



**Copyright © 2025 Carina Neretter
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.....	11
WARUM EINE HEISSLUFTFRITTEUSE?.....	12
DIE VORTEILE BEIM FRITTIEREN.....	14
DESIGN & LEISTUNG.....	15
REINIGUNG & PFLEGE.....	16
TIPPS UND TRICKS.....	17



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

MEDITERRANES BRUSCHETTA.....	19
FRISCHKÄSEKÜCHLE.....	19
FISH & CHIPS.....	20
PFANNKUCHEN MIT HIMBEEREN.....	20
ZIMT FRENCH TOAST STICKS.....	21
KAISERSCHMARRN.....	21
QUESADILLAS MIT SPECK UND EI.....	22
KNUSPRIGE SAMOSA-RÖLLCHEN.....	22
GOLDENE AVOCADO-TEMPURA.....	23
HEIDELBEER-PANNENKOEK.....	23
MAC & CHEESE.....	24
GRIECHISCHER JOGHURT MIT NÜSSEN.....	24

FRÜHSTÜCKSBURRITO MIT WÜRSTCHEN.....	25
BROKKOLI-MAISBROT.....	25
KRÄUTER-OMELETTE.....	26
EINFACHER AUBERGINENAUFSTRICH.....	26
RÜBEN-ZIEGENKÄSE-FRITTATA.....	27
PARMESAN-FRÜHSTÜCKSAUFLAUF.....	27
BUTTERMILCHKEKSE.....	28
CHIA-SAMEN-BANANENBROT.....	28
SCOTCH-EIER.....	29
HAFER- UND CHIA-BREI.....	29



KAPITEL 2 - BROTE

EINFACHES FRITTEUSEN-BROT.....	31
EINFACHES KNOBLAUCHBROT.....	31
ZITRONEN-BLAUBEERBROT.....	32
EINFACHE BRÖTCHEN.....	33
ERDBEER-BROT.....	33
FOCACCIA-BROT.....	34
KÜRBISBROT.....	34
BUTTERMILCH-BROT.....	35
KRÄUTER-KNOBLAUCH-BAGEL.....	35
FRÜHSTÜCKS-BANANENBROT.....	36
MANGO-BROT.....	36
KÜRBIS-SULTANINEN-BROT.....	37
SÜSSER BROTPUDDING MIT ROSINEN.....	37

KAPITEL 3 - VEGETARISCH/VEGAN

SESAMKORN-PAK CHOY.....	39
GEWÜRZTE GERÖSTETE CASHEWNÜSSE.....	39
APFEL-POMMES MIT KAREMELL-SOSSE.....	40
SÜSSE GERÖSTETE MÖHREN.....	40
TERIYAKI-BLUMENKOH.....	41
INDISCHES ALOO TIKKI.....	41
KAREMELLISIERTER ROSENKOH.....	42
SPAGHETTI SQUASH.....	42
INDISCH GEBRATENE OKRA.....	43
GEBRATENE TOMATEN MIT KÄSE ÜBERBACKEN.....	43
KÄSIGES AUBERGINENSCHNITZEL.....	44
FRITTIERTE AUBERGINEN-BRUSCHETTA.....	44
GEBRATENER KÜRBIS MIT ZIEGENKÄSE.....	45
PIKANTE GEMÜSESPIESSE.....	45
BROCCOLINI MIT ZITRONEN-KAPERN-SAUCE.....	46
PILZ-TOAST.....	46
CHILI-FALAFEL MIT KÄSESOSSE.....	47
EINFACHE GEPFEFFERTE KAROTTENCHIPS.....	47
ZUCCHINI-BEIGNETS.....	48
FEINE GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN.....	48
GEMÜSE-BURGER.....	49
ZUCCHINI-GRATIN.....	49
GEMÜSE-NUGGETS.....	50
GEBRATENER SPARGEL MIT ZITRONE.....	50
KÄSIGER ROSENKOH.....	51
GURKEN-MINZE-SALAT.....	51



PIKANTE KRÄUTER-EI-CUPS.....	52
BLUMENKOHLSTEAK MIT DICKER SOSSE.....	52
ROTE BETE-POMMES.....	53
ROSMARIN-BRATKARTOFFELN.....	53
GEBRATENER BROKKOLI-SALAT.....	54
GRIECHISCHER SALAT MIT FETA.....	54
TANDOORI-BLUMENKOHL.....	55
JALAPEÑO-KÄSE-BLUMENKOHL-BREI.....	55
GERÖSTETER UND WÜRZIGER GRÜNKOHL.....	56
PARMESAN-KRÄUTER-RADIESCHEN.....	56
RADICCHIO-SALAT.....	57
EINFACHE RADIESCHEN MIT MEERSALZ.....	57



KAPITEL 4 - FLEISCHGERICHTE

ROSMARIN-LAMMKOTELETTS.....	59
GEFÜLLTE SCHWEINEFLEISCHBÄLLCHEN.....	59
EINFACHES RINDERSCHNITZEL.....	60
FLANKSTEAK MIT HONIG UND PAPRIKA.....	60
LECKERER RINDERPASTETCHEN.....	61
PANIERTE LAMMSCHULTERKOTELETTS.....	61
BUTTERMILCH-HÄHNCHENSCHENKEL.....	62
FILET MIGNON MIT ERDNUSSSOSSE.....	62
HÄHNCHEN-BURGER MIT MEERRETTICH-SOSSE.....	63
MEXIKANISCHE RINDFLEISCH QUESADILLAS.....	63
TONKATSU.....	64
PUTEN-HUMMUS-WRAPPS.....	64
STIR-FRY-LAMMrippchen.....	65
EINFACHE & KNUSPRIGE HÄHNCHENFLÜGEL.....	65

KREUZKÜMMEL-PUTEN-FLEISCHBÄLLCHEN.....	66
KÄSIGE RINDFLEISCHBÄLLCHEN.....	66
SESAM-LAMMKOTELETTS.....	67
KÄSIGE HÄHNCHEN-NUGGETS.....	67
GEGRILLTE FEIGEN IM PROSCIUTTO-WICKEL.....	68
FAJITA-FLANKSTEAK-RÖLLCHEN.....	68
THYMIAN-KNOBLAUCH-LAMMKOTELETTS.....	69
PERFEKT GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST.....	69
INGWER-HÄHNCHENKEULEN.....	70
HÄHNCHEN-TOSKANA-ART.....	70
KÄSIGER HÄHNCHEN UND BROKKOLI-AUFLAUF.....	71
KNUSPRIG-ZARTES PARMESAN-HÄHNCHEN.....	71
LECKERE GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST.....	72
HARISSA-CHICKEN-WINGS.....	72



KAPITEL 5 - FISCHGERICHTE

EINFACHE JAKOBSMUSCHELN.....	74
FISCHSTÄBCHEN FÜR KINDER.....	74
FORELLE MIT MANDELBLÄTTCHEN.....	75
SESAM-THUNFISCHSTEAK.....	76
KNOBLAUCH-ZITRONEN-DAMPFMUSCHELN.....	76
GARNELEN MIT PESTO.....	77
GEBRATENE JAKOBSMUSCHELN IN BEURRE BLANC.....	77
TERIYAKI-LACHS.....	78
WELS-NUGGETS.....	78
KABELJAU MIT BASILIKUM-VINAIGRETTE.....	79
AHORN-BUTTER-LACHS.....	79
ITALIENISCHER THUNFISCHBRATEN.....	80
THUNFISCHFRIKADELLEN.....	80

THUNFISCH-SANDWICH.....	81
LACHSPASTETCHEN.....	81
CAJUN-LACHS.....	82
THUNFISCH-KÜCHLEIN.....	82
EINFACHER LACHS.....	83
ZITRONEN-BUTTER-DILL-LACHS.....	83



KAPITEL 6 - SNACKS & ZWISCHENDURCH

KNUSPRIGE SNACK-GARNELEN.....	85
ZUCCHINI-PARMESAN-CHIPS.....	85
BALSAMICO-ROSENKOHL.....	86
BUFFALO-BLUMENKOHL-WINGS.....	86
PFIRSICHE MIT ZIMT UND ZUCKER.....	87
RINDFLEISCH UND MANGO-SPIESSE.....	87
GEBUTTERTE MAISKOLBEN.....	88
CROUTONS.....	88
LACHSHÄPPCHEN MIT KOKOSNUSS.....	89
JALAPENO POPPERS.....	89
BUFFALO-POMMES FRITES.....	90
OKRA-CHIPS.....	90
TARO-CHIPS.....	91
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS.....	91
CHEDDAR HASH BROWNS.....	92
AVOCADO-EIERRÖLLCHEN.....	92
KAROTTEN-CHIPS.....	93
KNUSPRIG GEWÜRZTE KICHERERBSEN.....	93
KNUSPRIGE TOFU-HÄPPCHEN.....	94
WURZELGEMÜSE-CHIPS.....	94

GEWÜRZTE KÜRBISKERNE.....	95
GEBRATENE KOKOSNUSS-MÖHREN.....	95
KÜRBIS-WEDGES.....	96
SÜSSKARTOFFEL-BOOTE.....	96
SALZIGE KAROTTENKEKSE.....	97
MASALA CASHEWNÜSSE.....	97



KAPITEL 7 - DESSERTS

BANANEN-SCHOKO-BROWNIES.....	99
EINFACHER TASSEN-BROWNIE.....	99
BANANEN-NUSS-MUFFINS.....	100
BANANEN-HASELNUSS-MUFFINS.....	100
KIRSCH-MANDEL-KEKSE.....	101
PEKANNUSS-SCHNEEBALL-KEKSE.....	101
KARAMELLISIERTE BANANE.....	102
ZITRONEN-MOUSSE.....	102
GEGRILLTE ANANAS MIT ZIMT.....	103
PEKANNUSS-CLUSTERS.....	103
LECKERE GEWÜRZÄPFEL.....	104
ANANAS-STICKS.....	104
OBSTSPIESSE.....	104
LECKERER VANILLEPUDDING.....	105
BRAUNE ZUCKERPLÄTZCHEN.....	105
BANANEN-MILCHREIS-PUDDING.....	106
CREMIGER ORANGEN-PUDDING.....	106
SAUERKIRSCH-CLAFOUTIS.....	107
BLAUBEER-MUFFINS.....	107

VANILLE-SCHOKOLADEN-BROWNIES.....	108
LEICHTER KÄSEKUCHEN MIT ZITRONE.....	108
HAFER-WALNUSS-GRANOLA.....	109
EINFACHER KAFFEEKUCHEN.....	109
WEISSER SCHOKOLADENPUDDING.....	110
PFIRSICH-MANDEL-KUCHEN.....	110
SÜSSE ORANGEN-MUFFINS.....	111
ZIMT-APFEL-CHIPS.....	111
GEFÜLLTE ÄPFEL MIT PEKANNÜSSEN.....	112
KÜRBIS-KUCHEN.....	112
ERDBEER-MUFFINS MIT ZIMT.....	113
VEGANER MANDELKUCHEN.....	113
SCHOKOLADENKEKSE.....	114
LEBKUCHEN-PLÄTZCHEN.....	114
M&M-KEKSE.....	115
MEHLFREIE LIMETTEN-MUFFINS.....	115
ZIMT-ZUCKER-POMMES.....	116
BEERENKOMPOTT MIT SCHLAGSAHNE.....	117
CHIA-PUDDING MIT VANILLE UND KOKOSNUSS.....	117
ERDNUSSBUTTER-KEKSE.....	118
MERENGUES.....	119
GEBACKENE PFIRSICHE MIT ZIMT.....	119





KAPITEL 8 - SAUCEN & MEHR

VANILLESOSSE.....	121
ERDBEERSOSSE.....	121
HIMBEERSOSSE.....	122
SCHOKOLADENSAUCE.....	122
KARAMELLSAUCE.....	123
KÄSESOSSE.....	123
BROMBEERSAUCE.....	124
MANDELBUTTER-FRUCHTDIP.....	124
ERDNUSS-SAUCE.....	125
ZITRONIGES DILL UND JOGHURT-DRESSING.....	125
ZITRONEN-TAHINI-DRESSING MIT HONIG.....	125
PFIRSICH-SALSA.....	126
FRISCHER GURKENDIP.....	127
RANCH-DRESSING.....	127

ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	128
KLEINE ERINNERUNG.....	129



Einleitung

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



Die Russell Hobbs Heißluftfritteuse ist eine ideale Wahl für alle, die eine vielseitige und effiziente Fritteuse suchen. Dieses innovative Gerät vereinfacht nicht nur den Kochprozess, sondern stellt auch eine gesündere Alternative zum traditionellen Frittieren dar. Die Russell Hobbs Heißluftfritteuse nutzt die fortschrittliche Technologie des Luftfrittierens und ermöglicht es dem Benutzer, seine Lieblingsspeisen mit einem Bruchteil des Fetts und der Kalorien zu genießen, die normalerweise mit dem Frittieren verbunden sind.

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

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen hierbei sicherlich gute Anhaltspunkte geben!

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

Warum eine Heißluftfritteuse?



