seiten des Hähnchens mit der Gewürzmischung würzen.
2. Die gewürzten Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten in die Schublade legen.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 195°C und die Zeit auf 10 Minuten ein.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Während das Hähnchen gart, die Glasur zubereiten. Dazu Aprikosenkonfitüre, Thymian, Dijon-Senf und Sojasauce in einer kleinen Schüssel verrühren.
6. Die Schublade entfernen, die Hälfte der Aprikosenglasur über die Hähnchenschenkel geben und 2 Minuten lang kochen lassen.
7. Dann die Hähnchenschenkel umdrehen, so dass die Hautseite nach oben zeigt, und weitere 8 Minuten garen.
8. Zum Schluss die restliche Glasur mit einem Löffel gleichmäßig auf den Hähnchenschenkeln verteilen und weitere 2 Minuten garen.
9. Das Hähnchen auf eine Servierplatte geben und mit den frischen Thymianblättern bestreuen.

ZUTATEN:

- 4 entbeinte Hähnchenschenkel (ca. 910 g)
- Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- 240 g Aprikosenkonfitüre
- 1½ Esslöffel Dijon-Senf
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel Sojasauce
- Frische Thymianblätter, zum Garnieren

Putenbrust mit Kirschenglasur



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

55 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Stellen Sie zunächst sicher, dass Ihre Putenbrust in die Schublade passt.
2. Bestreichen Sie die Putenbrust rundherum mit dem Olivenöl. Thymian, Salz, Salbei und Pfeffer mischen und die Putenbrust außen mit der Gewürzmischung einreiben.
3. Legen Sie die gewürzte Putenbrust mit der Brustseite nach oben in die Schublade.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Die Temperatur auf 175°C und die Garzeit auf 25 Minuten einstellen.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um den Garvorgang zu starten.
6. Die Putenbrust auf die Seite drehen und weitere 12 Minuten garen. Drehen Sie die Putenbrust auf die andere Seite und garen Sie sie weitere 12 Minuten. Die Innentemperatur der Putenbrust sollte 75°C erreichen, wenn sie fertig gegart ist.
7. Während die Putenbrust gart, die Glasur zubereiten. Dazu die Kirschkonfitüre, die Sojasauce, den frischen Thymian und den Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.
8. Nach Beendigung des Garvorgangs die Putenbrust wieder aufrichten und die Putenbrust mit der Glasur bestreichen. Weitere 5 Minuten garen, bis die Haut schön gebräunt und knusprig ist.
9. Lassen Sie die Putenbrust mindestens 5 Minuten lang mit Folie abgedeckt ruhen, bevor Sie ihn aufschneiden und servieren.

ZUTATEN:

- 1 (2,2 kg) Putenbrust
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel getrockneter Salbei
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 160 g Kirschenkonserven
- 1 Esslöffel gehackte frische Thymianblätter
- 1 Teelöffel Sojasauce
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



RIND, SCHWEIN & LAMM

Barbecue-Schweinekoteletts



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel 240 ml Wasser, Ketchup, Essig, Salz, trockenen Senf, braunen Zucker und Chilipulver verrühren.
2. Die Schublade mit Backpapier auslegen und mit Öl besprühen.
3. Die Koteletts auf das Backpapier legen und mit der Ketchups Mischung begießen.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 4 Minuten ein.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
6. Die Koteletts umdrehen, mit Öl beträufeln, erneut begießen und weitere 6 bis 8 Minuten garen, bis die Innentemperatur je nach Dicke 60 °C erreicht hat.
7. Mit der zusätzlichen Sauce servieren.

