

AMBIANO[®]

REZEPTE



XXL HEIßLUFTFRITTEUSE



FRÜHSTÜCK

- 4 Ei im Speckmantel
- 5 Ei im Brötchen
- 6 French Toast
- 7 Frühstücks Avocado
- 8 Schinken Käse Muffins mit Frischkäsecreme

RIND

- 10 Mediterranes Ribeye Steak
- 11 Bacon Hackbällchen

HUHN

- 13 Pikante Hähnchenschenkel
- 14 Zitronen Hühnerbrust
- 15 Chicken Wings Asia Art
- 16 Huhn mit Spinatfüllung
- 17 Bacon Käse Hähnchen
- 18 Hähnchen Nuggets
- 19 Ganzes Brathähnchen
- 20 Hähnchen Curry Spieße

SCHWEIN

- 22 Cordon Bleu
- 23 Würstchen im Schlafrock
- 24 Schweinekotelett mit Senfkruste
- 25 Holzfäller Spieß
- 26 Überbackene Schweine-Medailleurs
- 27 Schnitzel Wiener Art
- 28 Gefüllte Zwiebeln

FISCH/MEERESFRÜCHTE

- 30 Lachs mit Zitronenbittersoße
- 31 Knoblauch Garnelen
- 32 Panierte Miesmuscheln mit Cocktailsoße
- 33 Paprika-Röllchen mit Tunfisch
- 34 Mediterranes Fischfilet

GEMÜSE

- 36 Glasierte Honig Karotten
- 37 Tofu Würfel
- 38 Brokkoli mit Parmesan
- 39 Spargel Pommes
- 40 Gefüllte Knoblauch Champignons
- 41 Zucchini Sticks
- 42 Gefüllte Paprika
- 43 Mexikanischer Mais
- 44 Erbsen & Möhren Gemüse
- 45 Kohlrabi-Schnitzel
- 46 Avocado Sticks

BEILAGEN

- 48 Steak Pommes
- 49 Kartoffel-Spalten
- 50 Süßkartoffel Pommes mit scharfer Mayonnaise
- 51 Kartoffel Chips
- 52 Rosmarin Kartoffeln

DESSERTS

- 54 Bananentörtchen
- 55 Mandelmakronen
- 56 Schoko-Chip-Kekse
- 57 Apfel-Zimt Muffins
- 58 Bratapfel mit Cremefüllung
- 59 Quark-Bällchen
- 60 Schokoladen Soufflé

FRÜHSTÜCK

- 4 Ei im Speckmantel
- 5 Ei im Brötchen
- 6 French Toast
- 7 Frühstücks Avocado
- 8 Schinken Käse Muffins mit Frischkäsecreme

EI IM SPECKMANTEL

ZUTATEN:

4 Streifen Bacon

50 g Streukäse (z.B. Gouda)

2 Scheiben American Sandwich
Toast

Pfeffer zum Würzen

4 kleine Eier

- Stanzen oder schneiden Sie aus jeder Toastscheibe zwei Kreise aus, die auf den Boden der Silikon-Förmchen passen.
- Legen Sie einen Toastkreis in jede Silikonform.
- Legen Sie den inneren Rand jeder Silikonform mit einem Streifen Bacon aus.
- Streuen Sie etwas Käse in jede Silikonform.
- Füllen Sie jede Silikonform mit einem rohen Ei und würzen Sie dieses mit etwas Pfeffer.
- Stellen Sie die vier Silikon-Förmchen für 9-12 Minuten bei 180°C in die Heißluftfritteuse.

Hinweis: Für dieses Rezept benötigen Sie vier Silikon Muffin-Förmchen.



EI IM BRÖTCHEN

ZUTATEN:

2 Aufbackbrötchen

4 Scheiben Bacon

2 Eier

2 Teelöffel gehackter Schnittlauch

1 Frühlingszwiebel

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Schneiden Sie von den Brötchen einen Deckel ab und hüllen Sie die Brötchen aus, sodass ein Ei hineinpasst.
- Hacken Sie die Frühlingszwiebel klein.
- Verquirlen Sie die Eier und rühren Sie die gehackte Frühlingszwiebel sowie etwas Salz und Pfeffer unter. (Tipp: Verwenden Sie zwei verschiedenen Schüsseln für die Eier.)
- Legen Sie die Brötchen mit jeweils 2 Scheiben Bacon aus.
- Geben Sie jeweils ein verquirltes Ei in ein Brötchen.
- Garen Sie die Eier-Brötchen für insgesamt 12-15 Minuten bei 175°C in der Heißluftfritteuse.
- Garnieren Sie die Brötchen mit jeweils einem Teelöffel gehacktem Schnittlauch.



