

Rezepte

Air Fryer



WIE SIE IHREN AIR-FRYER VERWENDEN

Heißluftfritteusen können für unzählige Zubereitungsmethoden verwendet werden: Backen, Backen, Aufwärmen, Rösten, Grillen, Pfannenrühren Dampfgaren und selbstverständlich das allseits beliebte Frittieren !

FRITTIEREN

Sie können praktisch alles, was Sie auf traditionelle Weise frittieren würden, auch mit der Heißluftfritteuse zubereiten. Sie eignet sich hervorragend zum Erhitzen von Tiefkühlkost, ist aber auch fantastisch für frische Lebensmittel wie Hähnchenflügel, Kartoffelchips, Donuts und extra knusprige Kekse..

PFANNENRÜHREN (STIR-FRYING)

Pfannenrühren ist dem sautieren ähnlich, nur intensiver. Beim Pfannenrühren ist die Temperatur höher und die Bewegung schneller.

Das Pfannenrühren ist nicht nur schnell und einfach, sondern auch gesund.

Das Ergebnis ist ein zart-knackiges Gemüse, das mehr Nährstoffe enthält, als wenn es gekocht würde.

Da zum Pfannenrühren nur wenig Öl benötigt wird, ist der Fettgehalt gering.

RÖSTEN

Das Rösten von Lebensmitteln in der Heißluftfritteuse geht viel schneller als das Rösten im Ofen, da diese aufgrund ihrer kompakten Größe viel schneller auf die richtige Temperatur kommt und diese Wärme effizienter nutzt.

Das Rösten in einer Heißluftfritteuse unterscheidet von der Zubereitung nicht vom Frittieren. Spritzen Sie einfach ein wenig Öl auf alles, was Sie Rösten möchten, und fügen Sie Ihre gewünschten Gewürze hinzu. Geröstetes Gemüse, wie Maiskolben und Rosenkohl, gelingen in einer Heißluftfritteuse hervorragend.

Verwenden Sie die Rösten-Einstellung, wenn Sie bereit sind, ein mariniertes Stück Fleisch – sagen wir einen Rinderbraten – in den Luftfritteusenkorb zu legen.

GRILLEN

Das Beste am Grillen mit Ihrer Heißluftfritteuse ist, dass Sie Ihre Zutaten nicht ständig wenden müssen, um sie gleichmäßig zu erhitzen.

Alles, was Sie tun müssen, ist die Pfanne nach der Hälfte der Heizsitzung zu schütteln.

Die heiße Luft umströmt das Innere des Geräts und erwärmt Ihre Speisen von allen Seiten.

Die Oberfläche des Grills kann überschüssiges Fett, das von den Zutaten tropft, schnell aufsaugen, sodass Sie gesunde, perfekt gegrillte Mahlzeiten erhalten.

BACKEN

Das Backen von Speisen in der Heißluftfritteuse hat den Vorteil, dass Sie den Ofen nicht vorheizen müssen und somit Zeit sparen.

DEHYDRIEREN

Sie können Lebensmittel in einer Heißluftfritteuse dehydrieren. Um Lebensmittel in einer Heißluftfritteuse zu dehydrieren, stellen Sie die Temperatur auf die niedrigste Temperatur (oder auf die Dehydrierungseinstellung), legen Sie die Lebensmittel in einer einzigen Schicht und lassen Sie sie 2-4 Stunden lang trocknen, je nachdem, welche Lebensmittel dehydriert werden.



TAPAS

Falafel



Zutaten

¼ Kichererbsen (300g) Salz Pfeffer
Zwiebel (1)
Knoblauchzehe (1)
Kichererbsen- oder Buchweizenmehl (ca. 2 EL)
Petersilie (1 Bund)
Koriander (1 Bund)
Olivenöl (2 EL)
Kreuzkümmel (1 TL)

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C vorheizen
2. Alle Zutaten in einen Zerkleinerer geben. Mit hoher Intensität pulsieren, bis es glatt ist.
3. Den Teig mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und auf ein vorbereitetes Backblech (Aluminiumfolie oder Silikonmatte) legen.
4. Die Oberseite jeder Kugel mit einem Pinsel mit etwas Olivenöl bestreichen.
5. Bestreichen Sie den Boden des Korbes mit etwas Öl.
6. Falafel bei 200 °C 15 Min. garen

Avocado Pommes



Zutaten

- 1 Ei
- 1 reife Avocado
- 1/2 TL Salz
- 1/2 Tasse (125 ml) Semmelbrösel

Zubereitung

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen
2. Avocado entkernen und in Pommes schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel das Ei mit dem Salz verquirlen. Die Semmelbrösel auf einen Teller geben.
4. Tauchen Sie die Keile in die Eimischung, dann in die Semmelbrösel.
5. In die Fritteuse geben. 8 bis 10 Minuten kochen. Nach halber Garzeit wenden.