ZUTATEN:

- 135 g Ketchup
- 2 Esslöffel destillierter weißer Essig
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1½ Teelöffel Salz
- 1½ Teelöffel trockener Senf
- ½ Teelöffel Chilipulver
- 4 Schweinekoteletts mit Knochen (je 225 g)
- 1 bis 2 Esslöffel Öl

Schweinekoteletts mit karamellisierten Zwiebeln



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Schweinekoteletts mit dem Öl besprühen. 1 Esslöffel Cajun-Gewürz auf eine Seite der Koteletts streuen.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten.
3. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Zeit auf 4 Minuten und die Temperatur auf 200°C ein. Die Schublade 1 mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit Öl besprühen.
4. 2 Schweinekoteletts mit der gewürzten Seite nach oben auf das Backpapier legen. Die Schublade wieder in das Gerät schieben.
5. Um die Schublade 2 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „2“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Zeit auf
6. 4 Minuten und die Temperatur auf 200°C ein. Die Zwiebel, die Paprika und den braunen Zucker in der Schublade 2 vermischen und umrühren, bis das Gemüse bedeckt ist. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät.
7. Drücken Sie die SYNC-Taste, damit die beiden Speisen gleichzeitig fertig werden. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
8. Drehen Sie die Koteletts um, bestreuen Sie sie mit dem restlichen 1 Esslöffel Cajun-Gewürz und garen Sie sie weitere 4 bis 8 Minuten, bis die Innentemperatur je nach Dicke der Koteletts 60 °C erreicht hat.
9. Das Gemüse umrühren. Weitere 3 bis 6 Minuten kochen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.
10. Zum Servieren die Gemüsemischung über die Koteletts geben.

ZUTATEN:

- 4 Schweinekoteletts mit Knochen (je 225 g)
- 1 bis 2 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel Cajun-Gewürz, aufgeteilt
- 1 gelbe Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprikaschote, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel brauner Zucker

Barbecue Pulled Pork Sandwiches



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Barbecue-Sauce, braunen Zucker, Essig, Knoblauch und scharfe Sauce verrühren.
2. Die Schublade mit Backpapier auslegen und mit Öl besprühen.
3. Das Schweinefleisch auf das Backpapier legen und mit einer dicken Schicht Sauce begießen.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Die Temperatur auf 180°C und die Garzeit auf 5 Minuten einstellen.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
6. Das Schweinefleisch wenden und mit der Soße begießen. Diesen Vorgang noch 3 Mal wiederholen, so dass die Garzeit insgesamt 20 Minuten beträgt, und mit dem Übergießen enden.
7. Die Temperatur auf 200°C erhöhen und das Schweinefleisch 5 Minuten lang garen. Umdrehen, begießen und weitere 5 Minuten garen. Umdrehen, begießen und 5 Minuten ruhen lassen, bevor das Schweinefleisch in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten wird.
8. In eine Schüssel geben und das Schweinefleisch mit der restlichen Soße anmachen.
9. Auf Brötchen servieren.

ZUTATEN:

- 430 g (zubereitete) Barbecue-Sauce
- 2 Esslöffel destillierter weißer Essig
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel scharfe Sauce
- 910 g Schweineschulterbraten
- 1 bis 2 Esslöffel Öl
- 4 Sandwich-Brötchen

Feine Fleischbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie 125 g Instant-Reis, 240 ml Wasser, 1 Teelöffel Salz und Butter in einem für Ihr Gerät geeigneten Backform.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 6 Minuten ein.
3. Setzen Sie die Backform in die Schublade 1 ein und schieben Sie die Schublade zurück ins Gerät. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Kochen Sie den Reis 6 Minuten lang. Umrühren und weitere 6 bis 8 Minuten kochen, bis er gar ist.
4. In einer großen Schüssel das Rinderhackfleisch, den gekochten Reis, die grüne Paprika, die Zwiebel, das Knoblauchpulver, den restlichen 1 Teelöffel Salz und den Pfeffer vermischen. Die Mischung in 20 (ca. 2,5 cm) große Fleischbällchen formen.
5. Legen Sie die Schublade mit Backpapier aus. Legen Sie 10 Frikadellen auf das Backpapier.
6. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit für 5 Minuten ein.
7. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
8. Die Fleischbällchen schütteln und mit Öl beträufeln. Weitere 5 Minuten garen, bis sie gebräunt und fest sind.
9. Die Fleischbällchen herausnehmen und warm halten. Den Vorgang mit den restlichen Fleischbällchen wiederholen.
10. Wenn sie fertig sind, servieren und genießen.