FRENCH TOAST

ZUTATEN:

4 Scheiben Briochebrot (ca. 3 cm dick)	30 g Puderzucker
100 ml Vollmilch	1 Prise Zimt
Mark einer Vanilleschote	Kochspray
1 Ei	4 kleine Stücke Butter zum Garnieren

- Geben Sie die Milch und das Vanillemark in einen Topf und erhitzen Sie die Milch unter ständigem Rühren. Die Milch sollte dabei nicht kochen.
- Geben Sie die Milch in eine Schüssel und lassen Sie diese abkühlen.
- Verquirlen Sie das Ei und geben Sie dieses zusammen mit dem Puderzucker und Zimt in die abgekühlte Milch. Vermischen Sie die Zutaten.
- Tunken Sie die Brioche Scheiben in die Eier-Milch-Mischung und lassen Sie diese kurz ziehen. Die Scheiben sollten die Mischung aufsaugen, jedoch nicht so weich sein, dass sie durchreißen.
- Legen Sie die Brotscheiben einzeln in die Heißluftfritteuse und sprühen Sie diese mit Kochspray ein. Möchten Sie mehrere Scheiben gleichzeitig zubereiten, können Sie diese vor dem Eintauchen in die Eier-Milch-Mischung in Dreiecke schneiden.
- Garen Sie die Brotscheibe für insgesamt 8-12 Minuten bei 175°C. Wenden Sie das Brot nach der Hälfte der Zeit.
- Nehmen Sie die Brotscheibe aus der Heißluftfritteuse und garnieren Sie diese mit einem kleinen Stück Butter.
- Nach Wunsch können Sie das French Toast auch mit Ahornsirup, Puderzucker, Früchten etc. garnieren.



FRÜHSTÜCKS AVOCADO

ZUTATEN:

1 Avocado

1 Scheibe Räucherlachs

2 Eier

Salz & Pfeffer zum Würzen

½ Zitrone

- Halbieren Sie die Avocado, entnehmen Sie den Kern und vergrößern Sie die Mulden, sodass ein Ei hineinpasst. Das herausgenommene Avocado Fleisch können Sie z.B. auf Toast streichen.
- Pressen Sie die Zitrone aus und verteilen Sie den Saft über die Avocadohälften.
- Geben Sie jeweils ein aufgeschlagenes Ei in eine Avocadohälfte.
- Würzen Sie die Avocados nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Legen Sie die Avocados für insgesamt 10-15 Minuten bei 190°C in die Heißluftfritteuse.
- Schneiden Sie in der Zwischenzeit den Lachs in dünne Streifen.
- Garnieren Sie die Avocados mit Lachsstreifen.



SCHINKEN KÄSE MUFFINS MIT FRISCHKÄSECREME

ZUTATEN:

Für die Muffins:

½ Knoblauchzehe

½ Zwiebel

60 g Schinkenwürfel

75 g geriebener Gouda

90 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

½ Teelöffel Paprikapulver

Salz & Pfeffer zum Würzen

30 g weiche Butter

1 Ei

75 g Naturjogurt

Für die Frischkäsecreme:

150 g Kräuterfrischkäse

100 g Creme Fraiche

½ Teelöffel Paprikapulver

Salz & Pfeffer zum Würzen

Etwas frischer Schnittlauch zum Bestreuen

- Hacken Sie den Knoblauch und die Zwiebel in kleine Würfel.
- Vermischen Sie den Knoblauch, Zwiebel, Schinkenwürfel, geriebener Gouda, Mehl, Backpulver und Paprikapulver in einer Schüssel. Würzen Sie nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- In einer zweiten Schüssel vermischen Sie die weiche Butter, Ei und Naturjogurt.
- Geben Sie die Jogurt-Mischung zu den restlichen Zutaten und vermengen Sie alles gründlich.
- Füllen Sie die Mischung in die Muffinförmchen und lassen Sie diese für 18–22 Minuten bei 180°C in der Heißluftfritteuse backen.
- Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Frischkäsecreme zu.
- Vermischen Sie dafür den Kräuterfrischkäse, Creme Fraiche, Paprikapulver und Salz und Pfeffer in einer Schüssel. Bestreuen Sie die Mischung zum Schluss mit etwas frischem Schnittlauch.
- Servieren Sie die Muffins zusammen mit der Frischkäsecreme, entweder zum Bestreichen oder als Topping auf den Muffins.

Hinweis: Für dieses Rezept benötigen Sie sechs Silikon Muffinförmchen.



RIND

10 Mediterranes Ribeye Steak

11 Bacon Hackbällchen

MEDITERRANES RIBEYE STEAK

ZUTATEN:

200 g Ribeye Steak (ohne Knochen)

½ Teelöffel Salz

½ Teelöffel Pfeffer

½ Teelöffel Knoblauchpulver

½ Teelöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Prise getrockneter Rosmarin

1 Prise getrockneter Thymian

Olivenöl zum Bestreichen

-
- Nehmen Sie das Steak ca. 30 Minuten vor Zubereitung aus dem Kühlschrank.
 - Bestreichen Sie das Steak von beiden Seiten mit Olivenöl.
 - Vermischen Sie die Gewürze und betreuen Sie anschließend das Steak von beiden Seiten mit der Gewürzmischung.
 - Legen Sie das Steak für insgesamt 8-12 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie das Steak nach der Hälfte der Zeit.
 - Nehmen Sie anschließend das Steak aus der Heißluftfritteuse und lassen es vor dem Anschneiden noch kurz ruhen.



BACON HACKBÄLLCHEN

ZUTATEN:

200 g Rinderhackfleisch

2 Esslöffel Paniermehl

½ Knoblauchzehe

100 g Bacon

1 Esslöffel Petersilie

Salz & Pfeffer zum Würzen

-
- Hacken Sie den Knoblauch und die Petersilie klein.
 - Vermischen Sie das Hack, Knoblauch, Petersilie und Paniermehl in einer Schüssel. Würzen Sie nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
 - Formen Sie gleichmäßige Bällchen aus der Hack Mischung.
 - Schneiden Sie die Bacon Streifen in der Mitte durch und wickeln Sie die Streifen um die Hackbällchen.
 - Garen Sie die Bällchen für insgesamt 8-12 Minuten bei 190 °C in der Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Bällchen nach der Hälfte der Zeit.