In diesem Kapitel begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch die bemerkenswerte Welt der Heißluftfritteusen und decken die überzeugenden Gründe für ihre steigende Beliebtheit als unverzichtbares Küchengerät auf, insbesondere für Menschen, die nach gesünderen Kochmethoden suchen, einschließlich derer, die mit Diabetes zu kämpfen haben. Luftfritteusen haben die kulinarische Landschaft revolutioniert, indem sie eine gesündere Alternative zu herkömmlichen Frittiermethoden bieten. Durch die geniale Nutzung der Heißluftzirkulation können diese kompakten Geräte Lebensmittel mit einem Bruchteil des Öls, das beim herkömmlichen Frittieren verwendet wird, knusprig zubereiten. Dieses Kapitel befasst sich mit den unzähligen Vorteilen von Heißluftfritteusen und zeigt auf, warum sie zu einem beliebten Küchenbegleiter geworden sind. Von ihrer Fähigkeit, knusprige Texturen zu erzeugen und gleichzeitig ungesunde Fette zu reduzieren, bis hin zu ihrer Vielseitigkeit bei der Zubereitung einer breiten Palette von Gerichten, bieten Luftfritteusen ein Tor zu einer schmackhaften und gleichzeitig gesundheitsbewussten Küche.

Wie funktioniert eine Heißluftfritteuse?

Heißluftfritteusen, die mit Heißluftzirkulation und Konvektionstechnik arbeiten, bieten eine gesündere Alternative zu herkömmlichen Frittiermethoden. Mit ihren einstellbaren Temperaturreglern und Auffangbehältern sind sie vielseitig einsetzbar und verbrauchen weniger Öl, was für Menschen, die auf ihre Gesundheit achten, einschließlich Diabetikern, von Vorteil ist.



Eine Heißluftfritteuse funktioniert nach einem einfachen, aber effektiven Prinzip: Sie nutzt eine schnelle Luftzirkulation, um Lebensmittel gleichmäßig zu garen und knusprig zu machen - ähnlich wie beim traditionellen Frittieren, aber mit deutlich weniger Öl. Hier eine Übersicht über die Funktionsweise einer Heißluftfritteuse:

- **Heißluftzirkulation:** Das Herzstück einer Heißluftfritteuse ist ein Heizelement, das sich über dem Garraum befindet. Dieses Element heizt die Luft im Gerät schnell auf und erzeugt intensive Hitze: Sobald die Luft die gewünschte Temperatur erreicht hat, zirkuliert ein leistungsstarkes Gebläse im Inneren der Fritteuse diese heiße Luft schnell um die in einem Garkorb oder -tablett befindlichen Lebensmittel. Das Gebläse verteilt die Hitze gleichmäßig und sorgt dafür, dass jeder Teil der Lebensmittel die gleiche Menge an Hitze erhält.
- **Maillard-Reaktion:** Wenn die heiße Luft die Lebensmittel umhüllt, löst sie die Maillard-Reaktion aus, eine chemische Reaktion zwischen Aminosäuren und reduzierenden Zuckern in den Lebensmitteln. Diese Reaktion ist für die Bräunung und die knusprige Beschaffenheit der äußeren Oberfläche der Lebensmittel verantwortlich, ähnlich wie beim Braten.
- **Geringerer Ölverbrauch:** Im Gegensatz zum Frittieren, bei dem die Lebensmittel in Öl getaucht werden, benötigen Luftfritteusen nur eine minimale Menge Öl, in der Regel eine leichte Schicht, die direkt auf die Oberfläche der Lebensmittel aufgetragen wird. Diese geringe Menge an Öl trägt dazu bei, die gewünschte Knusprigkeit zu erzielen und gleichzeitig den Gesamtfettgehalt erheblich zu reduzieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die innovative Gartechnik einer Heißluftfritteuse auf Heißluftzirkulation, Konvektionstechnologie und kontrollierte Temperaturen stützt, um knusprige und schmackhafte Gerichte mit einem Bruchteil des Öls zuzubereiten, das bei herkömmlichen Frittiermethoden verwendet wird. Diese Methode sorgt nicht nur für eine ansprechende Textur, sondern fördert auch gesündere Kochpraktiken, was sie zu einer attraktiven Option für Menschen macht, die auf ihre Gesundheit achten wollen, darunter auch für Diabetiker.

Die Vorteile des Frittierens



Das Frittieren bietet viele Vorteile, denn es ist eine bequeme und gesundheitsbewusste Zubereitungsmethode. Hier sind die wichtigsten Vorteile:

- **Geringerer Ölverbrauch:** Luftfritteusen benötigen im Vergleich zu herkömmlichen Frittiermethoden deutlich weniger Öl. Diese Verringerung des Ölverbrauchs kann u.a. für Diabetiker besonders vorteilhaft sein, da sie dazu beiträgt, den Gesamtfettverbrauch und die Kalorienzufuhr zu kontrollieren, und so das Gewichtsmanagement und die Insulinempfindlichkeit unterstützt.
- **Gesündere Kochtechniken:** Durch den Einsatz von Heißluftzirkulation trägt das Frittieren dazu bei, den Nährwert von Lebensmitteln zu erhalten, ohne Kompromisse bei Geschmack oder Konsistenz einzugehen.
- **Kontrolle über die Zutaten:** Die Verwendung einer Heißluftfritteuse ermöglicht eine bessere Kontrolle über die beim Kochen verwendeten Zutaten.
- **Beibehaltung des Nährwerts:** Beim Frittieren an der Luft bleiben die natürlichen Eigenschaften von Lebensmitteln, einschließlich Gemüse und magerem Eiweiß, erhalten, da sie bei hohen Temperaturen schnell gegart werden. Diese Methode trägt dazu bei, dass wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien erhalten bleiben, was eine ausgewogene Ernährung unterstützt.
- **Vielseitigkeit bei der Zubereitung von Mahlzeiten:** Mit einer Heißluftfritteuse lässt sich eine breite Palette von Gerichten zubereiten, von knackigem Gemüse über mageres Fleisch bis hin zu Süßspeisen. Diese Flexibilität ermöglicht es, mit verschiedenen Rezepten zu experimentieren und so einen abwechslungsreichen und genussvollen Speiseplan zu erstellen.

DESIGN & LEISTUNG

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

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

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

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

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



REINIGUNG & PFLEGE

Richtige Wartung und regelmäßige Reinigung sind unerlässlich, um die Langlebigkeit und optimale Leistung Ihrer Fritteuse zu gewährleisten. Im Folgenden finden Sie eine schrittweise Anleitung für die Reinigung und Pflege Ihrer Fritteuse:

- 1. Lesen Sie das Handbuch:** Machen Sie sich mit den Anweisungen und Empfehlungen des Herstellers für die Reinigung und Wartung Ihres Fritteusenmodells vertraut. Dieser Schritt stellt sicher, dass Sie die richtigen Verfahren befolgen, ohne Bauteile zu beschädigen.
- 2. Netzstecker ziehen und abkühlen lassen:** Ziehen Sie immer den Netzstecker der Fritteuse und lassen Sie sie vollständig abkühlen, bevor Sie mit der Reinigung beginnen. Dadurch wird das Risiko von Verbrennungen oder Stromschlägen vermieden.
- 3. Abnehmbare Teile abnehmen:** Die meisten Heißluftfritteusen verfügen über abnehmbare Teile, wie z. B. den Garkorb das Tablett usw. Nehmen Sie diese Teile vorsichtig ab und waschen Sie sie mit warmem Seifenwasser. Verwenden Sie einen nicht scheuernden Schwamm oder ein Tuch, um Kratzer auf den Oberflächen zu vermeiden.
- 4. Reinigen Sie das Innere:** Wischen Sie das Innere der Fritteuse mit einem feuchten Tuch oder Schwamm ab, um Lebensmittelreste oder Fett zu entfernen. Seien Sie vorsichtig im Bereich des Heizelements, um Schäden zu vermeiden.
- 5. Hartnäckige Rückstände beseitigen:** Bei hartnäckigen Flecken oder Speiseresten weichen Sie die abnehmbaren Teile einige Zeit in warmem Seifenwasser ein, um die Rückstände zu lösen. Verwenden Sie eine Bürste mit weichen Borsten oder einen Schwamm, um die Rückstände vorsichtig abzuschrubben.



TIPPS & TRICKS



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

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

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

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

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

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

FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Mediterranes Bruschetta



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Friskäseküchle



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Fish & Chips



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen; durchschwenken, um sie zu überziehen.
3. In den gefetteten Frittierkorb legen und 10 Minuten lang frittieren.
4. Die Filets mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
5. Mit Mehl bestäuben, dann in die Eier und schließlich in die Semmelbrösel tauchen.
6. Die Kartoffeln schütteln und den Fisch hineingeben; 8-10 Minuten braten, bis der Fisch knusprig ist.
7. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 4 weiße Fischfilets
- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- 2 Eier, verquirlt
- Ca. 85 g Semmelbrösel
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Pfannkuchen mit Himbeeren



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Zimt French Toast Sticks



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Eier, braunen Zucker, Nelkenpulver, Muskatnusspulver und Zimtpulver in eine Schüssel geben.
3. Die Mischung mit einem Schneebesen verquirlen, bis sie gut vermischt ist. Tauchen Sie die Streifen in die Eimischung.
4. Legen Sie sie auf den gefetteten Bratkorb und besprühen Sie sie mit Kochspray. 2 Minuten lang backen.
5. Die Toasts umdrehen und weitere 3 Minuten backen.
6. Zum Servieren die Toasts mit Zimt und Puderzucker bestreuen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Weißbrotscheiben, in Streifen geschnitten
- 2 Eier
- 1 ½ Esslöffel Butter
- ¼ Teelöffel Zimtpulver + etwas zum Bestreuen
- ¼ Muskatnusspulver
- ¼ Nelkenpulver
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel Puderzucker

Kaiserschmarrn



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Mehl, Milch und Eigelb verrühren, bis sie vollständig eingearbeitet sind; die abgetropften Rosinen untermischen.
3. Das Eiweiß mit dem Zucker zu steifem Schnee schlagen.
4. Das Eiweiß vorsichtig unter die Eigelbmasse heben.
5. Eine Backform mit Butter einfetten und den Teig hineingießen.
6. Die Backform in den Bratkorb stellen.
7. 6-8 Minuten backen, bis der Pfannkuchen fluffig und goldbraun ist.
8. Den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke brechen und mit Puderzucker bestäuben.
9. Mit Pflaumensauce servieren und genießen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Eier, Eiweiß und Eigelb getrennt
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- 2 Esslöffel Zucker, pulverisiert
- 120 ml Milch
- 2 Esslöffel Rosinen, in Rum eingeweicht
- Ca. 285 g Pflaumensauce

Quesadillas mit Speck und Ei



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- 8 Mehl tortillas
- 225 g gekochter Speck, zerkrümelt
- 6 Eier, verrührt
- Ca. 150 g geriebener Cheddar-Käse
- 1 Teelöffel gehackter Schnittlauch
- 1 Teelöffel Petersilie
- Schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 180°C vor.
2. Legen Sie eine Tortilla auf den Boden einer Kuchenform.
3. 1/4 des zerbröselten Specks, der Rühreier, des gehackten Schnittlauchs, der Petersilie, des schwarzen Pfeffers und des geriebenen Cheddar-Käses gleichmäßig auf der Tortilla verteilen.
4. Mit einer zweiten Tortilla bedecken, so dass ein Quesadilla-Sandwich entsteht.
5. Die Kuchenform in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und 4 Minuten lang backen, bis die Quesadilla goldbraun und der Käse geschmolzen ist.
6. Die Quesadilla vorsichtig aus der Fritteuse nehmen und auf einem großen Teller beiseite stellen.
7. Den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen, um weitere Quesadillas herzustellen.
8. Lassen Sie die Quesadillas 3 Minuten lang abkühlen, bevor Sie sie in Scheiben schneiden.
9. Servieren Sie Ihre köstlichen Quesadillas mit Speck und Ei sofort.

Knusprige Samosa-Röllchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- 150 g Erbsen in Dosen
- 4 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
- 450 g geriebene Kartoffeln
- 30 ml Zitronensaft
- 5 g gemahlener Ingwer
- 5 g Currypulver
- 5 g Garam masala
- 60 g Kichererbsenmehl
- 15 ml Tahini
- 8 Reispapierblätter

1. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Erbsen aus der Dose, fein geschnittene Frühlingszwiebeln, geriebene Kartoffeln, Zitronensaft, gemahlene Ingwer, Currypulver, Garam masala und Kichererbsenmehl vermischen.
3. In einer anderen Schüssel das Tahini mit 80 ml Wasser verquirlen, bis es gut vermischt ist. Auf einem Teller beiseite stellen.
4. Die Reispapierblätter einzeln in die Tahinimischung eintauchen, bis sie anfangen, weich zu werden, und dann auf einem Teller beiseite stellen.
5. Jedes aufgeweichte Papier mit 75 g der Gemüsemischung füllen und in eine Samosa-Rolle einrollen.
6. Die Samosa-Rollen in den Korb der Fritteuse legen.
7. 15 Minuten lang frittieren, dabei einmal wenden, oder bis sie goldbraun und knusprig sind.
8. Die knusprigen Samosa-Rollen sofort servieren.