ZUTATEN:

- 125 g Instant-Reis
- 2 Teelöffel Salz, geteilt
- 1 Esslöffel Butter
- 455 g Rinderhackfleisch (85% mager)
- 65 g fein gehackte Zwiebel
- 55 g fein gehackte grüne Paprika
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 bis 2 Esslöffel Öl

Schweinefleisch Milanese



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Schublade mit dem Avocadoöl einsprühen.
2. Die Schweinekoteletts zwischen zwei Blätter Frischhaltefolie legen und mit der flachen Seite eines Fleischklopfers klopfen, bis sie ca. 0,5 cm dick sind. Beide Seiten der Koteletts leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier in einer flachen Schüssel leicht verquirlen. Den Parmesankäse gleichmäßig auf 2 Schüsseln verteilen und die Schüsseln in dieser Reihenfolge anordnen: Parmesan, Eier, Parmesan. Ein Kotelett in der ersten Schüssel mit Parmesan bestreuen, dann in die Eier tauchen und anschließend erneut in der zweiten Schüssel mit Parmesan bestreuen, so dass beide Seiten und alle Ränder gut bedeckt sind. Den Vorgang mit den restlichen Koteletts wiederholen.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 12 Minuten ein.
5. Legen Sie die Koteletts in die Schublade 1 und schieben Sie die Schublade zurück ins Gerät. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Garen, bis die Innentemperatur 60°C erreicht hat, dabei nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
6. Mit der frischen Petersilie garnieren und sofort mit den Zitronenscheiben servieren.

ZUTATEN:

- 4 entbeinte Schweinekoteletts (ca. 2,5 cm)
- Feines Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 große Eier
- 70 g pulverisierter Parmesankäse
- Gehackte frische Petersilie, zum Garnieren
- Zitronenscheiben, zum Servieren

Gebratenes Rindfleisch und Brokkoli



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Zum Marinieren das Rindfleisch in eine große Schüssel oder einen Beutel geben und die Sojasauce, den Knoblauch, den Ingwer und das Kokosnussöl hinzufügen. 1 Stunde lang im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Das Rindfleisch aus der Marinade nehmen, die Marinade aufbewahren und das Rindfleisch in die Schublade legen.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Nach 10 Minuten den Brokkoli und die rote Paprika in die Schublade geben und schütteln.
6. Die Marinade in eine Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann auf köcheln reduzieren. Das Xanthan einrühren und eindicken lassen.
7. Nach Beendigung der Garzeit die Schublade schnell in die Pfanne leeren und durchschwenken.
8. Mit den Sesamkörnern bestreuen.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- 230 g Rinderlendensteak, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce (oder flüssige Aminosäuren)
- ¼ Teelöffel geriebener Ingwer
- ¼ Teelöffel fein gehackter Knoblauch
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 200 g Brokkoli-Röschen
- ¼ Teelöffel zerstoßener roter Pfeffer
- ½ Teelöffel Xanthan
- ½ Teelöffel Sesamsamen

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 ½ 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
- ½ Teelöffel Salz
- ¾ 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

Gebratener Schweinebauch mit Kartoffeln



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

ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. 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.

Rindersteak mit Champignons



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. 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



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. 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



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. 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. 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.
2. 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.
3. 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

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

A rustic wooden board holds a slice of bread topped with tomato, cheese, and herbs. Several fresh tomatoes and a basil leaf are scattered around the board. A large, semi-transparent orange rectangle is overlaid on the image, containing the text "SNACKS & ZWISCHEN-DURCH" in white, bold, sans-serif capital letters.

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

Zucchini-Pommes mit Parmesan



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Zucchini, in Pommesform geschnitten
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- Ca. 60 g Parmesankäse, gerieben
- Ca. 45 g Mandelmehl
- 1 Ei, leicht verquirlt
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Das Ei in eine geeignete Schüssel geben und gut verquirlen.
2. In einer flachen Schüssel Mandelmehl, Gewürze, Parmesan, schwarzen Pfeffer und Salz vermischen.
3. Die Zucchini-Pommes in das Ei tauchen, dann mit der Mandelmehlmischung bestreichen.
4. Den Crisper-Gittereinsatz in einen der Körbe einsetzen, die Pommes in den Korb legen und mit Kochspray einfetten, dann den Korb in Zone 1 einsetzen. Das Gerät stellt sich standardmäßig auf Zone 1 ein.
5. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf ca. 205°C und die Zeit auf 10 Minuten.
6. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
7. Servieren und genießen.