HUHN

- 13 Pikante Hähnchenschenkel
- 14 Zitronen Hühnerbrust
- 15 Chicken Wings Asia Art
- 16 Huhn mit Spinatfüllung
- 17 Bacon Käse Hähnchen
- 18 Hähnchen Nuggets
- 19 Ganzes Brathähnchen
- 20 Hähnchen Curry Spieße

PIKANTE HÄHNCHEN- SCHENKEL

ZUTATEN:

2 Hähnchenschenkel

1 Esslöffel Paprikapulver

½ Esslöffel Currypulver

½ Teelöffel Knoblauchpulver

1 Esslöffel Olivenöl

½ Esslöffel Tomatenmark

½ Esslöffel Honig

Salz & Pfeffer zum Würzen

Eine Prise Chilipulver (Alternativ können Sie auch frische Chilis verwenden.)

- Vermischen Sie das Paprikapulver, Currypulver, Knoblauchpulver, Prise Chilipulver, Olivenöl, Tomatenmark und Honig in einer Schüssel. Würzen Sie die Mischung nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Bestreichen Sie die Hähnchenschenkel gleichmäßig von beiden Seiten mit der Gewürzmischung.
- Legen Sie die Hähnchenschenkel mit der Haut nach oben in den Garkorb. Die Schenkel sollten dabei nicht übereinander liegen.
- Garen Sie die Hähnchenschenkel für 16–20 Minuten bei 190°C in der Heißluftfritteuse.



ZITRONEN HÜHNERBRUST

ZUTATEN:

400 g Hühnerbrust

6 g frischer Rosmarin

2 Knoblauchzehen

3 ½ Esslöffel Olivenöl

3 ½ Esslöffel Zitronensaft

6 g getrockneter Oregano

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Schneiden Sie die Hühnerbrüste längst durch, um gleichmäßige Schnitzel zu erhalten.
- Hacken Sie den Knoblauch und Rosmarin klein.
- Vermischen Sie den Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl, Zitronensaft und Oregano in einer flachen Schale. Würzen Sie nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Legen Sie die Hühnerbrüste in die Marinade und lassen Sie diese abgedeckt im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden ziehen.
- Nachdem die Hühnerbrüste durchgezogen sind, legen Sie diese für insgesamt 16–21 Minuten bei 190°C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Hühnerbrüste nach der Hälfte der Garzeit.



CHICKEN WINGS ASIA ART

ZUTATEN:

400 g Hähnchenflügel

1 Teelöffel Paprikapulver

2 Teelöffel Knoblauchpulver

Sweet Chilisoße zum Dippen

2 Teelöffel Ingwerpulver

Salz & Pfeffer zum Würzen

½ Teelöffel Chilipulver

Speiseöl zum Bestreichen

- Vermischen Sie Knoblauchpulver, Ingwerpulver, Chilipulver, Paprikapulver und würzen Sie nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Bestreichen Sie die Hähnchenflügel mit etwas Speiseöl und reiben Sie diese anschließend mit der Gewürzmischung ein.
- Legen Sie die Hähnchenflügel für insgesamt 18–22 Minuten bei 190°C in die Heißluftfritteuse. Schütteln Sie die Hähnchenflügel nach der Hälfte der Zeit.
- Servieren Sie die Hähnchenflügel mit der Sweet Chilisoße.



HUHN MIT SPINATFÜLLUNG

ZUTATEN:

1 Hähnchenbrust

½ Esslöffel Olivenöl

¼ Zwiebel

1 Scheibe Mozzarella

¼ Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer zum Würzen

30 g Spinat

- Hacken Sie die Zwiebel und den Knoblauch klein.
- Waschen Sie den Spinat.
- Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne.
- Schwitzen Sie die Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne an.
- Geben Sie den Spinat in die Pfanne und braten Sie alles so lange, bis der Spinat zusammenfällt.
- Würzen Sie den Spinat nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Schneiden Sie die Hähnchenbrust bis zur Hälfte ein, sodass eine Tasche entsteht.
- Füllen Sie die Hähnchenbrust mit dem Spinat und einer Scheibe Mozzarella.
- Würzen Sie die Hähnchenbrust von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer.
- Legen Sie die Hähnchenbrust für 15–20 Minuten bei 190°C in die Heißluftfritteuse.



BACON KÄSE HÄHNCHEN

ZUTATEN:

6 dünn geschnittene Hähnchenbrustschnitzel

2 Scheiben Bacon, gebraten und in kleine Stücke geschnitten

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

80 g Frischkäse

100 g geriebener Gouda, mittelalt (oder anderer Käse nach Wahl)

2 Esslöffel gehackte Frühlingszwiebeln

80 g Paniermehl

Saft von 1 ½ Limetten

1 Esslöffel Olivenöl & etwas Olivenöl zum Bestreichen

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Würzen Sie die Hähnchenbrustschnitzel nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
- Vermischen Sie den Bacon, Paprikapulver, Frischkäse, Gouda und die Frühlingszwiebeln.
- Portionieren Sie jeweils 2 Esslöffel der Frischkäsemischung im oberen Drittel der einzelnen Hähnchenschnitzel.
- Rollen Sie anschließend jedes Hähnchenschnitzel auf und fixieren Sie dieses mit Zahnstochern.
- Streuen Sie das Paniermehl auf einen flachen Teller.
- Vermischen Sie den Limettensaft, das Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel.
- Tauchen Sie die Hähnchenröllchen einzeln in die Limettenmischung und rollen Sie diese anschließend in dem Paniermehl bis sie von allen Seiten gleichmäßig bedeckt sind.
- Bestreichen Sie die Hähnchenröllchen mit etwas Olivenöl. Alternativ können Sie auch Olivenöl-Spray verwenden.
- Platzieren Sie die Hähnchenröllchen (mit der Naht nach unten) im gefetteten Garkorb der Heißluftfritteuse und garen Sie diese bei 190°C für 23-26 Minuten.