Onions rings



Zutaten

1 große weiße Zwiebel
1 und 1/4 Tasse (315 ml) Mehl
1 Teelöffel Backpulver
1 geschlagenes Ei
1 Tasse (250 ml) Milch
3/4 Tasse (190 ml) Semmelbrösel
Gewürzsalz oder eine Mischung aus
Paprika,
Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

1. Sprühen Sie ein wenig Öl auf den Boden Ihrer Heißluftfritteuse. Wenn Sie eine Temperatureinstellung haben, stellen Sie diese auf 190 °C (370 °F) ein.
2. Schneiden Sie Ihre Zwiebel in Ringe.
3. In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Gewürzsalz (nach Geschmack) mischen.
4. Geschlagenes Ei und Milch hinzufügen. Gut mischen.
5. Auf einem Teller die Semmelbrösel verteilen.
6. Tauchen Sie jede Scheibe in den Teig, dann in die Semmelbrösel und legen Sie sie in den Korb
7. Fügen Sie den Esslöffel Öl hinzu.
8. 8 Minuten auf einer Seite braten, wenden und weitere 8 Minuten braten oder bis sie perfekt knusprig sind



GEMÜSE

Pommes Frittes



Zutaten

1 kg Kartoffeln, in Scheiben und danach in Pommes geschnitten
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Teelöffel Gewürzsalz bzw
Paprika

Zubereitung

1. Legen Sie die Pommes in eine Schüssel mit sehr kaltem Wasser. Mindestens 30 Minuten quellen lassen.
2. Vollständig abtropfen lassen. Und mit einem Papiertuch trocknen.
3. Fügen Sie das Öl hinzu. Schütteln. In die Frittierschüssel geben.
4. 15 bis 25 Minuten backen. Wenn Sie eine Temperatureinstellung haben, stellen Sie diese auf 190 °C ein. Passen Sie die Zeit an Ihre Vorlieben oder die Stärke Ihrer Heißluftfritteuse an.
5. Servieren !

Zucchini



Zutaten

2 Zucchini in Pommes geschnitten
1/2 Tasse (125 ml) Mehl
2 geschlagene Eier
1 Tasse (250 ml) Semmelbrösel
1/2 Tasse (125 ml) geriebener
Parmesankäse
3/4 TL Knoblauchsatz
Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In eine Schüssel das Mehl geben.
3. In eine andere Schüssel die Eier geben,
4. In der letzten Schüssel Semmelbrösel, Parmesan und Knoblauchsatz mischen.
5. Die Pommes im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.
6. Arbeiten Sie mit etwa 10 Pommes auf einmal und braten Sie sie 5-7 Minuten lang oder bis sie knusprig sind.
7. Mit Caesar-Dressing servieren.

Gemüse Mix



Zutaten

- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini in Stücke geschnitten
- 1 Aubergine in Stücke geschnitten
- 1 Karotte, klein gehackt
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 ganze Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenpüree

Zubereitung

1. Mit 1 TL Öl bestreichen und die geschnittenen Zwiebeln dazugeben
2. Das Tomatenpüree, die ganzen Knoblauchzehen, die Paprika, die Zucchini, die Aubergine, die Karotte dazugeben und 15 Minuten garen
3. Wenn die Mischung klebt, fügen Sie einen Tropfen kochendes Wasser hinzu.
4. Weitere 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.
5. Lassen Sie es 5 Minuten ruhen, bevor Sie es mit reichlich schwarzem Pfeffer und etwas Salz würzen.