Goldene Avocado-Tempura



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf 175°C vorheizen.
2. Die Semmelbrösel und das Salz in einer flachen Schüssel mischen, bis sie gut eingearbeitet sind.
3. Die Avocadoscheiben erst in die Bohnenflüssigkeit und dann in die Semmelbrösel tauchen.
4. Die Avocados in die Fritteuse geben, dabei darauf achten, dass sich die Scheiben nicht überlappen, und 10 Minuten lang frittieren, dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit kräftig schütteln.
5. Servieren.



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

Heidelbeer-Pannenkoek



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Heißluftfritteuse auf 165°C vor.
2. Verquirlen Sie in einer Schüssel die verquirlten Eier, das Buchweizenmehl, die Milch und den Vanilleextrakt, bis alles gut vermischt ist.
3. Den Teig in eine gefettete Backform gießen und in die Fritteuse geben.
4. Backen, bis der Pfannkuchen aufgeblasen und goldgelb ist, was etwa 12-16 Minuten dauern sollte.
5. Die Pfannkuchen aus der Heißluftfritteuse nehmen und den Pfannkuchen vorsichtig auf einen Teller stürzen.
6. Den Pfannkuchen mit zerkleinerten Heidelbeeren belegen und mit Puderzucker bestreuen.
7. Servieren Sie Ihren köstlichen Blaubeer-Pfannkuchen sofort.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Eier, verquirlt
- 120 g Buchweizenmehl
- 120 ml Milch
- 2,5 ml Vanilleextrakt
- 360 g Heidelbeeren, zerkleinert
- 30 g Puderzucker

Notizen:

Mac & Cheese



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Griechischer Joghurt mit Nüssen



ZUBEREITUNG:

1. Den fettfreien griechischen Joghurt in eine Servierschüssel geben.
2. Hacken Sie die gemischten Nüsse in kleinere Stücke, falls sie nicht bereits in mundgerechten Portionen vorliegen.
3. 1 Teelöffel Honig über den griechischen Joghurt träufeln.
4. Streuen Sie die gehackten gemischten Nüsse über den Joghurt.
5. Um den Geschmack zu verbessern, eine Prise Zimt über die Mischung streuen.
6. Nach Belieben mit frischen Beeren garnieren.
7. Wenn Sie es lieber kalt mögen, kühlen Sie es im Kühlschrank oder servieren Sie es sofort.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Becher fettfreier griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel gemischte Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Pistazien), zerkleinert
- 1 Teelöffel Honig (nach Wahl)
- Eine Prise Zimt (optional)
- Frische Beeren zum Garnieren (optional)

Notizen:

Frühstücksburrito mit Würstchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 6 Eier, verquirlt
- ½ gehackte rote Paprika
- ½ gehackte grüne Paprika
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Ca. 225 g Hähnchenwurst (oder nach Wahl)
- Ca. 130 g Salsa
- 6 Mehl tortillas
- Ca. 55 g geriebener Cheddar

1. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Die Eier hinzufügen und unter Rühren 2-3 Minuten lang braten, bis sie rühlig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
3. In der gleichen Pfanne die Paprika und die Zwiebel 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
4. Die Hähnchenwurst hinzufügen und anbraten, dabei mit einem Holzlöffel in kleine Stücke brechen, etwa 4 Minuten.
5. Das Rührei zurückgeben und die Salsa unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Mischung auf die Tortillas verteilen. Den oberen und unteren Rand hochklappen und dann aufrollen, um die Füllung vollständig zu umschließen.
6. Mit Zahnstochern befestigen.
7. Mit Kochspray besprühen.
8. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
9. Die Burritos 10 Minuten lang in der Fritteuse backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden, bis sie knusprig sind.
10. Mit Cheddar-Käse garnieren.
11. Servieren.

Brokkoli-Maisbrot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 150 g gefrorener, gehackter Brokkoli, aufgetaut und abgetropft
- Ca. 55 g Hüttenkäse
- 1 Ei, verquirlt
- 2 Esslöffel gehackte Zwiebel
- 2 Esslöffel geschmolzene Butter
- Ca. 60 g Mehl (Type 405)
- Ca. 60 g gelbes Maismehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- Ca. 60 ml Milch, plus 2 Esslöffel

1. Aufgetauten Brokkoli in einen Sieb geben und mit einem Löffel ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit herauszudrücken.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander verrühren.
3. Eine ca. 15x15 cm Backform mit Kochspray einsprühen.
4. Teig in der Form verteilen und bei ca. 165°C 18 Minuten backen oder bis das Maisbrot leicht gebräunt ist und sich von den Seiten der Form löst.
5. Servieren.

Kräuter-Omelette



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten mit Ausnahme des Käses und des Kochsprays in einer Schüssel gut verrühren.
2. Vor der Zubereitung die Fritteuse auf 175°C vorheizen.
3. Fetten Sie die Backform mit Kochspray ein.
4. Gießen Sie die Eimischung in den Behälter der Fritteuse.
5. In der Heißluftfritteuse 20 Minuten lang garen.
6. Auf Tellern servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 10 Eier, verquirlt
- Ca. 60 g Cheddar, geraspelt
- 2 Esslöffel Petersilie, gehackt
- 2 Esslöffel Schnittlauch, gehackt
- 2 Esslöffel Basilikum, gehackt
- Kochspray
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben

Einfacher Auberginenaufstrich



ZUBEREITUNG:

1. Die Auberginen in den Korb der Fritteuse legen.
2. In der Fritteuse bei ca. 195°C für 20 Minuten garen.
3. Dann die Auberginen schälen. Geben Sie die geschälten Auberginen in einen Mixer.
4. Die restlichen Zutaten in den Mixer geben.
5. Wenn alles gut püriert ist, aus dem Mixer nehmen und in Schüsseln servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Auberginen
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 2 Esslöffel Schnittlauch, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel edelsüßes Paprikapulver

Notizen:

Rüben-Ziegenkäse-Frittata



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Parmesan-Frühstücksauflauf



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Buttermilchkekse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 120 g Mehl (Type 405)
- 1½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Backnatron
- ¼ Teelöffel Salz
- Ca. 55 g Butter, in kleine Würfel geschnitten
- Ca. 60 ml Buttermilch, plus 2 Esslöffel
- Kochspray

1. Die Fritteuse auf ca. 165°C vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer mittelgroßen Schüssel mischen. Zusammenrühren.
3. Gewürfelte Butter hinzufügen und mit einem Messer oder einem Teigmixer in das Mehl einarbeiten.
4. Buttermilch hinzufügen und zu einem steifen Teig verrühren.
5. Den Teig in 4 Portionen teilen und jede zu einem großen Keks formen. Wenn der Teig zu klebrig ist, vor dem Formen noch 1 oder 2 Esslöffel Mehl unterrühren. Die Kekse sollten fest genug sein, um ihre Form zu behalten.
6. Frittierkorb mit Antihaft-Kochspray besprühen.
7. Die Kekse in den Korb legen und bei ca. 165°C 9 Minuten lang backen.

Chia-Samen-Bananenbrot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Bananen, püriert
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- ½ Teelöffel Vanille
- ½ Esslöffel Chiasamen
- ½ Esslöffel gemahlene Leinsamen
- Ca. 120 g Mehl (Type 405)
- Ca. 50 g Zucker
- ½ Teelöffel Zimt
- 1 Orange, geschält
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- ½ Teelöffel Backpulver

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Bananen, Öl, Ahornsirup, Vanille, Chia und Leinsamen in eine Schüssel geben und vermengen.
3. Mehl, Zucker, Zimt, Salz, Muskatnuss, Backpulver und Orangenschale hinzufügen. Umrühren.
4. Den Teig in eine gefettete Backform gießen.
5. Mit einem Gummispatel glattstreichen und 25 Minuten backen oder bis ein Messer in der Mitte sauber herauskommt.
6. Herausnehmen und eine Minute abkühlen lassen, dann in Keile schneiden und servieren.
7. Warm genießen.

Scotch-Eier



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Mehl, plus extra zum Bestreichen
- Ca. 450 g gemahlene Frühstückswurst
- 4 hartgekochte Eier, gepellt
- 1 rohes Ei
- 1 Esslöffel Wasser
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

Für die Beschichtung:

- Ca. 60 g Semmelbrösel
- Ca. 90 g Mehl (Type 405)

1. Das Mehl mit der gemahlene Wurst vermischen und gut durchkneten.
2. In 4 gleich große Portionen aufteilen und jede um ein hartgekochtes Ei herum formen, so dass die Wurst das Ei vollständig bedeckt.
3. In einer kleinen Schüssel das rohe Ei und das Wasser verquirlen.
4. Die Eier mit der Wurst in das restliche Mehl und dann in die Eimischung tauchen und anschließend in den Semmelbröseln wälzen.
5. Bei 180°C 10 Minuten lang garen. Die Eier einsprühen, wenden und die andere Seite einsprühen.
6. Weitere 15 Minuten garen oder bis die Wurst gut durch ist.

Hafer- und Chia-Brei



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 4 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Butter, geschmolzen
- Ca. 960 ml Milch
- Ca. 150 g Haferflocken
- 80 g Chiasamen

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Geben Sie Erdnussbutter, Honig, Butter und Milch in eine Schüssel und verrühren Sie sie.
3. Haferflocken und Chiasamen hinzufügen und umrühren.
4. Die Mischung in eine Schüssel geben und 5 Minuten in der Fritteuse backen.
5. Vor dem Servieren nochmals umrühren.

Notizen:



BROT

R E Z E P T E

Einfaches Fritteusen-Brot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 ¼ Teelöffel aktive Trockenhefe (1 Päckchen)
- Ca. 60 ml warmes Wasser
- Ca. 240 g Mehl (Type 405)
- 2 Esslöffel Kristallzucker
- ½ Teelöffel Salz
- Ca. 120 ml Milch
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, erweicht

1. Geben Sie die Hefe in eine Schüssel mit warmem Wasser. Lassen Sie die Hefe etwa 3 bis 5 Minuten im warmen Wasser gehen.
2. Sobald die Hefe aktiviert ist, Mehl, Zucker, Milch, Butter und Salz hinzugeben. Kneten Sie die Zutaten vorsichtig zusammen, bis sie sich gut verbunden haben und der Teig leicht flockig wird.
3. Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und kneten, bis er glatt ist, dann zu einer Kugel formen.
4. Legen Sie die Teigkugel in den Korb der Fritteuse und wickeln Sie sie mit Frischhaltefolie oder einem sauberen Küchentuch ein.
5. Lassen Sie den Teig ruhen, bis er seine Größe verdoppelt hat, etwa 30 Minuten. Die Oberseite des Brotes mit Ei bestreichen und bei ca. 160°C 8 bis 10 Minuten frittieren, bis die Oberseite des Brotes goldbraun ist.

Einfaches Knoblauchbrot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4-5 Esslöffel ungesalzene Butter, erweicht
- 3 Esslöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 50 g Parmesankäse, oder mehr, gerieben
- 1 Esslöffel getrocknete Petersilie
- 1 Baguette, in Scheiben geschnitten

1. Die weiche Butter, den gehackten Knoblauch, den Parmesankäse und die getrocknete Petersilie miteinander vermischen.
2. Streichen Sie die Mischung auf die Baguettescheiben oder das Brot Ihrer Wahl.
3. Legen Sie das Knoblauchbrot in einer einzigen Schicht in den Korb Ihrer Fritteuse.
4. Bei ca. 175°C 5 Minuten lang frittieren.