HÄHNCHEN NUGGETS

ZUTATEN:

250 g Hähnchenbrust

1 Ei

1 Teelöffel Senf

2 Esslöffel Mehl

1 Esslöffel BBQ-Gewürz

100 g Paniermehl

Olivenöl zum Bestreichen

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Schneiden Sie die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke.
- Vermischen Sie das Ei, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel.
- In einer zweiten Schüssel vermischen Sie das Mehl und BBQ-Gewürz.
- Geben Sie das Paniermehl in eine dritte Schüssel.
- Wenden Sie die Hähnchenstücke einzeln in der Mehlmischung, anschließend in der Eimischung und zum Schluss im Paniermehl, sodass die Stücke gleichmäßig bedeckt sind.
- Bestreichen Sie anschließend die Hähnchenstücke gleichmäßig mit Olivenöl. Alternativ können Sie auch Olivenöl-Spray verwenden.
- Geben Sie die Hälfte der panierten Hähnchenstücke in die Heißluftfritteuse und garen Sie diese für insgesamt 16–20 Minuten bei 180°C. Wenden Sie die Hähnchenstücke während des Garens 1–2 Mal.
- Wiederholen Sie diesen Schritt mit den restlichen Hähnchenstücken.



GANZES BRATHÄHNCHEN

ZUTATEN:

1 kleines ganzes Hähnchen

½ Teelöffel Knoblauchpulver

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Salz

2 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Pfeffer

½ Teelöffel Ingwerpulver

-
- Vermischen Sie das Olivenöl, Paprikapulver, Ingwerpulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel.
 - Reiben Sie das Hähnchen gleichmäßig mit der Gewürzmischung ein.
 - Garen Sie das Hähnchen für 40–50 Minuten bei 180°C in der Heißluftfritteuse.



HÄHNCHEN CURRY SPIEßE

ZUTATEN:

2 Hähnchenbrüste

½ Knoblauchzehe

2 Esslöffel Naturjoghurt

¼ Zitrone

½ Teelöffel Curry

Salz & Pfeffer zum Würzen

½ Teelöffel Olivenöl

- Schneiden Sie die Hähnchenbrüste in gleichmäßige Streifen.
- Hacken Sie den Knoblauch klein.
- Pressen Sie den Saft der Zitrone aus.
- Vermischen Sie den Naturjoghurt, Curry, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft in einer Schüssel. Würzen Sie die Mischung nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Geben Sie das Hähnchenfleisch in die Marinade und lassen Sie das Fleisch abgedeckt im Kühlschrank für eine Stunde ziehen.
- Stecken Sie das Hähnchenfleisch auf Spieße.
- Legen Sie die Spieße für insgesamt 10–15 Minuten bei 180 °C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Spieße nach der Hälfte der Zeit.



SCHWEIN

- 22 Cordon Bleu
- 23 Würstchen im Schlafrock
- 24 Schweinekotelett mit Senfkruste
- 25 Holzfäller Spieß
- 26 Überbackene Schweine-Medaillons
- 27 Schnitzel Wiener Art
- 28 Gefüllte Zwiebeln

CORDON BLEU

ZUTATEN:

2 Schnitzel

2 Scheiben Kochschinken

1 Ei

2 Scheiben Käse

125 g Paniermehl

Etwas Speiseöl zum Bestreichen

3 ½ Esslöffel Mehl

Salz & Pfeffer zum Würzen

-
- Klopfen Sie die Schnitzel flach und würzen Sie diese nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
 - Belegen Sie die Schnitzel mit jeweils einer Scheibe Kochschinken und einer Scheibe Käse und falten Sie diese zusammen
 - Verquirlen Sie das Ei in einer Schüssel.
 - Geben Sie das Paniermehl auf einen flachen Teller.
 - Geben Sie das Mehl auf einen weiteren flachen Teller.
 - Wenden Sie die Schnitzel zunächst vorsichtig im Mehl, dann im Ei und anschließend im Paniermehl.
 - Bestreichen Sie die panierten Schnitzel mit etwas Speiseöl. Alternativ können Sie auch Kochspray verwenden.
 - Legen Sie die Schnitzel für insgesamt 18-22 Minuten bei 180°C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Schnitzel nach der Hälfte der Zeit.



WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK

ZUTATEN:

8 Wiener Würstchen

1 Esslöffel Röstzwiebeln

1 Packung fertiger Blätterteig

1 Ei

2 Esslöffel BBQ Soße

-
- Entrollen Sie den Blätterteig und schneiden Sie ihn in 8 gleichmäßige Streifen.
 - Bestreichen Sie den Blätterteig von einer Seite mit BBQ Soße und verteilen Sie die Röstzwiebeln gleichmäßig auf der Soße.
 - Wickeln Sie die Blätterteigstreifen der Länge nach um jeweils ein Würstchen. Die Seite ohne Soße sollte dabei nach Außen zeigen.
 - Trennen Sie das Eigelb vom Eiweiß und bestreichen Sie die Blätterteigwürsten mit dem Eigelb. Das Eiweiß wird nicht benötigt.
 - Legen Sie die Blätterteigwürstchen für insgesamt 14-18 Minuten bei 170°C in die Heißluftfritteuse. Legen Sie die Würstchen dabei nicht übereinander. Wenden Sie die Würstchen nach der Hälfte der Zeit.