GERICHTE

Knoblauchbuttersteak



Zutaten

2 Ribeye-Steaks (Ribeye)

Salz Pfeffer

Olivenöl

Knoblauchbutter:

1/2 Tasse (125 ml) weiche Butter

2 Esslöffel gehackte frische Petersilie

2 gehackte Knoblauchzehen

1 Teelöffel Worcestershire-Sauce

1/2 Teelöffel Salz (optional)

Zubereitung

1. Bereiten Sie die Knoblauchbutter vor, indem Sie alle Zutaten miteinander vermischen. In Pergamentpapier legen. Aufrollen und in den Kühlschrank stellen.
2. Lassen Sie die Steaks 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen. Mit etwas Öl bepinseln, salzen und pfeffern.
3. Heizen Sie Ihre Heißluftfritteuse auf 200 °C vor.
4. 12 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Herausnehmen. Die Knoblauchbutter auf die Steaks geben und 5 Minuten ruhen lassen
6. Probieren!

Hähnchenschenkel mit BBQ-Sauce



Zutaten

400 g Hähnchenschenkel
1 Schüssel Mehl
1 Prise Salz und Pfeffer
Grillsoße

Zubereitung

1. Heizen Sie Ihre Heißluftfritteuse auf 180 °C vor
2. Mischen Sie in einer Schüssel das Mehl mit einer großzügigen Menge Pfeffer und Salz
3. Tauchen Sie die Keulen in die Mischung, bis sie gut bedeckt sind.
4. Legen Sie die Keulen in den Korb Ihrer Heißluftfritteuse und garen Sie sie 15 Minuten lang.
5. Entfernen Sie den Korb und schütteln Sie die Keulen. Die Temperatur auf 165 °C einstellen und 5 Minuten weiter garen, die Haut sollte knusprig werden.
6. Bestreichen Sie die Keulen mit einem Küchenpinsel mit Ihrer Lieblings-Barbecue-

Sauce.

7. Weiterkochen für 5 Minuten bei 200 °C.

8. Den Korb herausnehmen, schütteln, eine Saucenschicht wiederholen und 5 Minuten fertig garen.

Gebratener Lachs



Zutaten

2 schöne Lachssteaks
Grobes Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 ml Olivenöl
1 Kiste Senf
1 Kasten brauner Zucker
1 Knoblauchzehe zerdrückt oder gehackt
Thymian

Zubereitung

1. Die Lachssteaks mit grobem Salz und Pfeffer würzen.
2. Mischen Sie in einer Schüssel Olivenöl, Thymian, Senf, braunen Zucker und Knoblauch.
3. Streichen Sie die Mischung auf die Lachsfilets.
4. Legen Sie die Pflasterklinker für 10 Minuten in die Fritteuse bei 200 °C.
5. Servieren.



NACHTISCH

Brownies



Zutaten

- 90 g dunkle Schokolade (Valrhona Caraïbe)
- 60 g Butter
- 1 Ei
- 60 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Mehl

Zubereitung

1. Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen.
2. Die Eier mit dem Zucker blanchieren und dann das Mehl einarbeiten.
3. Zuletzt die Butter-Schokoladen-Mischung hinzugeben.
4. Legen Sie das Innere des Frittierkorbs mit Backpapier aus und gießen Sie dann den Teig hinein (verteilen Sie ihn mit einem Spatel, um ihn gleichmäßig zu verteilen).
5. Fritteuse 3 Minuten auf 155 °C vorheizen.
6. Stellen Sie den Korb in die Schublade und beginnen Sie 15 Minuten mit dem Garen.
7. Dann vor dem Anschneiden abkühlen lassen.

Schnelle Donuts



Zutaten

- 1 Päckchen Fertigteig
- 1/2 Tasse Zucker
- Kokosnussöl
- Geschmolzene Butter

Zubereitung

1. Rollen Sie Ihren Donut-Teig aus und schneiden Sie ihn mit einem Ausstecher mit einem Glas aus, um ihm eine runde Form zu geben
2. Gießen Sie das Kokosöl in die Friteuse
3. Legen Sie die Donuts in die Schüssel und achten Sie darauf, dass sie sich nicht berühren
4. Friteuse schließen und 4 bis 5 Minuten erhitzen
5. Nehmen Sie die Donuts heraus und bestreichen Sie sie mit geschmolzener Butter und wälzen Sie sie dann entweder im Zucker
6. Probieren!