Notizen:

Zitronen-Blaubeerbrot



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihre Fritteuse auf 150°C vor.
2. Mehl, Puderzucker, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Verrühren Sie die Zutaten, bis sie gut miteinander verbunden sind.
3. Verquirlen Sie in einer anderen Schüssel die geschmolzene Butter, das Ei, die Gelatine, den Vanilleextrakt, die Zitronenschale und die Blaubeeren. Vergewissern Sie sich, dass die Zutaten gut vermischt sind.
4. Die feuchte Mischung zur trockenen Mischung geben und rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Löffeln Sie den Teig in eine Pizzapfanne oder ein anderes geeignetes Backblech, das in den Korb Ihrer Fritteuse passt.
6. Das Backblech mit dem Teig vorsichtig in die vorgeheizte Fritteuse stellen.
7. Backen Sie das Zitronen-Blaubeerbrot bei ca. 150°C etwa 10 Minuten lang oder bis es durchgebacken ist und eine goldbraune Oberfläche hat.
8. Nach dem Backen die Pfanne aus der Fritteuse nehmen und das Brot ca. 5 Minuten lang leicht abkühlen lassen.
9. Sobald es etwas abgekühlt ist, können Sie Ihr Zitronen-Blaubeerbrot in Scheiben schneiden und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Mehl (Type 405/550)
- Ca. 30 g Puderzucker
- ½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 1 Ei
- ½ Teelöffel Gelatine
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- Ca. 75 g Heidelbeeren

Einfache Brötchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- 2 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 60 ml lauwarme Milch
- 1 Teelöffel Öl
- 2-3 Esslöffel Wasser
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

1. Mehl, Backpulver und Salz verrühren.
2. Milch und Öl behutsam unterrühren.
3. 1 Esslöffel Wasser einrühren. Bei Bedarf jeweils 1 Esslöffel Wasser hinzufügen, bis ein fester Teig entsteht. Der Teig sollte nicht klebrig sein, also nur so viel wie nötig verwenden.
4. Den Teig in 4 Portionen teilen und zu Kugeln formen.
5. Mit einem Handtuch abdecken und 10 Minuten lang ruhen lassen.
6. Luftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
7. In ca. 7,5 cm Kreise klopfen. So entsteht ein dickeres Brot, das man pur oder mit etwas Zimt oder Honigbutter essen kann. Sie können alle 4 auf einmal backen.
8. Besprühen Sie beide Seiten der Teigstücke mit Öl oder Kochspray.
9. Die 4 Kreise oder 2 der Teigrechtecke in den Frittierkorb legen und bei ca. 200°C 3 Minuten lang garen.
10. Die Oberseiten einsprühen, wenden, die andere Seite einsprühen und weitere 2 Minuten garen.
11. Falls erforderlich, den Vorgang wiederholen, um das restliche Brot zu garen. Heiß servieren.

Erdbeer-Brot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 110 g gefrorene Erdbeeren im Saft, vollständig aufgetaut (nicht abtropfen lassen)
- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- Ca. 100 g Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Ei, verquirlt
- 80 ml Öl
- Kochspray

1. Große Beeren in kleinere Stücke schneiden, die nicht größer als 1,5 cm sind.
2. Die Fritteuse auf ca. 165°C vorheizen.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Zimt, Soda und Salz mischen.
4. In einer kleinen Schüssel das Ei, das Öl und die Erdbeeren verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben und vorsichtig verrühren.
5. Eine ca. 15 x 15 cm Backform mit Kochspray einsprühen.
6. Den Teig in die vorbereitete Form gießen und bei ca. 165°C 28 Minuten backen.
7. Wenn das Brot fertig ist, 10 Minuten abkühlen lassen, bevor es aus der Form genommen wird.

Focaccia-Brot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Kürbisbrot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Buttermilch-Brot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Mehl (Type 405)
- Ca. 240 Buttermilch
- 2 Esslöffel Zucker
- ¾ Teelöffel Backpulver
- ½ - ¾ Teelöffel Salz

1. Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Spatel vermengen. Die Buttermilch zu den trockenen Zutaten geben, mit dem Spatel vorsichtig vermengen und dann mit der Hand zu einer Kugel formen. Teilen Sie den Teig in zwei Teile und formen Sie jeden zu einem runden Laib.
2. Sprühen Sie den Korb der Fritteuse ein und legen Sie den Teig in die Fritteuse; machen Sie ein Kreuz oder ritzen Sie die Oberseite des Teigs mit einem X ein. Dies hilft dem Teig, schneller und gleichmäßiger zu backen. Bestreichen Sie die Oberseite des Brotes einfach mit Milch.
3. Backen Sie den Teig 20 Minuten lang bei ca. 150°C und prüfen Sie mit einem Zahnstocher, ob er gar ist. Normalerweise wende ich das Brot nicht nach der Hälfte der Backzeit; die Kerbe sorgt dafür, dass es perfekt gart, ohne dass man es umdrehen muss.
4. Nach dem Backen vor dem Servieren abkühlen lassen.

Kräuter-Knoblauch-Bagel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Frühstücks-Bananenbrot



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz, Backpulver und Natron hinzufügen; umrühren.
3. In einer anderen Schüssel Bananen, Pflanzenöl, Ei, Erdnussbutter, Vanille, Zucker und saure Sahne verrühren.
4. Beide Mischungen mischen und die Walnüsse unterheben.
5. Den Teig in eine gefettete Auflaufform geben und in die Fritteuse stellen.
6. 20-25 Minuten backen, bis sie schön goldbraun sind.
7. Gekühlt servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- ¼ Teelöffel Natron
- 1 Teelöffel Backpulver
- Ca. 65 g Zucker
- 2 Bananen, zerdrückt
- 60 ml Pflanzenöl
- 1 Ei, verquirlt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 90 g Walnüsse, zerkleinert
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Erdnussbutter, erweicht
- 2 Esslöffel saure Sahne

Mango-Brot



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Butter, geschmolzen
- 1 Ei, leicht verquirlt
- Ca. 90 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 3 reife Mangos, püriert
- Ca. 185 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel geriebene Muskatnuss
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt

Kürbis-Sultaninen-Brot



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Süßer Brotpudding mit Rosinen



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Die Eier zusammen mit Buttermilch, Honig, Milch, Vanille, Zucker und Butter in einer Schüssel verquirlen.
3. Rosinen und Haselnüsse unterrühren, dann das Brot dazugeben und ca. 10 Minuten einweichen lassen.
4. In eine gefettete Form füllen und den Pudding in der Heißluftfritteuse 25 Minuten lang backen.
5. Mit Zimt bestreuen.
6. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 Brotscheiben, gewürfelt
- 120 ml Buttermilch
- Ca. 80 g Honig
- 240 ml Milch
- 2 Eier
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Esslöffel Butter, erweicht
- Ca. 50 g Zucker
- 4 Esslöffel Rosinen
- 2 Esslöffel gehackte Haselnüsse
- Gemahlener Zimt zum Garnieren



VEGETARISCH/ VEGANE

R E Z E P T E

Sesamkorn-Bok Choy



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Gewürzte geröstete Cashewnüsse



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Apfel-Pommes mit Karamell-Soße



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Die Äpfel in ca. 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden, damit sie knusprig werden.
3. In eine große Schüssel geben und mit Zimt und Muskatnuss bestreuen.
4. Die Scheiben in den Korb der Fritteuse legen.
5. 6 Minuten lang backen.
6. Den Korb schütteln und weitere 4 Minuten backen.
7. Mit Karamellsoße beträufelt servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Äpfel, entkernt
- ¼ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Muskatnuss
- Ca. 320 g Karamellsoße

Süße geröstete Möhren



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Teriyaki-Blumenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Indisches Aloo Tikki



ZUBEREITUNG:



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

1. Die Fritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Koriander, Minze, Fenchel, Ingwer-Knoblauch-Paste, Mehl, Salz und Zitronensaft in einer Schüssel mischen.
3. Kartoffeln, Paprika und Zwiebeln hinzugeben und vermischen.
4. Aus der Masse Kugeln formen und diese zu Patties abflachen.
5. Diese in den eingefetteten Frittierkorb legen und 14-16 Minuten frittieren, dabei einmal umdrehen.
6. Nach Belieben mit Minz-Chutney servieren.

Notizen:

Karamellisierter Rosenkohl



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Spaghetti Squash



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Indisch gebratene Okra



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Chilipulver
- 2 Esslöffel Garam Masala
- Ca. 120 g Maismehl
- Ca. 30 g Mandelmehl
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 225 g Okra, geputzt und der Länge nach halbiert
- 1 Ei

Gebratene Tomaten mit Käse überbacken



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Käsiges Auberginenschnitzel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Frittierte Auberginen-Bruschetta



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Gebratener Kürbis mit Ziegenkäse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Pikante Gemüsespieße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Rote Bete
- 1 grüne Paprika
- 1 Teelöffel Chiliflocken
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Paprika
- 1 Esslöffel Olivenöl

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Broccolini mit Zitronen-Kapern-Sauce



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Pilz-Toast



ZUBEREITUNG:

1. Die Champignons in eine Schüssel geben, mit Thymianblättern und Knoblauchpulver bestreuen und würzen. Alles gut vermengen. Mit Öl beträufeln und erneut vermengen.
2. Die Heißfettfritteuse bei Bedarf auf 200°C vorheizen. Die Champignons in den Korb geben und 12-15 Minuten garen, dabei einmal wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.
3. Einige Minuten vor Ende der Garzeit das Brot toasten. Nach Belieben mit einer Knoblauchzehe einreiben, um dem Toast mehr Geschmack zu verleihen.
4. Mit etwas Öl beträufeln und die Champignons darauf verteilen. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 300 g Kastanienpilze, geviertelt oder in Scheiben geschnitten
- einige Thymianzweige, Blätter abgezupft
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 EL Pflanzenöl oder anderes neutrales Öl, plus etwas mehr für das Brot
- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 1 Knoblauchzehe, geschält, aber ganz gelassen (optional)
- eine kleine Handvoll gehackte Petersilie (optional)

Chili-Falafel mit Käsesoße



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Einfache gepfefferte Karottenchips



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Zucchini-Beignets



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Feine gefüllte Paprikaschoten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Gemüse-Burger



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Zucchini-Gratin



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Gemüse-Nuggets



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Gebratener Spargel mit Zitrone



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g frischer Spargel, abgeschnittene Enden
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Schale von 1 Zitrone
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Zitronenscheiben, zum Garnieren (optional)

1. Die Fritteuse auf 190°C vorheizen.
2. Den Spargel in einer Schüssel mit dem Olivenöl, der Zitronenschale, dem Zitronensaft, dem Salz und dem schwarzen Pfeffer mischen und gut vermengen.
3. Um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten, den Spargel in einer einzigen Schicht ohne Überlappung in den Frittierkorb legen.
4. Je nach Dicke des Spargels 12 bis 15 Minuten lang frittieren, bis der Spargel weich ist und eine leichte Farbe hat.
5. Wenn gewünscht, mit Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.

Notizen:

Käsiger Rosenkohl



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen und einen Fritteusenkorb einfetten.
2. Rosenkohl, Essig, Öl, Salz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mischen und durchschwenken, um ihn gut zu überziehen.
3. Den Rosenkohl in den Frittierkorb legen und etwa 5 Minuten lang garen.
4. Mit Paniermehl und Käse bestreuen und weitere 5 Minuten garen.
5. Auf Tellern anrichten und heiß servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- Ca. 20 g Vollkornsemmelbrösel
- Ca. 25 g Parmesankäse, gerieben
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Gurken-Minze-Salat



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Rührschüssel die in dünne Scheiben geschnittenen Gurken und die gehackten frischen Minzblätter vermischen.
2. In einer kleinen Schüssel Apfelessig, natives Olivenöl extra, Erythrit, Salz und Pfeffer verrühren, um das Dressing zuzubereiten.
3. Das Dressing über die Gurken- und Minzmischung gießen und vorsichtig schwenken, damit alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
4. Den Salat etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
5. Gekühlt als erfrischende Beilage servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 große Salatgurken, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 5 g frische Minzblätter, fein gehackt
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Teelöffel Erythrit oder ein anderer Zuckerersatz
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Notizen:

Pikante Kräuter-Ei-Cups



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Blumenkohlsteak mit dicker Soße



ZUBEREITUNG:

1. Den Blumenkohl mindestens 2 Stunden lang in Salzwasser oder Salzlake einweichen.
2. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
3. Den Blumenkohl abspülen, in die Fritteuse geben und 15 Minuten lang garen.
4. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebeln darin unter Rühren anbraten, bis sie glasig sind. Das Gemüsebrühepulver und die Milch hinzugeben.
5. Zum Kochen bringen und die Hitze auf niedrig stellen.
6. Die Sauce einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Blumenkohlsteak auf einem Teller anrichten und mit der Sauce übergießen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 ml Mandelmilch
- ¼ Teelöffel Gemüsebrühepulver
- 1 Blumenkohl, in zwei Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Zwiebeln, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Notizen:

Rote Bete-Pommes



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Rosmarin-Bratkartoffeln



ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln, Öl, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Gut vermischen.
2. Die gewürzten Kartoffeln in den Korb der Heißluftfritteuse geben und bei 200°C 15 Minuten lang garen. Überprüfen Sie, ob die Kartoffeln gar sind.
3. Die Kartoffeln mit Zitronensaft und gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 600 g kleine neue Kartoffeln, jeweils in 4 Stücke geschnitten
- 3 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Teelöffel getrockneter Rosmarin, gehackt
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel frischer Limetten- oder Zitronensaft
- 15 g gehackte Petersilie

Notizen:

Gebratener Brokkoli-Salat



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Griechischer Salat mit Feta



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Salatschüssel Salatblätter, Gurken, Tomaten, rote Zwiebeln und Kalamata-Oliven mischen.
2. Für das Dressing Rotweinessig, getrockneten Oregano und natives Olivenöl extra in einer kleinen Schüssel verrühren.
3. Das Dressing über den Salat träufeln und vorsichtig verrühren, um alle Zutaten zu bedecken; den Salat mit dem zerbröckelten Fetakäse bestreuen.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Damit sich die Aromen verbinden können, sofort servieren oder vor dem Servieren zehn bis fünfzehn Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 180 g gemischter Salat (wie Römersalat und Rucola)
- 1 große Salatgurke, gewürfelt
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 65 g Kalamata-Oliven, entkernt
- Ca. 120 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Ca. 55 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Tandoori-Blumenkohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 120 g griechischer Joghurt
- 1½ Teelöffel gelbes Currypulver, gekauft oder selbst gemacht
- 1½ Teelöffel Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Kochsalz (optional)
- Ca. 380 g (ca. 5 cm) Blumenkohlröschen

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

Jalapeño-Käse-Blumenkohl-Brei



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Gerösteter und würziger Grünkohl



ZUBEREITUNG:

1. In einer Form, die in die Fritteuse passt, alle Zutaten vermischen und durchschwenken.
2. Die Form in die Heißluftfritteuse stellen und 10 Minuten lang bei ca. 190°C garen.
3. Auf Tellern verteilen und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Grünkohl, zerkleinert
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel Oregano, gehackt

Parmesan-Kräuter-Radieschen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Radieschen, Enden entfernt, geviertelt
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel getrocknete Petersilie
- ¼ Teelöffel getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 20-30 g geriebener Parmesankäse

Notizen:

Radicchio-Salat



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Einfache Radieschen mit Meersalz



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Radieschen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver

1. Luftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Die Radieschen in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauchpulver und Salz vermischen.
3. In die Heißluftfritteuse geben.
4. 18 Minuten lang frittieren, dabei einmal wenden.
5. Servieren.