SCHWEINEKOTELETT MIT SENFKRUSTE

ZUTATEN:

2 Schweinekoteletts (ohne Knochen, ca. 1 cm dick)

2 ½ Esslöffel Paniermehl

1 ½ Esslöffel weiche Butter

½ Esslöffel gehackte Petersilie

1 Esslöffel mittelscharfer Senf

Olivenöl zum Bestreichen

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Bestreichen Sie die Koteletts mit Olivenöl und würzen Sie diese nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Legen Sie die Koteletts bei 200°C für 4-6 Minuten in die Heißluftfritteuse.
- Vermischen Sie in der Zwischenzeit das Paniermehl, Butter, gehackte Petersilie und den Senf in einer Schüssel. Würzen Sie die Mischung nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Wenden Sie nach Ende der 4-6 Minuten die Koteletts und verstreichen Sie die Paniermehl-Senf-Mischung gleichmäßig auf der oberen Seite der Koteletts.
- Garen Sie die Koteletts für weitere 10-12 Minuten bei 200°C.



HOLZFÄLLER SPIESS

ZUTATEN:

300 g Holzfällersteak

2 Esslöffel Olivenöl

1/2 Zwiebel

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Paprika

1 Teelöffel Paprikapulver

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Schneiden Sie die Holzfällersteaks in mundgerechte Stücke.
- Hacken Sie die Zwiebel und Knoblauchzehe klein.
- Vermischen Sie die Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel.
- Legen Sie das Fleisch in die Schüssel, bestreichen Sie es gleichmäßig mit der Marinade und lassen Sie das Fleisch abgedeckt im Kühlschrank für 1 Stunde ziehen.
- Schneiden Sie die rote Zwiebel und Paprika in mundgerechte Stücke.
- Spießen Sie das Fleisch, die rote Zwiebel und die Paprika abwechselnd auf die Spieße.
- Bestreichen Sie die Spieße mit der Marinade.
- Legen Sie die Spieße für insgesamt 28–32 Minuten bei 165°C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Spieße nach der Hälfte der Zeit.



ÜBERBACKENE SCHWEINE-MEDAILLONS

ZUTATEN:

250 g Schweinefilet

3 Scheiben Gouda

2 Esslöffel Frischkäse

6 Champions

1 1/2 Tomaten

Salz & Pfeffer zum Würzen

-
- Schneiden Sie das Filet in Medaillons.
 - Würzen Sie die Medaillons nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer und bestreichen Sie diese mit Frischkäse.
 - Schneiden Sie die Tomaten und Champions in Scheiben und legen Sie die Medaillons damit.
 - Legen Sie den Käse auf die Medaillons.
 - Garen Sie die Medaillons für 10-14 Minuten bei 180°C in der Heißluftfritteuse.



SCHNITZEL WIENER ART

ZUTATEN:

1 Schweineschnitzel

Kochspray

2 Esslöffel Mehl

Salz & Pfeffer zum Würzen

4 Esslöffel Paniermehl

1 Scheibe Zitrone zum Servieren

1 Ei

-
- Klopfen Sie das Schnitzel vorsichtig mit einem Fleischklopfen flach.
 - Würzen Sie das Schnitzel nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
 - Verquirlen Sie das Ei in einer Schüssel.
 - Geben Sie das Mehl auf einen Teller.
 - Geben Sie das Paniermehl auf einen weiteren Teller.
 - Wenden Sie das Schnitzel zunächst im Mehl, anschließend im Ei und zum Schluss im Paniermehl.
 - Besprühen Sie das panierte Schnitzel von beiden Seiten mit etwas Kochspray.
 - Legen Sie das Schnitzel für insgesamt 10–14 Minuten bei 190°C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie das Schnitzel nach der Hälfte der Zeit.
 - Servieren Sie das Schnitzel mit der Zitrone.



GEFÜLLTE ZWIEBELN

ZUTATEN:

4 *Zwiebeln*

1 *Scheibe Toast*

4 *Esslöffel Milch*

260 g *Schweinehackfleisch*

1 *Teelöffel Senf*

1 *Teelöffel gehackte Petersilie*

1 *Teelöffel gehackter Schnittlauch*

8 *Streifen Bacon*

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden Sie oben einen Deckel ab. Schneiden Sie auch unten ein kleines Stück ab, sodass die Zwiebel stehen kann.
- Hüllen Sie das Innere der Zwiebel vorsichtig mit einem Teelöffel aus.
- Weichen Sie die Scheibe Toast kurz in der Milch ein.
- Geben Sie das Hackfleisch zusammen mit dem Senf, der gehackten Petersilie und gehackten Schnittlauch in eine Schüssel.
- Geben Sie den eingeweichten Toast in die Hackmischung, würzen Sie die Mischung nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer und vermischen Sie alle Zutaten.
- Füllen Sie die Zwiebeln mit der Hackfleischmischung.
- Umwickeln Sie die gefüllten Zwiebeln mit dem Bacon.
- Garen Sie die Zwiebeln für 18–22 Minuten bei 175°C in der Heißluftfritteuse.