Avocado-Wedges



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Avocados, geschält, entkernt und in Keile geschnitten
- 1 Ei, verquirlt
- 170 g Mandelmehl
- Eine Prise schwarzer Pfeffer und Salz
- Kochspray

ZUBEREITUNG:

1. Das Ei in eine geeignete Schüssel geben und das Mandelmehl in eine andere.
2. Die Avocadospalten mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen, erst im Ei und dann im Mandelmehl wälzen.
3. Den Crisper-Gittereinsatz in einen der Körbe einsetzen, die Avocadostücke in den Korb legen und mit Kochspray einfetten, dann den Korb in Zone 1 einsetzen. Das Gerät stellt sich standardmäßig auf Zone 1 ein.
4. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 8 Minuten ein.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Servieren.

Patatas Bravas



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Babykartoffeln
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Jalapeño-Schoten, kleingeschnitten
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Birds-Eyes-Chili (oder andere Chilisorte), gemahlen
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano

ZUBEREITUNG:

1. Die Babykartoffeln, die Zwiebel, den Knoblauch und die Jalapeños in eine Schüssel geben, umrühren, dann das Olivenöl hinzugeben und erneut umrühren.
2. Mit gemahlenem Chili, Kreuzkümmel und Oregano würzen und noch einmal umrühren.
3. Den Crisper-Gittereinsatz in einen der Körbe einsetzen, die Kartoffeln in den Korb legen und mit Kochspray einfetten, dann den Korb in Zone 1 einsetzen. Das Gerät stellt sich standardmäßig auf Zone 1 ein.
4. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 185°C und die Zeit auf 25 Minuten.
5. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
6. Dabei die Schüssel einmal gut durchschütteln.
7. Servieren.

Spargel in Pancetta eingewickelt



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Den Spargel mit frischem Salbei, Salz und Pfeffer bestreuen. Schwenken, um ihn zu bedecken. 4 Bündel zu je 5 Stangen formen, indem die Mitte des Bündels mit einer Scheibe Pancetta umwickelt wird.
2. Den Crisper-Gittereinsatz in einen der Körbe einsetzen, die Bündel in den Korb legen und mit Kochspray einfetten, dann den Korb in Zone 1 einsetzen. Das Gerät stellt sich standardmäßig auf Zone 1 ein.
3. Wählen Sie die Option AIR FRY (FRITTIEREN). Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten.
4. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
5. Servieren und genießen.

Notizen:

Haggisbällchen & gebratene Paprika



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. Das Haggis in etwa 50 g schwere Portionen teilen und zu Kugeln formen.
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



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

ZUBEREITUNG:

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 die Fritteuse für 15 Minuten auf 200°C. Verwenden Sie die Taste SYNC, um die Einstellungen von Zone 1 automatisch auf Zone 2 zu übertragen. Drücken Sie START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
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.

Notizen:

Gefüllte Champignons



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. In einer Schüssel den Frischkäse, den Speck, den Parmesan, den Knoblauch, die Petersilie, das Salz und den Pfeffer verrühren, bis alles gut vermischt ist.
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



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. Jedes Mini-Muffinblech mit Blätterteigkreisen auslegen und leicht andrücken, so dass eine kleine Tasse entsteht.
2. In einer Schüssel Eier, Crème double, 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 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.

Bruschetta mit gerösteten Tomaten



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.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

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

Tofu-Häppchen



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.



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

A close-up photograph of a chocolate muffin in a dark, ribbed paper liner, sitting on a dark grey tray. Several fresh raspberries are scattered around the muffin, some in the foreground and others in the background. The background is dark and out of focus. A large, semi-transparent brown rectangle is overlaid in the center of the image, containing the word "DESSERTS" in white, bold, sans-serif capital letters.