Notizen:



FLEISCH

R E Z E P T E

Rosmarin-Lammkoteletts



ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel die Lammkoteletts, das Olivenöl, den Rosmarin, den Knoblauch, das Salz und den Pfeffer vermischen. 10 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
3. Die Lammkoteletts 3 Minuten lang braten, umdrehen und weitere 3 Minuten braten.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 8 Lammkoteletts
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin, zerkleinert
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

Gefüllte Schweinefleischbällchen



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Schweinefleisch, Estragon, scharfes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und rühren, bis alle Gewürze gleichmäßig im Fleisch verteilt sind.
3. Die Fleischmischung in der Schüssel in drei gleich große Portionen aufteilen und jeweils zu Bällchen formen.
4. Eines der Fleischbällchen oben flachdrücken, so dass ein breiter, flacher Fleischkreis entsteht. Legen Sie ein Ei in die Mitte. Mit den Händen die Masse so formen, dass sie das Ei umschließt.
5. Den Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen.
6. Die gefüllten Bällchen in die Heißluftfritteuse geben. 18-20 Minuten frittieren, dabei den Korb einmal schütteln, bis das Fleisch knusprig und goldbraun ist.
7. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 weichgekochte Eier, geschält
- Ca. 225 g gemahlenes Schweinefleisch
- 2 Teelöffel getrockneter Estragon
- ½ Teelöffel scharfer Paprika
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Notizen:

Einfaches Rinderschnitzel



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. In einer flachen Schale Semmelbrösel, Öl, Pfeffer und Salz vermischen.
3. In eine zweite flache Schale das geschlagene Ei geben.
4. Das Schnitzel in dem Ei wälzen, bevor es in den Semmelbröseln gewälzt wird.
5. Die panierten Schnitzel in den Korb der Fritteuse legen und 12 Minuten lang frittieren. Nach der Hälfte der Zeit das Schnitzel wenden.
6. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer und Salz, je nach Geschmack
- 1 Ei, verquirlt
- 1 dünnes Rinderschnitzel

Flanksteak mit Honig und Paprika



ZUBEREITUNG:

1. Das Flanksteak in einem verschließbaren Beutel mit Honig, Salz, Thymian, Paprika, Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl und Pfeffer bestreichen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Das beschichtete und marinierte Flanksteak in der Heißluftfritteuse bei 200°C 15 Minuten lang braten und nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 675 g Flanksteak
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 2 Esslöffel frischer Thymian, gehackt
- 2 Teelöffel Honig
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 ½ Teelöffel Paprika
- 1 ½ Esslöffel frischer Rosmarin, fein gehackt
- 4 Esslöffel Olivenöl

Notizen:

Leckere Rinderpastetchen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Pamierte Lammschulterkoteletts



ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Paprika, Salz, Knoblauchpulver und Salbei in einer großen Schüssel verquirlen, bis die Mischung eine einheitliche Farbe hat.
2. Die Koteletts hinzugeben und gut durchschwenken, um sie zu panieren. Auf ein Schneidebrett legen.
3. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
4. Wenn die Fritteuse auf Temperatur ist, die Koteletts erneut einzeln in die Mehlmischung eintauchen. Bestreichen Sie beide Seiten jedes Koteletts leicht mit Olivenölspray, bevor Sie es in den Korb legen. Fahren Sie mit den restlichen Koteletts fort und lassen Sie dabei Luft zwischen den Koteletts im Korb.
5. Die Koteletts unter einmaligem Wenden 25 Minuten frittieren, bis sie gut gebräunt sind und sich beim Einstechen mit einer Messerspitze zart anfühlen. Wenn die Fritteuse auf ca. 180°C eingestellt ist, muss die Garzeit eventuell um bis zu 3 Minuten verlängert werden.
6. Die Koteletts mit einer Küchenzange auf ein Gitterrost legen.
7. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 90 g Mehl (Type 405) oder glutenfreies Mehl
- 2 Teelöffel mildes Paprikapulver
- 2 Teelöffel Kochsalz
- 1½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1½ Teelöffel getrocknete Salbeiblätter
- 3 Lammschulterkoteletts à 170 g mit Knochen, überschüssiges Fett abgeschnitten
- Olivenölspray

Buttermilch-Hähnchenschenkel



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml Buttermilch
- 2 Esslöffel gewürztes Salz, aufgeteilt
- Ca. 450 g Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut
- Ca. 125 g Mehl (Type 405)
- Ca. 30 g Speisestärke

1. In einer großen Schüssel Buttermilch und 1 Esslöffel Gewürzsalz vermischen. Hähnchen hinzufügen.
2. Abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Die Heißluftfritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
4. In einer separaten Schüssel Mehl, Maisstärke und das restliche Gewürzsalz mischen. Die Hähnchenschenkel einzeln in der Mehlmischung wälzen, so dass sie vollständig bedeckt sind.
5. Das Hähnchen großzügig mit Kochspray einsprühen und darauf achten, dass keine trockenen Stellen zurückbleiben.
6. Das Hähnchen in den Korb der Fritteuse legen und 30 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden und trockene Stellen absprühen, bis das Hähnchen goldbraun und knusprig ist und die Innentemperatur mindestens ca. 70°C erreicht hat.

Filet Mignon mit Erdnusssoße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 900 g Filet Mignon, in mundgerechte Streifen geschnitten
- 1 Esslöffel Austernsauce
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Tamari-Sauce
- 1 Esslöffel Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 Esslöffel Senf
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 60 g Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Teelöffel rote Paprikaflocken
- 1 Esslöffel Wasser

1. Eine große Schüssel vorbereiten, Austernsauce, Sesamöl, Tamari-Sauce, Ingwer-Knoblauch-Paste, Senf, Honig, Chilipulver und Rindfleischstreifen hineingeben, dann abdecken und im Kühlschrank vollständig marinieren lassen.
2. Die Rindfleischstreifen bei 205°C 18 Minuten lang garen, dabei gelegentlich wenden.
3. Für die Sauce die Erdnussbutter, den Limettensaft, die roten Paprikaflocken und das Wasser verrühren.
4. Servieren und die Rindfleischstreifen mit der Sauce genießen.

Hähnchen-Burger mit Meerrettich-Soße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g gemahlenes Hähnchenfleisch
- Ca. 45 g gewürztes Paniermehl
- Ca. 20 g Parmesankäse, gerieben
- 1 Ei, verquirlt
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Meerrettichsauce
- 4 Esslöffel griechischer Joghurt
- 4 Brötchen, halbiert
- 4 Tomatenscheiben

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Hähnchenhackfleisch, Semmelbrösel, Parmesan, Ei und Knoblauch vermengen.
3. Gut mischen.
4. Kugeln formen und zu Patties abflachen.
5. Mit Olivenöl bepinseln und in den eingefetteten Frittierkorb legen.
6. 16-18 Minuten frittieren, dabei einmal wenden, bis sie schön golden sind.
7. Den Joghurt mit der Meerrettichsauce vermischen.
8. Die Burger mit der Joghurtmischung auf den Brötchenböden verteilen, dann die Patties und die frischen Tomatenscheiben darauf legen.
9. Mit den Brötchendeckeln abdecken und servieren.

Mexikanische Rindfleisch Quesadillas



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 8 weiche runde Taco-Schalen
- Ca. 450 g Rindersteak, in Scheiben geschnitten
- Ca. 110 g Mozzarella-Käse, gerieben
- Ca. 8 g frischer Koriander, gehackt
- 1 Jalapeño-Chili, gehackt
- Ca. 165 g Mais, aus der Dose
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Das Rindfleisch 6 Minuten lang anbraten, dabei gelegentlich umrühren.
3. Das gebratene Rindfleisch auf jede Taco-Schale legen, mit Mozzarella-Käse, Koriander, Jalapeño, Mais, Salz und Pfeffer belegen.
4. In der Mitte falten und mit Zahnstochern befestigen.
5. Die Quesadillas in den gefetteten Frittierkorb legen.
6. In der vorgeheizten Fritteuse 14-16 Minuten bei ca. 190°C frittieren, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Servieren.

Tonkatsu



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Mehl oder Tapiokamehl
- 1 großes Eiweiß, gut aufgeschlagen
- Ca. 60 g Panko-Semmelbrösel (glutenfrei, falls Sie darauf achten)
- 3 (110 g) Schweinekoteletts ohne Knochen in der Mitte (etwa ca. 2,5 cm)
- Pflanzenölspray
- Reis (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 190°C vor.
2. Drei flache Suppenteller auf der Arbeitsfläche bereitstellen und füllen: Einen für das Mehl, einen für den Eischnee und einen für die Semmelbrösel.
3. Legen Sie ein Kotelett in das Mehl und rollen Sie es so, dass alle Seiten, auch die Enden, bedeckt sind. Überschüssiges Mehl vorsichtig abschütteln und in den Eischnee legen. Vorsichtig rollen und drehen, damit alle Seiten bedeckt sind.
4. Überschüssiges Eiweiß zurück in den Rest gleiten lassen, dann das Kotelett in die Semmelbrösel legen. Mehrmals wenden und dabei leicht andrücken, damit alle Seiten und die Enden gleichmäßig bedeckt sind. Das panierte Kotelett großzügig mit Pflanzenölspray bestreichen, dann beiseite stellen, damit Sie die restlichen Koteletts panieren, bestreichen und besprühen können.
5. Legen Sie die Koteletts so in den Korb der Fritteuse, dass so viel Luft wie möglich zwischen ihnen bleibt. 10 Minuten lang ungestört braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Die Koteletts mit einer Küchenzange auf ein Gitterrost legen und vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.

Puten-Hummus-Wraps



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 große Vollkorn-Wraps
- Ca. 120 g Hummus
- 16 dünne Scheiben Putenbrust
- 8 Scheiben Provolone-Käse
- Ca. 30 g frischer Babyspinat (oder mehr nach Geschmack)

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst 2 Esslöffel Hummus auf jeden Wrap geben und etwa einen halben Zentimeter vom Rand entfernt verteilen.
2. Mit 4 Scheiben Putenbrust und 2 Scheiben Provolone belegen.
3. Mit etwas von dem Babyspinat abschließen - oder so viel darauf geben, wie Sie möchten.
4. Rollen Sie jeden Wrap auf. Sie brauchen die Enden nicht zu falten oder zu verschließen.
5. 2 Wraps mit der Nahtseite nach unten in den Frittierkorb legen.
6. Bei ca. 180°C 4 Minuten lang garen, um die Füllung zu erwärmen und den Käse zu schmelzen. Wenn Sie möchten, können Sie weitere 3 Minuten garen, bis die Wraps leicht knusprig sind.
7. Wiederholen Sie Schritt 4, um den restlichen Wrap zu garen.
8. Servieren.

Stir-Fry-Lammrippchen



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
2. Mit einem Pinsel den Senf auf die Lammrippen auftragen und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Rippchen in der Fritteuse 18 Minuten lang frittieren.
4. In der Zwischenzeit die Minzblätter und den Joghurt in einer Schüssel vermengen.
5. Die Lammrippchen nach dem Garen aus der Fritteuse nehmen und mit dem Minzjoghurt servieren.