FISCH/ MEERESFRÜCHTE

- 30 Lachs mit Zitronenbuttersoße
- 31 Knoblauch Garnelen
- 32 Panierte Miesmuscheln mit Cocktailsoße
- 33 Paprika-Röllchen mit Tunfisch
- 34 Mediterranes Fischfilet

LACHS MIT ZITRONEN-BUTTERSOSSE

ZUTATEN:

2 Lachsfilets (Gefrorener Fisch sollte vorher vollständig aufgetaut werden.)

½ Esslöffel Petersilie

50 g Butter

1 Esslöffel Olivenöl

½ Zitrone

½ Knoblauchzehe

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Formen Sie eine Schale aus Aluminiumfolie, die genug Platz für die zwei Lachsfilets bietet.
- Verteilen Sie das Olivenöl in der Aluminiumschale und legen Sie die Lachsfilets hinein.
- Würzen Sie den Lachs nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Garen Sie den Lachs für 10–14 Minuten bei 180°C in die Heißluftfritteuse.
- Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Zitronenbuttersoße zu.
- Hacken Sie dafür die Knoblauchzehe und die Petersilie klein.
- Heizen Sie einen kleinen Topf vor.
- Teilen Sie die Butter in kleinere Stücke und pressen Sie den Saft der Zitrone aus.
- Geben Sie den Zitronensaft in den heißen Topf und lassen Sie ihn etwas einkochen.
- Geben Sie anschließend die Butterstücke hinzu und nehmen Sie den Topf von der Herdplatte.
- Lassen Sie die Butter unter Rühren schmelzen und geben Sie den Knoblauch und die Petersilie hinzu.
- Würzen Sie die Soße zum Schluss nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Servieren Sie den Lachs zusammen mit der Soße.



KNOBLAUCH GARNELEN

ZUTATEN:

20 geschälte Riesengarnelen

1 Prise Chilipulver

2 Knoblauchzehen

½ Esslöffel Zitronensaft

½ Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel geschmolzene Butter

1 Prise Salz

1 Esslöffel frische Petersilie

- Wenn Sie Tiefkühl-Garnelen verwenden, lassen Sie diese auftauen.
- Reiben Sie die Knoblauchzehen klein und vermischen Sie diese mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel.
- Geben Sie die Garnelen in die Schüssel und verrühren Sie diese so lange, bis die Garnelen gleichmäßig mit dem Öl bedeckt sind.
- Stellen Sie die Schüssel in den Kühlschrank und lassen Sie die Garnelen für 30 Minuten im Öl ziehen.
- Würzen Sie die Garnelen mit dem Chilipulver, dem Zitronensaft und der geschmolzenen Butter. Verrühren Sie alles gut miteinander, sodass die Garnelen gleichmäßig benetzt werden.
- Legen Sie die Garnelen für insgesamt 6-8 Minuten bei 190°C in die Heißluftfritteuse. Schütteln Sie die Garnelen nach der Hälfte der Zeit.
- Hacken Sie die Petersilie klein und bestreuen Sie damit die Garnelen vor dem Servieren.



PANIERTE MIESMUSCHELN MIT COCKTAILSOSSE

ZUTATEN:

350 g Miesmuscheln ohne Schale

Für die Soße:

2 Esslöffel Mehl

65 g Mayonnaise

1 Ei

½ Esslöffel Ketchup

5 Esslöffel Paniermehl

½ Teelöffel Zitronensaft

Kochspray

¼ Teelöffel Worcester Sauce

Salz & Pfeffer zum Würzen

1-2 Tropfen Tabasco

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Verquirlen Sie das Ei in einer Schüssel und würzen Sie es nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Geben Sie das Mehl auf einen Teller.
- Geben Sie das Paniermehl auf einen zweiten Teller.
- Tupfen Sie die Miesmuscheln mit einem Küchentuch trocken.
- Wenden Sie die Miesmuscheln zunächst im Mehl, danach im Ei und anschließend im Paniermehl.
- Besprühen Sie die panierten Miesmuscheln mit etwas Kochspray.
- Geben Sie die Miesmuscheln für insgesamt 14-16 Minuten bei 180°C in die Heißluftfritteuse. Schütteln Sie die Miesmuscheln nach der Hälfte der Zeit.
- Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Cocktailsoße zu.
- Geben Sie alle Zutaten für die Soße in eine Schüssel und verrühren Sie diese gründlich. Würzen Sie die Soße anschließend mit etwas Salz und Pfeffer.



PAPRIKA-RÖLLCHEN MIT TUNFISCH

ZUTATEN:

2 Paprika

1 Dose Tunfisch

1 rote Zwiebel

1 Esslöffel geriebenen
Zitronenschale

2 Esslöffel Oliven

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Waschen Sie die Paprika, entfernen Sie den Stiel und halbieren Sie die Paprika.
- Legen Sie die Paprika für 8-12 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse. Die Haut sollte leicht angeschmort sein.
- Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Tunfisch Füllung vor: Hacken Sie dafür die Zwiebel und die Oliven klein.
- Vermischen Sie den Tunfisch, die Zwiebel, die Zitronenschale, die Oliven und Salz und Pfeffer in einer Schüssel.
- Portionieren Sie die Tunfisch Füllung auf den Paprikastücken und rollen Sie diese vom schmalen Ende her auf.
- Fixieren Sie die Röllchen mit Zahnstochern.