DESSERTS

Apfelkuchen-Taquitos



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 bis 3 Spritzer Rapsöl
- 2 (ca. 15 cm) Maistortillas
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt, geteilt
- 60 g Apfelkuchenfüllung

1. Die Schublade mit dem Öl besprühen.
2. 2 Esslöffel Kuchenfüllung auf 1 Tortilla streichen. Die Tortilla aufrollen und in die Schublade legen. Diesen Vorgang wiederholen, um den zweiten Taquito herzustellen. Die Oberseite der Tortillas mit mehr Öl beträufeln. Streuen Sie ½ Teelöffel Zimt über die Taquitos.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 4 Minuten ein.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Die Taquitos umdrehen, den restlichen ½ Teelöffel Zimt über die Taquitos streuen und 1 Minute länger garen.
6. Servieren und genießen.

Erdnussbutter-S'Mores-Sandwiches



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2-4 Esslöffel (30-65 g) Erdnussbutter
- 4 Scheiben Brot (verwenden Sie glutenfreies Brot)
- 2-4 Esslöffel (5-10 g) vegane Mini-Marshmallows (oder gehackte große Marshmallows)
- 2-4 Esslöffel (30-60 g) vegane Mini-Schokoladenchips
- Sprühöl, optional (weglassen)

1. Bestreichen Sie jede der 4 Brotscheiben auf einer Seite mit Erdnussbutter. Die Marshmallows und die Schokoladenspäne auf 2 der Scheiben verteilen und dann mit der anderen Erdnussbutterscheibe nach unten auflegen.
2. Legen Sie je nach Größe eine oder mehrere Scheiben in die Schublade. Sie können die Oberseite des Sandwiches einsprühen, wenn Sie Öl verwenden möchten.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 165°C und die Zeit auf 5 Minuten ein.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Umdrehen, ggf. mehr Öl aufsprühen und weitere 3 bis 5 Minuten backen, bis die Schokolade und die Marshmallows klebrig sind.
6. Wenn sie fertig sind, servieren und genießen.

Gebackene Birnen mit Pistazien



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Birnen der Länge nach halbieren, dabei den Stiel an einer Hälfte belassen. Die Kerne vorsichtig mit einem Melonenausstecher oder Löffel entfernen.
2. Die Birnen mit der Schnittseite nach oben in die Schublade legen. Die Birnen mit der geschmolzenen Butter bestreichen und dann mit braunem Zucker und Zimt bestreuen.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 8 Minuten ein.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Die Schublade herausnehmen und die Birnen mit den Pistazien bestreuen, wobei die Pistazien in der Vertiefung, in der sich die Kerne befanden, konzentriert werden sollten. Mit dem Salz bestreuen.
6. Die Schublade wieder in das Gerät einsetzen und weitere 3 bis 6 Minuten kochen, bis die Birnen weich und glasig sind.
7. Wenn sie fertig sind, servieren und genießen.

ZUTATEN:

- 2 große reife Birnen (Bosc oder Anjou)
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 3 Esslöffel brauner Zucker
- ¼ Teelöffel Zimt
- 110 g ganze ungesalzene, geschälte Pistazien
- Eine Prise Meersalz

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 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

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.
4. Stellen Sie die Hälfte der Formen in Zone 1 und die andere Hälfte in Zone 2. Stellen Sie auf BAKE (BACKEN) bei 170°C für 18 Minuten. Wählen Sie SYNC und starten Sie mit START/STOP.
5. Für die Füllung die weiche Butter mit Puderzucker und Vanilleextrakt glatt rühren.
6. Nach dem Abkühlen jeden Kuchen waagrecht halbieren, eine Seite mit Erdbeermarmelade und die andere mit Buttercreme bestreichen.
7. Die Mini-Kuchen wieder zusammensetzen und die Oberseite mit Puderzucker bestäuben.

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

Himbeer-Schokoladen-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

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 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.