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Senf
- Ca. 450 g Lammrippen
- 1 Teelöffel Rosmarin, gehackt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Ca. 10 g Minzblätter, gehackt
- Ca. 240 g griechischer Joghurt

Einfache & knusprige Hähnchenflügel



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- Ca. 675 g Hähnchenflügel (Chicken Wings)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Notizen:

Kreuzkümmel-Puten-Fleisbällchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g gemahlene Putenbrust
- Ca. 25 g Mandelmehl
- 1 großes Ei, verquirlt
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Antihaf-Kochspray (für den Frittierkorb)

ZUBEREITUNG:

1. Putenhackfleisch, Mandelmehl, verquirltes Ei, Petersilie, Knoblauch, Kreuzkümmel, geräucherter Paprika und Cayennepfeffer in einer großen Schüssel vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mischen, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
2. Aus der Mischung 16 gleich große Fleischbällchen formen.
3. Die Heißluftfritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
4. Den Korb der Fritteuse mit Antihaf-Kochspray besprühen.
5. Die Fleischbällchen in den Korb legen und darauf achten, dass sie sich nicht berühren, damit sie gleichmäßig garen.
6. 10 Minuten lang frittieren, dann die Fleischbällchen wenden und weitere 10 Minuten lang frittieren, oder bis die Fleischbällchen goldbraun sind und die Innentemperatur ca. 70°C erreicht.
7. Die mit Kreuzkümmel gewürzten Putenfleischbällchen heiß servieren, eventuell mit einer zuckerfreien Tomatensauce oder einem griechischen Joghurtdip.

Käsige Rindfleischbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Rinderhackfleisch
- Ca. 60 g geriebener Parmesankäse
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- Ca. 55 g Mozzarella-Käse
- 1 Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen.
3. Die Fleischmischung zu 5 großzügigen Frikadellen formen.
4. In der Heißluftfritteuse bei ca. 75°C etwa 18 Minuten lang frittieren.
5. Servieren.

Notizen:

Sesam-Lammkoteletts



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Käsige Hähnchen-Nuggets



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Gegrillte Feigen im Prosciutto-Wickel



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Fajita-Flanksteak-Röllchen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Thymian-Knoblauch-Lammkoteletts



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Perfekt gegrillte Hähnchenbrust



ZUBEREITUNG:

1. Den Frittierkorb entfernen und durch eine Grillpfanne ersetzen.
2. Hähnchenbrust in die Grillpfanne legen.
3. Hähnchen mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Mit Öl beträufeln.
5. Hähnchen 12 Minuten lang bei ca. 190°C garen.
6. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Ingwer-Hähnchenkeulen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Hähnchen-Toskana-Art



ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 185°C vorheizen.
2. Den Ricotta-Käse in einer mikrowellensicheren Schüssel 15 Sekunden lang aufweichen. Zusammen mit dem toskanischen Grünkohl in eine Schüssel geben. Beiseite stellen.
3. In die Oberseite jeder Hähnchenbrust 4-5 Schlitzte etwa $\frac{3}{4}$ des Weges nach unten schneiden.
4. Mit Hähnchengewürz, Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Hähnchen mit den Schlitzten nach oben in den gefetteten Bratkorb legen.
6. Das Hähnchen leicht mit Öl besprühen. 6-8 Minuten backen.
7. Die Frischkäsemischung herauschieben und in die Hähnchenschlitze füllen.
8. Mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika bestreuen und weitere 3 Minuten garen.
9. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 80 g Ricotta-Käse
- Ca. 60 g (toskanischer) Grünkohl, zerkleinert
- 4 Hähnchenbrüste
- 1 Esslöffel Hähnchengewürz
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Teelöffel Paprika

Notizen:

Hähnchen und Brokkoli-Auflauf



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 200°C vor.
2. Das Hähnchen in eine runde Auflaufform (ca. 15 cm) geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. In den Korb der Fritteuse legen und 10 Minuten garen, dabei zweimal umrühren.
4. Reis, Brokkoli, Brühe und Cheddar hinzugeben. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Mit Folie abdecken und darauf achten, dass die Folie unter den Boden der Schüssel gestopft wird, damit das Gebläse der Fritteuse sie nicht weglässt.
6. Die Schale zurück in den Korb der Fritteuse stellen und 20 Minuten garen, bis der Reis weich ist.
7. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Hähnchenbrust ohne Knochen und Haut, in Würfel geschnitten
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 185-200 g ungekochter weißer Instant-Langkornreis
- Ca. 85 g gehackte Brokkoli-Röschen
- Ca. 240 ml Hühnerbrühe
- Ca. 110 g geschredderter scharfer Cheddar-Käse

Zartes Parmesan-Hähnchen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Leckere gefüllte Hähnchenbrust



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Harissa-Chicken-Wings



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:



FISCH & MEERESFRÜCHTE

R E Z E P T E

Einfache Jakobsmuscheln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 675 g Jakobsmuscheln
- Salz und Pfeffer
- 2 Eier
- Ca. 60 g Mehl (Type 405)
- Ca. 40 g einfache Semmelbrösel
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

1. Die Jakobsmuscheln abspülen und den zähen Seitenmuskel entfernen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Eier in einer flachen Schale verquirlen. Mehl in eine zweite flache Schale und Semmelbrösel in eine dritte geben.
3. Die Fritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
4. Jakobsmuscheln erst in Mehl, dann in Eier tauchen und anschließend in Paniermehl wälzen.
5. Mit Öl oder Kochspray besprühen.
6. Die Jakobsmuscheln in einer einzigen Schicht in den Korb der Fritteuse legen, dabei etwas Platz dazwischen lassen. Sie sollten etwa 12 Stück auf einmal garen können.
7. Bei ca. 200°C 8 Minuten lang garen, dabei sorgfältig darauf achten, dass sie nicht übergaren.
8. Die Jakobsmuscheln sind fertig, wenn sie durchgehend undurchsichtig sind.
9. Schritt 6 wiederholen, um die restlichen Jakobsmuscheln zu garen.

Fischstäbchen für Kinder



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Fischfilets (Seelachs oder Kabeljau)
- Salz (wahlweise)
- Ca. 40 g einfache Semmelbrösel
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

1. Fischfilets in "Finger" von etwa ca. 1,5 x 7,5 cm schneiden.
2. Mit Salz bestreuen, falls gewünscht.
3. Fisch in Paniermehl wälzen.
4. Alle Seiten mit Öl oder Kochspray besprühen.
5. In einer Lage in den Frittierkorb legen und bei ca. 200°C 6 Minuten lang garen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Notizen:

Forelle mit Mandelblättchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Die Fritteuse auf ca. 190°C vorheizen.
2. Jedes Filet auf beiden Seiten leicht mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Filets in einer einzigen Lage in den Frittierkorb legen.
4. Den in Scheiben geschnittenen Knoblauch auf den Forellenfilets verteilen, dann die Zitronenscheiben darauf legen und 12 bis 15 Minuten garen.
5. Mit gehackten Mandeln bestreut servieren und genießen.

ZUTATEN:

- 4 Forellenfilets
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel gehackte Mandeln

Sesam-Thunfischsteak



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Knoblauch-Zitronen-Dampfmuscheln



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Garnelen mit Pesto



ZUBEREITUNG:

1. Luftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Die Garnelen in einer Schüssel mit der Pestosauce bestreichen.
3. Die Garnelen in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb legen.
4. Die Limettenscheiben über die Garnelen legen und 5 Minuten lang braten.
5. Die Limette herausnehmen und wegwerfen.
6. Servieren Sie die Garnelen auf einem Bett aus Farro-Pilaw.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g geschälte Garnelen, entdarmt
- Ca. 60 g Pesto-Sauce
- 1 Limette, in Scheiben geschnitten
- Ca. 200 g gekochter Farro

Gebratene Jakobsmuscheln in Beurre Blanc



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Teriyaki-Lachs



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Teriyaki-Sauce
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 4 entbeinte, hautlose Lachsfilets
- 2 Esslöffel geröstete Sesamsamen

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

Wels-Nuggets



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Welsfilets, in Würfel geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 2 Eier
- 2 Esslöffel Magermilch
- Ca. 60 g Speisestärke
- Ca. 120 g Panko-Semmelbrösel, zerkleinert
- Öl zum Besprühen oder Kochspray

1. Die Welsstücke nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eier und Milch in einer kleinen Schüssel verquirlen.
3. Speisestärke in eine zweite kleine Schüssel geben.
4. Semmelbrösel in eine dritte kleine Schüssel geben.
5. Die Welsstücke in die Speisestärke tauchen, in die Eimasse tauchen, den Überschuss abschütteln und dann in den Semmelbröseln wälzen.
6. Die Welsstücke von allen Seiten mit Öl oder Kochspray besprühen.
7. Die Stücke in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb legen, wobei zwischen den Schichten Platz für die Luftzirkulation bleiben muss.
8. Bei ca. 200°C 4 Minuten lang garen, wenden und weitere 3 Minuten garen, bis der Fisch leicht abblättert und außen knusprig braun ist. Die Schritte 7 und 8 wiederholen, um die restlichen Wels-Nuggets zu garen.

Notizen:

Kabeljau mit Basilikum-Vinaigrette



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Ahorn-Butter-Lachs



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel kohlenhydratarmer Ahornsirup
- 1 Teelöffel gelber Senf
- 4 entbeinte, hautlose Lachsfilets
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz

Notizen:

Italienischer Thunfischbraten



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Thunfischfrikadellen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Thunfisch-Sandwich



ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch, Zwiebel und Mayonnaise in einer kleinen Schüssel vermischen.
2. Die Mischung auf zwei Brotscheiben verteilen, mit Mozzarellakäse belegen und mit den restlichen Brotscheiben abdecken.
3. Mit Olivenöl bepinseln und die Sandwiches in den Bratkorb legen.
4. Bei ca. 180°C 7-10 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 (ca. 140 g) Dose Thunfisch, abgetropft
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- Ca. 110 g Mozzarella-Käse, geraspelt
- 1 Esslöffel Olivenöl

Lachspastetchen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Cajun-Lachs



ZUBEREITUNG:

1. Beide Seiten jedes Filets mit Butter bestreichen.
2. In einer kleinen Schüssel die restlichen Zutaten mischen und den Fisch damit von beiden Seiten einreiben.
3. Filets in den nicht gefetteten Korb der Fritteuse legen.
4. Die Temperatur auf ca. 200°C einstellen und den Timer auf 7 Minuten einstellen.
5. Die Innentemperatur liegt bei ca. 60°C, wenn der Fisch gar ist.
6. Warm servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 entbeinte, hautlose Lachsfilets
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, erweicht
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Thunfisch-Küchlein



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Einfacher Lachs



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen und den Fritteusenkorb einfetten.
2. Jedes Lachsfilet mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.
3. Die Lachsfilets in den Frittierkorb legen und etwa 10 Minuten lang garen.
4. Aus der Fritteuse nehmen und die Lachsfilets auf Serviertellern anrichten.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Lachsfilets
- Salz und schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf
- 1 Esslöffel Olivenöl

Zitronen-Butter-Dill-Lachs



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:



SNACKS & ZWISCHEN- DURCH

Knusprige Snack-Garnelen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Zucchini-Parmesan-Chips



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Balsamico-Rosenkohl



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Buffalo-Blumenkohl-Wings



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Pfirsiche mit Zimt und Zucker



ZUBEREITUNG:

1. Einen Frittierkorb leicht mit Olivenöl einsprühen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Zucker und Zimt vermischen.
3. Die Pfirsiche hinzugeben und durchschwenken, um sie gleichmäßig zu beschichten.
4. Die Pfirsiche in einer einzigen Lage auf der Seite in den Frittierkorb legen. Möglicherweise müssen Sie sie schubweise garen.
5. 5 Minuten lang frittieren. Die Pfirsiche mit der Hautseite nach unten wenden, leicht mit Öl besprühen und weitere 5 bis 8 Minuten frittieren, bis die Pfirsiche leicht braun und karamellisiert sind.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Olivenöl
- 2 Esslöffel Zucker
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
- 4 Pfirsiche, in Spalten geschnitten

Rindfleisch und Mango-Spieße



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Die Rindfleischwürfel in eine mittelgroße Schüssel geben und den Balsamico-Essig, das Olivenöl, den Honig, den Majoran, das Salz und den Pfeffer hinzufügen. Gut mischen und die Marinade mit den Händen in das Rindfleisch einmassieren. Beiseite stellen.
3. Für die Zubereitung der Mango diese auf den Kopf stellen und die Schale mit einem scharfen Messer abschneiden. Schneiden Sie dann vorsichtig um den ovalen Kern herum, um das Fruchtfleisch zu entfernen. Schneiden Sie die Mango in ca. 2,5 cm Würfel.
4. Metallspieße abwechselnd mit drei Rindfleischwürfeln und zwei Mangowürfeln aufspießen.
5. Die Spieße im Frittierkorb 4 bis 7 Minuten lang braten, oder bis das Rindfleisch gebräunt ist und eine Temperatur von mindestens 60 °C erreicht hat.
6. Heiß servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 200 g Rindfleisch, in Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Honig
- ½ Teelöffel getrockneter Majoran
- Eine Prise Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Mango

Notizen:

Gebutterte Maiskolben



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 160°C vorheizen und einen Fritteusenkorb einfetten.
2. Die Maiskolben gleichmäßig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und mit 1 Esslöffel Butter einreiben.
3. Die Maiskolben in Folienpapier einwickeln und in den Frittierkorb legen. 20 Minuten lang garen und mit der restlichen Butter bestreichen.
4. Auf Tellern anrichten und warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Maiskolben
- 2 Esslöffel Butter, erweicht und aufgeteilt
- Salz und schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