MEDITERRANES FISCHFILET

ZUTATEN:

2 Fischfilets (z.B. Lachs, Kabeljau
oder Steinbutt)

½ Limette

1 Knoblauchzehe

½ Teelöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel Paprikapulver

½ Teelöffel getrockneter Oregano

1 Esslöffel Olivenöl

1 Rosmarinzweig

Salz & Pfeffer zum Würzen

-
- Pressen Sie den Saft der Limette über den Fischfilets aus.
 - Hacken Sie den Knoblauch in feine Stückchen.
 - Vermischen Sie den Knoblauch, Zwiebelpulver, Paprikapulver und getrockneten Oregano in einer Schüssel.
 - Reiben Sie die Fischfilets gleichmäßig mit der Gewürzmischung ein.
 - Formen Sie aus einem Stück Aluminiumfolie eine Schale, die den Boden des Garkorbes bedeckt.
 - Bestreichen Sie die Aluminiumfolie mit dem Olivenöl und legen Sie die Fischfilets hinein.
 - Platzieren Sie die Aluminiumschale im Garkorb und garen Sie den Fisch für 10–14 Minuten bei 180°C. Legen Sie nach 9 Minuten Garzeit den Rosmarinzweig auf den Fisch und garen Sie den Fisch fertig.
 - Würzen Sie den Fisch vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.



GEMÜSE

- 36 Glasierte Honig Karotten
- 37 Tofu Würfel
- 38 Brokkoli mit Parmesan
- 39 Spargel Pommes
- 40 Gefüllte Knoblauch Champignons
- 41 Zucchini Sticks
- 42 Gefüllte Paprika
- 43 Mexikanischer Mais
- 44 Erbsen & Möhren Gemüse
- 45 Kohlrabi-Schnitzel
- 46 Avocado Sticks

GLASIERTE HONIG KAROTTEN

ZUTATEN:

450 g Karotten

2 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Olivenöl

Kardamom, Salz & Pfeffer zum Würzen

- Waschen und schälen Sie die Karotten. Schneiden Sie die Karotten in der Mitte durch und anschließend längs halbieren.
- Vermischen Sie Olivenöl und Honig in einer Schüssel und würzen Sie nach Belieben mit Kardamom, Salz und Pfeffer.
- Geben Sie die Karotten in die Schüssel und vermengen Sie alles so lange, bis die Karotten gleichmäßig mit der Olivenöl-Honig-Mischung bedeckt sind.
- Geben Sie die Karotten in die Heißluftfritteuse und garen Sie diese für insgesamt 12-16 Minuten bei 200°C. Schütteln Sie die Karotten nach der Hälfte der Zeit.



TOFU WÜRFEL

ZUTATEN:

200 g Tofu	1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Sesamöl	16 g Ingwer
1 ½ Esslöffel Sojasoße	30 g Sesamkörner
½ Teelöffel Chilipulver	2 ½ Esslöffel Maisstärke

- Nehmen Sie den Tofu aus der Verpackung und wickeln Sie ihn in ein Geschirrtuch ein, um die Flüssigkeit herauszudrücken.
- Schneiden Sie den Tofu in Würfel.
- Pressen Sie die Knoblauchzehe und hacken Sie den Ingwer in feine Stücke.
- Vermischen Sie den Knoblauch, Ingwer, Sesamöl, Sojasoße und Chilipulver in einer Schüssel.
- Geben Sie die Tofu Würfel hinzu und lassen Sie diese für mindestens 30 Minuten in der Marinade ziehen.
- Vermischen Sie die Sesamkörner und die Maisstärke in einer flachen Schale.
- Wälzen Sie die Tofu Würfel von allen Seiten in der Stärke-Sesam Mischung.
- Legen Sie die Tofu Würfel für insgesamt 16–20 Minuten bei 190°C in die Heißluftfritteuse. Schütteln Sie die Würfel nach der Hälfte der Zeit.



BROKKOLI MIT PARMESAN

ZUTATEN:

1 mittelgroßer Kopf Brokkoli in Röschen portioniert

20 g geriebener Parmesan

2 Teelöffel Knoblauchpulver

Salz & Pfeffer zum Würzen

4 Esslöffel Olivenöl

Geriebener Parmesan und Balsamico Creme zum verfeinern

-
- Vermischen Sie das Knoblauchpulver, Olivenöl und den Parmesan in einer großen Schüssel.
 - Schütten Sie die Brokkoli Röschen in die Schüssel und verrühren Sie diese so lange mit der Öl-Parmesanmischung, bis die Röschen gleichmäßig gewürzt sind.
 - Geben Sie die Brokkoli Röschen für insgesamt 10-12 Minuten bei 160°C in die Heißluftfritteuse. Achten Sie darauf, dass diese gleichmäßig im Garkorb verteilt sind.
 - Schütteln Sie die Röschen nach der Hälfte der Garzeit.
 - Mögen Sie die Röschen etwas weicher, verlängern Sie die Garzeit um ein paar Minuten.
 - Nehmen Sie anschließend die Brokkoli Röschen aus der Heißluftfritteuse und würzen Sie diese nach Belieben mit etwas Salz & Pfeffer. Nach Geschmack können Sie auch noch etwas Parmesan über den Brokkoli streuen und diesen mit etwas Balsamico Creme verfeinern.