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

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:

Mandel-Kekse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
15-18

ZUTATEN:

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

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 Mandeleextrakt 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 Rherschssel 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:

Gefüllte Äpfel mit Pekannüssen und Kirschen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Äpfel (etwa 560 g)
- Ca. 30 g gehackte Pekannüsse
- Ca. 50 g getrocknete Sauerkirschen
- 1 Esslöffel geschmolzene Butter
- 3 Esslöffel brauner Zucker
- ¼ Teelöffel Piment
- Prise Salz
- Eiscreme, zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Von jedem Apfel einen halben Zentimeter abschneiden; das obere Ende aufbewahren. Mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse durch die Stielenden hindurch ausstechen, ohne den Boden zu durchbrechen (den Boden nicht abschneiden).
2. Pekannüsse, Kirschen, Butter, braunen Zucker, Piment und eine Prise Salz mischen.
3. Die Mischung in die hohle Mitte der Äpfel füllen. Mit den Apfelspitzen abdecken.
4. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 20-25 Minuten ein.
5. Mit einer Zange die Äpfel in den Korb (Schublade) der Fritteuse legen.
6. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
7. Warm mit Eiscreme servieren.

Einfacher Kaffeekekuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Zucker und Ei cremig schlagen.
2. Kakao, Instantkaffee und schwarzen Kaffee untermischen und das Mehl einrühren.
3. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 15 Minuten ein.
4. Den Teig in eine gefettete Auflaufform und dann in die Schublade der Fritteuse geben.
5. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten. Mindestens 1 Stunde lang bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
6. Mit Puderzucker bestäuben, in Scheiben schneiden und servieren.

Tropische Ananaskrapfen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. In einer Schüssel Sesam, Mehl, Backpulver, Eier, Zucker und 240 ml Wasser vermischen.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 175°C und die Zeit auf 14-16 Minuten ein.
3. Die Ananasscheiben in die Mehlmischung tauchen und in den gefetteten Frittierkorb (Schublade) legen.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Servieren und genießen.

Obstspieße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

1. Die Fruchtstücke abwechselnd auf 4-6 zuvor in Wasser eingeweichte Bambusspieße stecken.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten. Um die Schublade 1 zu aktivieren, drücken Sie die Taste „1“. Drücken Sie den Modus MANUELL. Stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 6-8 Minuten ein.
3. Nun die Spieße in den gefetteten Frittierkorb (Schublade) legen.
4. Schieben Sie die Schublade zurück in das Gerät und drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Garvorgang zu starten.
5. Mit der Karamellsauce beträufeln (optional), leicht abkühlen lassen und servieren.

Notizen:

A close-up photograph of a white ceramic teacup tilted to pour a thick, dark brown chocolate sauce into another white teacup. The teacup is resting on a matching white saucer with a decorative gold-colored rim and a lace-like pattern. The background is a neutral, textured grey surface.

BONUS: SAUCEN

Heiße Karamellsauce



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie die gezuckerte Kondensmilch zusammen mit der Zartbitterschokolade und der Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze in einen Kochtopf.
2. Schokolade und Butter unter ständigem Rühren schmelzen, bis die Sauce fein ist; Vanilleextrakt einrühren.
3. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (ca. 400 g) Dose gezuckerte Kondensmilch
- Ca. 110 g halbsüße Schokolade
- Ca. 110 g dunkle Schokolade
- 3 Esslöffel Butter
- 1 ½ Teelöffel Vanilleextrakt

Schokoladenchip-Dip



ZUBEREITUNG:

1. Schlagen Sie Frischkäse, Butter, Puderzucker, braunen Zucker und Vanille in einer Schüssel zusammen.
2. Die Schokoladenstückchen untermischen.
3. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (ca. 225 g) Packung Frischkäse, erweicht
- Ca. 110 g Butter, erweicht
- Ca. 95 g Puderzucker
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 170 g Milkschokoladenstückchen

Rhabarber-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne Butter bei starker Hitze schmelzen.
2. Rhabarber und Zucker einrühren und unter ständigem Rühren 5 bis 10 Minuten kochen, bis er weich ist.
3. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- Ca. 490 g dünn geschnittener Rhabarber
- Ca. 100 g weißer Zucker

Erdbeersauce



ZUBEREITUNG:

1. Die Erdbeeren mit einem Kartoffelstampfer in einem Topf zerdrücken. Zitronensaft, Zucker, Speisestärke und Salz unter die pürierten Erdbeeren rühren.
2. Stellen Sie den Topf auf mittlere Hitze. Unter ständigem Rühren die Mischung zum Kochen bringen, sofort vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 440 g frische Erdbeeren
- Zitrone, entsaftet
- Ca. 200 g weißer Zucker
- 1 Esslöffel Speisestärke
- ¼ Teelöffel Salz

Pudding-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. In einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze Margarine, Zucker und das Ei verrühren.
2. Mit der Milch aufgießen und kochen, bis die Mischung zu sprudeln beginnt; darauf achten, dass sie nicht verbrüht. Mehl und Vanille einrühren; gut verrühren und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Margarine
- Ca. 150 g Weißzucker
- 1 Ei
- 480 ml Milch
- 2 Teelöffel Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Himbeer-Dessertsauce



ZUBEREITUNG:

1. Orangensaft und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren. Die Cranberries hinzugeben und zum Kochen bringen. Kochen und rühren, bis die Cranberries aufplatzen. Die Himbeeren einrühren, die Hitze reduzieren und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Im Kühlschrank aufbewahren oder warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 240 ml frischer Orangensaft
- Ca. 200 g weißer Zucker
- 1 Packung (ca. 340 g) frische Preiselbeeren
- Ca. 250 g frische oder gefrorene Himbeeren

Vanillesauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml Vollmilch
- 1/4 Teelöffel Vanilleextrakt (gute Qualität)
- 1 Esslöffel granuliertes Stevia
- 1/4 Teelöffel Salz
- 3 große Eigelb (bei Raumtemperatur)

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie die Milch in einem kleinen Topf mit schwerem Boden, bis sie kocht. Vom Herd nehmen.
2. Vanille, Stevia und Salz in die Milch geben. Gut umrühren.
3. Schlagen Sie die Eigelbe in einer kleinen, hitzebeständigen Schüssel auf. Etwas von der heißen Milch hinzufügen und gut verrühren.
4. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie etwas mehr Milch hinzufügen, um die Eier allmählich auf Temperatur zu bringen.
5. Geben Sie eine kleine Menge Wasser auf den Boden eines Wasserkochers oder eines Topfes, auf den Sie die Schüssel mit den temperierten Eiern stellen können. Erhitzen Sie das Wasser. Das Wasser sollte den Boden der Schüssel nicht berühren.
6. Die Schüssel mit den temperierten Eiern über den Topf mit kochendem Wasser stellen und rühren oder schlagen, bis die Mischung einzudicken beginnt, dann vom Herd nehmen und rühren, bis ein Löffel damit bedeckt ist.
7. Abkühlen lassen.

Schokoladensauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Zartbitterschokolade 85%
- 25 g ungesalzene Butter
- 2 Esslöffel Sahne

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie die Zutaten in einen kleinen Topf.
2. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
3. Vom Herd nehmen, sobald die Sauce fertig ist und die Schokolade und die Butter vollständig geschmolzen sind.
4. Warm genießen oder abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Notizen:



Abschließende Worte

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Tefal Dual Easy Fry & Grill eine Vielzahl von Vorteilen bietet, die sie zu einer unschätzbaren Bereicherung für jede Küche machen. Die Kombination aus Frittieren und Grillen bietet eine gesündere, schnellere und vielseitigere Möglichkeit, Mahlzeiten zuzubereiten und dabei die köstlichen Aromen und Texturen zu bewahren, die das Kochen zu Hause so angenehm machen. Mit seiner Benutzerfreundlichkeit, Energieeffizienz und seinem eleganten Design spricht dieses Gerät sowohl gesundheitsbewusste Menschen als auch diejenigen an, die ihre Lieblingsspeisen einfach mit weniger Aufwand genießen möchten. Ganz gleich, ob Sie für sich selbst oder Ihre Familie kochen, der Tefal Dual Easy Fry & Grill wird mit Sicherheit ein fester Bestandteil Ihrer Küche werden, da sie die Zubereitung von Mahlzeiten vereinfacht und Ihnen hilft, gleichbleibend hervorragende Ergebnisse zu erzielen.

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)