Croutons



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Lachshäppchen mit Kokosnuss



ZUBEREITUNG:

1. Die Avocados, den Räucherlachs, die Kokosnusscreme, das Avocadoöl, den gehackten Dill, das Salz und den schwarzen Pfeffer in einer sauberen Schüssel gut vermischen.
2. Aus dieser Mischung mittelgroße Kugeln formen.
3. Legen Sie die Bällchen in den Korb Ihrer Fritteuse.
4. Bei ca. 175°C 10 Minuten lang backen.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Avocados, geschält, entkernt und püriert
- Ca. 110 g Räucherlachs, ohne Haut, ohne Knochen und gewürfelt
- 2 Esslöffel Kokosnusscreme
- 1 Teelöffel Avocadoöl
- 1 Teelöffel Dill, gehackt
- Eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer

Jalapeno Poppers



ZUBEREITUNG:

1. In einer geeigneten Schüssel Käse, Salsa, Chilipulver, Knoblauch, schwarzen Pfeffer und Salz vermengen.
2. Die Käsemischung in jede Jalapeño-Hälfte geben und in den Frittierkorb legen.
3. Die Jalapeno-Poppers 13 Minuten lang bei 175°C garen.
4. Servieren und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 5 Jalapeño-Schoten, in ca. 1,5 cm Scheiben geschnitten und entkernt
- 2 Esslöffel Salsa
- Ca. 110 g Ziegenkäse, zerkrümelt
- ¼ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Knoblauch, gehackt
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

Notizen:

Buffalo-Pommes frites



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Okra-Chips



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 560 g dünne frische Okraschoten, in ca. 2,5 cm Stücke geschnitten
- 1½ Esslöffel Pflanzenöl oder Rapsöl
- ¼ Teelöffel grobes Meersalz

Notizen:

Taro-Chips



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Gefüllte Champignons



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Cheddar Hash Browns



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Avocado-Eierröllchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Karotten-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Knusprig gewürzte Kichererbsen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Notizen:

Knusprige Tofu-Häppchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Wurzelgemüse-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Gewürzte Kürbiskerne



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 100 g rohe Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/4 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/8 Teelöffel Cayennepfeffer (optional für Schärfe)
- 1/4 Teelöffel Meersalz

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
2. Die Kürbiskerne und das Olivenöl in einer Schüssel mischen, bis die Kerne gut bedeckt sind.
3. Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer (falls verwendet) und Meersalz zu den Kürbiskernen geben und umrühren, bis sie gleichmäßig gewürzt sind.
4. Die gewürzten Kürbiskerne in einer einzigen Schicht im Frittierkorb anordnen.
5. 10 Minuten lang frittieren, dann den Korb schütteln oder die Kerne umrühren, damit sie gleichmäßig garen.
6. Weitere 10 Minuten garen, oder bis die Kerne knusprig und goldbraun sind.
7. Die gewürzten Kürbiskerne vor dem Servieren abkühlen lassen. Genießen Sie sie als herzhaften, knusprigen Snack, der sich perfekt für eine diabetikerfreundliche Ernährung eignet.

Gebratene Kokosnuss-Möhren



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Kürbis-Wedges



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Süßkartoffel-Boote



ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.
2. Den Frittierkorb mit Olivenöl einfetten.
3. Das Fruchtfleisch aus den Kartoffeln herauschöpfen, so dass sich Schalen bilden.
4. Das Kartoffelfleisch hacken und in eine Schüssel geben.
5. Schalotten, Bohnenmischung, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen.
6. Die Kartoffelschalen mit der Mischung füllen und mit dem Käse belegen.
7. Auf dem Korb anordnen und in die Fritteuse stellen.
8. 10-12 Minuten backen.
9. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Süßkartoffeln, gekocht und der Länge nach halbiert
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Schalotte, gehackt
- Ca. 185 g gemischte Bohnen aus der Dose
- Ca. 30 g Mozzarella-Käse, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Notizen:

Salzige Karottenkekse



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Masala Cashewnüsse



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:



DESSERTS & SÜSSE LECKEREIEN

Bananen-Schoko-Brownies



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Einfacher Tassen-Brownie



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Notizen:

Bananen-Nuss-Muffins



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

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

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

Bananen-Haselnuss-Muffins



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

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

Notizen:

Kirsche-Mandel-Kekse



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Pekannuss-Schneeball-Kekse



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

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

Notizen:

Karamellisierte Banane



ZUBEREITUNG:

1. Den Airfryer 3-4 Minuten lang auf ca. 175°C vorheizen.
2. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
3. Mit Zimt und Zucker bestreuen und mit Butter, Ghee oder Butter bestreichen.
4. 12–15 Minuten lang in der Heißluftfritteuse frittieren, bis die Bananen goldbraun und karamellisiert sind.
5. Mit Erdnussbutter und Müsli oder Eiscreme servieren und genießen.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Banane, nicht überreif

Optionale Zutaten:

- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- 1 Teelöffel Butter oder Ghee

Zitronen-Mousse



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Notizen:

Gegrillte Ananas mit Zimt



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Pekannuss-Clusters



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Notizen:

Leckere Gewürzäpfel



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Ananas-Sticks



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Obstspieße



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

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

Leckerer Vanillepudding



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Braune Zuckerplätzchen



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Notizen:

Bananen-Milchreis-Pudding



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Cremiger Orangen-Pudding



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Notizen:

Sauerkirsch-Clafoutis



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Sauerkirschen, entkernt
- Ca. 60 g Mehl (Type 405)
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Eier + 2 Eigelb
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Zitronenschale
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 300 ml Milch
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

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

Blaubeer-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Vanille-Schokoladen-Brownies



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Leichter Käsekuchen mit Zitrone



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Hafer-Walnuss-Granola



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

Einfacher Kaffeekekuchen



ZUBEREITUNG:

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



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

Notizen:

Weißer Schokoladenpudding



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Pfirsich-Mandel-Kuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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

Süße Orangen-Muffins



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 5 Eier, verquirlt
- 1 Esslöffel Mohnsamen
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ¼ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Orangensaft
- 1 Teelöffel Orangenschale, gerieben
- 5 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Esslöffel Mönchsfrucht
- 2 Esslöffel Kokosnussflocken
- Kochspray

ZUBEREITUNG:

1. Eier, Mohn, Vanilleextrakt, gemahlene Muskatnuss, Backpulver, Orangensaft, Orangenschale, Kokosmehl, Mönchsfrucht und Kokosflocken hinzufügen und gut vermischen, bis der Teig homogen ist und keine Klümpchen mehr aufweist.
2. Das Innere der Muffinformen einsprühen.
3. Den Teig in die Förmchen gießen und sie dann in die Fritteuse stellen.
4. Backen Sie sie 10 Minuten lang bei 180°C.
5. Wenn sie fertig sind, servieren und genießen.

Zimt-Apfel-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 große Äpfel, z. B. Honeycrisp oder Granny Smith
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- Kochspray oder eine leichte Schicht Öl

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf ca. 150°C vorheizen.
2. Die Äpfel entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden, etwa 0,5 cm dick.
3. Damit der Frittierkorb nicht kleben bleibt, diesen leicht mit Kochspray oder Öl bestreichen.
4. Legen Sie die Apfelscheiben in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb. Je nachdem, wie groß Ihre Fritteuse ist, müssen Sie eventuell in mehreren Schichten arbeiten.
5. Die Apfelscheiben mit dem gemahlenden Zimt bestreuen.
6. 15-20 Minuten lang frittieren, dann die Apfelscheiben umdrehen und weitere 15-20 Minuten frittieren, bis die Apfelchips knusprig und nicht mehr weich sind.
7. Lassen Sie die Apfelchips einige Minuten abkühlen - sie werden beim Abkühlen noch knuspriger.

Notizen:

Gefüllte Äpfel mit Pekannüssen



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. Die Heißluftfritteuse auf ca. 175°C vorheizen.
3. Pekannüsse, Kirschen, Butter, braunen Zucker, Piment und eine Prise Salz mischen.
4. Die Mischung in die hohle Mitte der Äpfel füllen.
5. Mit den Apfelspitzen abdecken. Mit einer Zange in den Korb der Fritteuse legen. 20 bis 25 Minuten frittieren, bis sie weich sind.
6. Warm mit Eiscreme servieren.

Kürbis-Kuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- Ca. 100 g körniges braunes Erythritol
- Ca. 55 g reines Kürbispüree
- Ca. 95 g blanchiertes, fein gemahlenes Mandelmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Kürbiskuchengewürz

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
2. Den Teig in eine ungefettete runde Antihaft-Backform (ca. 15 cm) geben.
3. Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
4. Die Temperatur auf ca. 150°C, den Timer auf 25 Minuten stellen und backen. Die Oberseite muss dunkelbraun sein, und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sollte nach dem Backen sauber herauskommen.
5. Vor dem Servieren 30 Minuten abkühlen lassen.

Notizen:

Erdbeer-Muffins mit Zimt



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Teelöffel Backpulver
- Ca. 235 g Mandelmehl
- Ca. 110 g frische Erdbeeren, gewürfelt
- Ca. 80 g Schlagsahne
- 1 Teelöffel Vanille
- ½ Tasse Swerve
- 5 Esslöffel Butter

1. Heizen Sie die Fritteuse vor dem Backen auf 160°C vor.
2. Geben Sie den Süßstoff und die Butter in eine Schüssel und schlagen Sie sie mit einem Handrührgerät glatt.
3. Sahne, verquirlte Eier und Vanille schaumig schlagen.
4. Zimt, Backpulver, Salz und Mandelmehl in eine zweite Schüssel sieben.
5. Die Mehlmischung mit den feuchten Zutaten vermischen, bis sie gut eingearbeitet ist.
6. Dann die Erdbeeren unterheben. Zusammenklappen und gut andrücken.
7. Den Teig in die Silikonmuffinförmchen verteilen.
8. Die Muffins schubweise in der Fritteuse bei 160°C Celsius 15 Minuten lang backen.
9. Servieren.

Veganer Mandelkuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 30 g Mehl (Type 405)
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- ⅛ Teelöffel Backnatron
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel warmes Wasser
- 3 Esslöffel Milch
- 2 Tropfen Vanilleextrakt
- 4 rohe, grob gehackte Mandeln für die Dekoration
- eine Prise Salz

1. Lassen Sie die Fritteuse mindestens 2 Minuten lang auf ca. 200°C vorheizen.
2. Zucker, Milch, Wasser und Öl in eine geeignete Schüssel geben. Verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Nun Salz, Mehl, Kakaopulver und Backnatron hinzufügen, in die feuchten Zutaten sieben und zu einem Teig verrühren.
4. Sprühen Sie die ca. 10 cm Backform mit Öl ein und gießen Sie den Teig hinein. Dann die gehackten Mandeln darüber geben.
5. Die Backform in die vorgeheizte Heißluftfritteuse stellen und 10 Minuten lang garen.
6. Aus der Heißluftfritteuse nehmen.
7. Vor dem Aufschneiden vollständig abkühlen lassen.

Schokoladenkekse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 190 g ungesalzene Butter, erweicht
- Ca. 200 g Zucker
- Ca. 65 g brauner Zucker
- 2 große Eier
- 1 Teelöffel Vanille
- Ca. 240 g Mehl (Type 405)
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Backpulver
- Ca. 340 g Schokoladenchips

1. In einer großen Schüssel die Butter, den Zucker und den braunen Zucker vermischen. Schlagen Sie die Butter mit dem Zucker, bis sie glatt und cremig ist. Eier, Vanille, Salz, Backpulver und die Hälfte des Mehls hinzugeben. Mischen, bis sich die trockenen Zutaten mit der Buttermasse verbunden haben.
2. Die restliche Hälfte des Mehls hinzugeben und auf mittlerer Stufe mischen, bis der Keksteig dick und cremig ist. Sobald sich der Teig vermengt hat, die Schokoladenstückchen und die optionalen Nüsse unterrühren, bis sie gleichmäßig im Teig verteilt sind.
3. Mit einem kleinen Löffel den Teig zu Kugeln formen. Legen Sie die Teigkugeln auf Backpapier in den Korb der Fritteuse. Lassen Sie zwischen den einzelnen Keksen etwa einen Zentimeter Platz.
4. Bei ca. 150°C für 7-8 Minuten frittieren. Wenn die Kekse goldbraun sind, lassen Sie sie noch 1 bis 2 Minuten im Frittierkorb ruhen, bevor Sie sie auf ein Abkühlgitter legen.

Lebkuchen-Plätzchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 75 g Butter geschmolzen
- 1 Ei
- Ca. 150 g brauner Zucker
- Ca. 140g Melasse
- ¼ Teelöffel gemahlene Nelken
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel Zimt
- Ca. 360 g Mehl plus zusätzlich 60 g, die jeweils 1 Esslöffel zugegeben wird, wenn der Teig zu klebrig ist

1. Butter schmelzen, dann mit Zucker, Melasse und Ei verrühren. Zimt, Ingwer und Nelken untermischen.
2. Mehl untermischen. Wenn der Teig zu klebrig ist, jeweils 1 Esslöffel Mehl hinzugeben, bis er nicht mehr klebrig ist.
3. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten in den Gefrierschrank legen.
4. Den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen und mit Ausstechern ausstechen.
5. Die Kekse 8-9 Minuten in der Heißluftfritteuse oder 12-14 Minuten im Backofen bei 176 °C backen.

M&M-Kekse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 100 g brauner Zucker
- Ca. 55 g Butter, erweicht
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Vanille
- Ca. 120 g Mehl (Type 405)
- 1/4 Teelöffel Backnatron
- 1/4 Teelöffel Salz
- Ca. 65 g Mini M&Ms

1. Butter und Zucker in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Mit einem Mixer verrühren, bis sie sich verbinden.
2. Das Ei und die Vanille hinzugeben und so lange rühren, bis der Teig glatt und cremig ist.
3. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen und unterrühren. Zum Teig geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Wenn Sie ein Handrührgerät verwenden, fügen Sie das Mehl nicht auf einmal hinzu, da es sonst zu einem Durcheinander kommt. Fügen Sie es in 2-3 Schritten hinzu.
4. Die Mini-M&Ms unterheben.
5. Die Heißluftfritteuse 3 Minuten lang auf ca. 175°C vorheizen.
6. Den Teig mit einem Keksportionierer oder zwei Löffeln zu Kugeln formen.
7. Sobald die Heißluftfritteuse vorgeheizt ist, Backpapier in den Korb legen. Dann die Teigkugeln mit etwas Abstand zueinander hineinlegen.
8. Drücken Sie leicht auf die Teigkugeln, um sie vor dem Frittieren zu glätten.
9. Bei ca. 175°C 5 Minuten lang frittieren. Die Fritteuse für weitere 1-2 Minuten geschlossen lassen, dann die Kekse herausnehmen und eine weitere Ladung backen.

Mehlfreie Limetten-Muffins



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Saft und Schale von 2 Limetten
- Ca. 240 g Joghurt
- Ca. 50 g Zucker
- Ca. 225 g Frischkäse
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

1. Die Fritteuse auf ca. 165°C vorheizen und Joghurt und Käse mit einem Spatel vorsichtig vermengen.
2. In einer anderen Schüssel die restlichen Zutaten verquirlen.
3. Die Limette vorsichtig unter die Käsemischung heben.
4. Den Teig auf 6 ausgekleidete Muffinförmchen verteilen.
5. In der Heißluftfritteuse 10 Minuten lang backen.
6. Servieren.

Zimt-Zucker-Pommes



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Beerenkompott mit Schlagsahne



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 300 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren)
- 1 Esslöffel Stevia oder Erythritol
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Becher fettarme Schlagsahne
- Optional: Minzblätter zum Garnieren

1. In einer Schüssel die gemischten Beeren, den Zuckerersatz, den Zitronensaft und den Vanilleextrakt vermischen. Vorsichtig umrühren, damit die Beeren gleichmäßig bedeckt sind.
2. Die Heißluftfritteuse auf ca. 180°C vorheizen.
3. Die Beerenmischung in eine Auflaufform geben, die in die Fritteuse passt.
4. 15-20 Minuten frittieren, oder bis die Beeren weich sind und der Saft sprudelt.
5. Die Schlagsahne in eine Rührschüssel geben und aufschlagen, bis sich steife Spitzen bilden, während das Beerenkompott kocht. Falls gewünscht, etwas Zuckerersatz in die Sahne geben, um sie zu süßen. Sobald das Beerenkompott fertig ist, lassen Sie es vor dem Servieren einige Minuten abkühlen.
6. Servieren Sie das warme Beerenkompott mit einem Klecks Schlagsahne darauf. Eventuell mit Minzblättern garnieren.

Chia-Pudding mit Vanille und Kokosnuss



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 40 g Chiasamen
- Ca. 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel zuckerfreies Süßungsmittel (wie Erythrit oder Stevia)
- 2 Esslöffel ungesüßte Kokosnussraspeln
- Optional: Eine Prise Zimt oder Muskatnuss für zusätzlichen Geschmack

1. Chiasamen, Kokosmilch, Vanilleextrakt und zuckerfreien Süßstoff in einer Schüssel vermischen. Mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Lassen Sie die Mischung anschließend 5 Minuten ziehen und rühren Sie dann erneut um, damit die Chiasamen nicht zusammenkleben.
2. Die Schüssel abdecken und für mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, bis die Chiasamen die Flüssigkeit aufgesaugt haben und die Mischung zu einer puddingartigen Konsistenz eindickt.
3. Vor dem Servieren den Pudding umrühren, damit er glatt und gleichmäßig vermischt ist.
4. Den Pudding in Servierschüsseln verteilen. Jede Portion mit einem Esslöffel Kokosraspeln bestreuen. Wenn Sie möchten, können Sie eine Prise Zimt oder Muskatnuss hinzufügen, um den Geschmack zu verstärken.
5. Gekühlt servieren und das diabetikerfreundliche Dessert genießen.

Erdnussbutter-Kekse



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Merengues



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

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

Gebackene Pfirsiche mit Zimt



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie die Fritteuse auf ca. 175°C vor.
2. Damit die Pfirsiche nicht kleben bleiben, den Korb der Fritteuse leicht mit Kochspray oder Öl einsprühen.
3. Die Pfirsichhälften mit der Schnittseite nach oben in den Frittierkorb legen.
4. Die Pfirsichhälften gleichmäßig mit gemahlenem Zimt bestreuen. Falls gewünscht, leicht mit Honig oder einem Zuckerersatz beträufeln.
5. 30-35 Minuten lang frittieren, bis die Pfirsiche weich sind und eine karamellisierte Oberfläche haben.
6. Warm servieren, entweder so wie es ist oder mit einem Klecks Schlagsahne oder einer Kugel zuckerfreier Eiscreme.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 reife Pfirsiche, halbiert und entsteint
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- Kochspray oder eine leichte Schicht Öl
- Wahlweise: Ein Spritzer Honig oder Zuckerersatz für zusätzliche Süße

Notizen:

A close-up photograph of a rustic, light-brown ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with several whole and halved almonds. In the background, another similar bowl containing almonds is partially visible, along with some scattered almond skins on a dark, textured surface. A semi-transparent orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

BONUS: SAUCEN & MEHR

Vanillesoße



ZUBEREITUNG:



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)

1. Erhitzen Sie die Milch in einem kleinen Topf mit schwerem Boden, bis sie kocht.
2. Vom Herd nehmen.
3. Vanille, Stevia und Salz in die Milch geben. Gut umrühren.
4. Schlagen Sie die Eigelbe in einer kleinen, hitzebeständigen Schüssel auf. Etwas von der heißen Milch hinzufügen und gut verrühren.
5. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie etwas mehr Milch hinzufügen, um die Eier allmählich auf Temperatur zu bringen.
6. 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.
7. 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.
8. Abkühlen lassen.

Erdbeersoße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 225 g frische Erdbeeren, geschält und halbiert
- Ca. 85 g kohlenhydratarmer Sirup
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Xanthan

1. Die Erdbeeren, den Sirup und den Zitronensaft in einen Kochtopf geben.
2. Bei schwacher bis mittlerer Hitze erhitzen, bis die Erdbeeren auseinanderfallen und sich eine Soße bildet.
3. Das Xanthan einstreuen, um die Sauce zu binden.
4. Warm servieren oder vollständig abkühlen lassen, abdecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Notizen:

Himbeersoße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 145 g gefrorene oder frische Himbeeren
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Wasser
- 3 Esslöffel kohlenhydratarmer Zucker (z.B. Swerve)

1. Alle Zutaten in einen kleinen bis mittelgroßen Topf geben und die Himbeermischung bei mittlerer bis niedriger Hitze zum Köcheln bringen. Lassen Sie sie nicht zu stark köcheln, sonst bildet sich eine Menge Schaum.
2. Die Himbeermischung so lange kochen, bis die Himbeeren auseinanderfallen und die Mischung eindickt und die Rückseite eines Löffels bedeckt.
3. Einen feinmaschigen Sieb über eine kleine Schüssel stülpen und die Himbeersauce mit einem Löffel oder einem Gummispatel durchstreichen. Vergessen Sie nicht, auch den Boden des Siebs auszukratzen. Durch das Abseihen werden viele Kerne entfernt, aber es bleiben einige übrig.
4. Umrühren und in einen sauberen, luftdichten Behälter umfüllen.
5. Im Kühlschrank bis zu 20 Tage aufbewahren.

Schokoladensauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

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

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:

Karamellsauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 80 g ungesalzene Butter (Verwenden Sie gesalzene Butter, wenn Sie eine „Salted Karamellsauce“ machen wollen)
- 90 g Swerve
- 120 ml Sahne oder Kokosmilch aus der Dose
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt

1. In einem kleinen Topf mit Antihaftbeschichtung bei schwacher bis mittlerer Hitze die Butter schmelzen.
2. Den Süßstoff und die Sahne hinzugeben und mit einer Gabel ständig und vorsichtig verquirlen, bis sich der zuckerfreie Süßstoff aufgelöst hat.
3. Zum leichten Kochen bringen und 6-8 Minuten kochen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren. Kein Metalllöffel! Er würde das Karamell abkühlen und zerreißen.
4. Haben Sie Geduld, rühren Sie nicht zu oft um, die Flüssigkeit wird verdampfen und das Karamell wird langsam eindicken. Es ist fertig, wenn sich das Karamellvolumen um etwa ein Drittel reduziert hat und die Löffelrückseite bedeckt. Beachten Sie, dass das Karamell beim Abkühlen noch mehr eindickt, es ist also normal, wenn es noch nicht so dick aussieht.
5. Vom Herd nehmen und Vanilleextrakt hinzugeben.
6. 15 Minuten im Topf abkühlen lassen, dann in ein verschlossenes Einmachglas füllen.

Käsesoße



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Frischkäse
- Ca. 225 g Butter
- Ca. 240 g Schlagsahne
- Ca. 220 g Mozzarella-Käse, zerkleinert

1. Geben Sie den Frischkäse, die Butter und die Sahne in einen Kochtopf und erhitzen Sie ihn bei niedriger Hitze.
2. Rühren Sie weiter, bis der Frischkäse geschmolzen ist und sich alle Zutaten vermischt haben.
3. Fügen Sie den Mozzarella-Käse hinzu und rühren Sie so lange, bis er geschmolzen und gut vermischt ist.
4. Verwenden Sie die Soße sofort oder bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.

Notizen:

Brombeersauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 150 g Brombeeren
- 2 Esslöffel Süßstoff Zuckerersatz, Zucker oder bevorzugter Süßstoff
- 1 Teelöffel Wasser

1. Geben Sie Brombeeren, Süßstoff und 1 Teelöffel Wasser in einen kleinen Kochtopf. Hinweis: Je nachdem, wie reif Ihre Brombeeren sind, müssen Sie eventuell noch 1/2 EL Süßstoff hinzugeben.
2. Auf mittlerer Flamme kochen, bis das Wasser kocht, dann auf niedrige Flamme schalten, dabei häufig umrühren und die Brombeeren mit einem weichen Spatel zerdrücken, bis eine schöne sirupartige Sauce entsteht.
3. Ungefähr 11-14 Minuten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Tipp: In Eiswürfelbehältern einfrieren und in Ziplock-Behältern aufbewahren, damit man sie leicht in Einzelportionen verwenden kann. Die Sauce hält sich auch bis zu 5 Tage im Kühlschrank.

Mandelbutter-Fruchtdip



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 250 g Mandelbutter
- 250 g Kokosnussmilch (oder andere milchfreie Milch)
- 1 Messlöffel reines Stevia-Extraktpulver
- 1 Esslöffel kohlenhydratarmer Süßstoff
- 0,5 Teelöffel Vanilleextrakt
- 0,5 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Salz

1. Alle Zutaten in die Küchenmaschine oder den Mixer geben.
2. So lange mixen, bis eine glatte Masse entsteht (mit einem Vitamix oder einem anderen Hochleistungsmixer geht das ganz schnell).
3. Nach Belieben zusätzlich milchfreie Milch hinzufügen.
4. Mit Obst oder anderen Dips servieren oder auf Desserts geben.

Notizen:

Erdnuss-Sauce



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Zitroniges Dill und Joghurt-Dressing



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Zitronen-Tahini-Dressing mit Honig



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Pfirsich-Salsa



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

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

Frischer Gurkendip



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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

Ranch-Dressing



ZUBEREITUNG:

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



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

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



Abschließende Worte

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Russell Hobbs Luftfritteuse eine wunderbare Ergänzung für jede Küche ist und eine gesündere Möglichkeit bietet, knusprige und köstliche Mahlzeiten zu genießen.

Wenn Sie diese Schritt-für-Schritt-Anleitung befolgen und sich mit den Merkmalen und Funktionen Ihrer Fritteuse vertraut machen, können Sie ganz einfach perfekt zubereitete Gerichte kreieren, die Ihre Gelüste stillen.

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)