SPARGEL POMMES

ZUTATEN:

½ Bund *grüner Spargel*

10 g *geriebener Parmesankäse*

20 g *Mehl*

Olivenöl zum Besteichen

40 g *Paniermehl*

Salz & Pfeffer zum Würzen

1 *Ei*

-
- Stellen Sie zwei flache Teller und eine Schüssel bereit.
 - Geben Sie das Mehl auf den ersten Teller
 - Geben Sie das Paniermehl, den Parmesankäse und eine Prise Salz und Pfeffer auf den zweiten Teller und vermischen Sie die Zutaten.
 - Verquirlen Sie das Ei in einer Schüssel.
 - Waschen Sie den Spargel und schneiden Sie das untere holzige Ende vom Spargel ab. Halbieren bzw. dritteln Sie den Spargel, so dass Sie ca. 6 cm lange Stücke erhalten.
 - Bestreichen Sie den Spargel mit etwas Olivenöl.
 - Wenden Sie nun jedes Spargelstück einzeln zuerst im Mehl, dann im Ei und anschließend im Paniermehl.
 - Bestreichen Sie den panierten Spargel mit etwas Olivenöl. Alternativ können Sie auch Olivenöl Spray verwenden.
 - Legen Sie den Spargel in die Heißluftfritteuse. Stapeln Sie dabei den Spargel nicht übereinander. Wenn nötig, garen Sie den Spargel etappenweise.
 - Garen Sie den Spargel für insgesamt 8–12 Minuten bei 200°C. Wenden Sie den Spargel nach der Hälfte der Zeit.



GEFÜLLTE KNOBLAUCH CHAMPIGNONS

ZUTATEN:

12 Champignons

1 Esslöffel gehackte Petersilie

4 Esslöffel Paniermehl

1 ½ Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Salz & Pfeffer zum Würzen

-
- Waschen Sie die Champignons und entfernen Sie die Stiele.
 - Hacken Sie die Knoblauchzehen klein.
 - Vermischen Sie das Paniermehl, den gehackten Knoblauch, die Petersilie und würzen Sie die Mischung nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
 - Rühren Sie das Olivenöl unter die Mischung.
 - Befüllen Sie die Champignonköpfe gleichmäßig mit der Paniermehl-Mischung.
 - Legen Sie die Champignons für 8-12 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse.



ZUCCHINI STICKS

ZUTATEN:

1 Zucchini	½ Teelöffel Paprikapulver
2 Eier	½ Teelöffel Knoblauchpulver
1 Esslöffel Milch	Olivenöl zum Bestreichen
4 Esslöffel Mehl	Salz & Pfeffer zum Würzen
6 Esslöffel Paniermehl	

- Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie diese in ca. 1,5 cm dicke Sticks.
- Vermischen Sie das Mehl, Salz und Pfeffer in einer flachen Schale.
- Verquirlen Sie die Eier und Milch in einer flachen Schüssel.
- Vermischen Sie das Paniermehl, Paprikapulver und Knoblauchpulver in einer weiteren flachen Schale.
- Wenden Sie jeden Zucchini Stick einzeln zuerst im Mehl, dann im Ei und abschließend im Paniermehl.
- Bestreichen Sie die panierten Sticks mit etwas Olivenöl. Alternativ können Sie auch Olivenöl-Spray verwenden.
- Legen Sie die Zucchini Sticks für insgesamt 8-12 Minuten bei 175°C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Sticks nach der Hälfte der Zeit.



GEFÜLLTE PAPRIKA

ZUTATEN:

60 g Reis

2 Paprika

½ Knoblauchzehe

½ Zwiebel

50 g Champignons

40 g Kirschtomaten

½ Esslöffel Olivenöl

40 g Spinat

75 g Fetakäse

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Kochen Sie den Reis nach Packungsanweisung.
- Halbieren Sie die Paprika und entfernen Sie die Kerne.
- Hacken Sie den Knoblauch und die Zwiebel klein.
- Waschen Sie die Champignons, entfernen Sie die Stiele und schneiden Sie die Pilze in Würfel.
- Waschen und halbieren Sie die Kirschtomaten.
- Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne.
- Braten Sie die Champignons scharf an, drehen Sie dann die Temperatur herunter und braten die Champignons für weitere 3 Minuten. Geben Sie den Knoblauch und die Zwiebel hinzu und braten Sie für weitere 2 Minuten. Geben Sie zum Schluss die Kirschtomaten und den gewaschenen Spinat in die Pfanne. Braten Sie alle Zutaten so lange bis der Spinat zusammengefallen ist.
- Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und geben Sie den gekochten Reis hinzu und zerbröseln Sie den Fetakäse über der Pfanne. Rühren Sie alles gut unter.
- Würzen Sie die Mischung nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Geben Sie die Mischung in die Paprikahälften und garen Sie die gefüllten Paprika für 20–25 Minuten bei 180°C in der Heißluftfritteuse. Legen Sie die Paprika dabei nicht übereinander. Führen Sie, wenn nötig, zwei Gardurchgänge durch.



MEXIKANISCHER MAIS

ZUTATEN:

4 Maiskolben (ohne Hüllblätter)

1 ½ Limetten

2 Esslöffel Olivenöl

70 g Fetakäse

7 g frischer Koriander

Olivenöl zum Bestreichen

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer & Chilipulver zum Würzen

- Bestreichen Sie die Maiskolben gleichmäßig mit Olivenöl.
- Legen Sie die Maiskolben in die Heißluftfritteuse und achten Sie darauf, dass diese nicht übereinander liegen. Wenn notwendig, garen Sie die Maiskolben portionsweise nacheinander.
- Garen Sie die Maiskolben für insgesamt 10–14 Minuten bei 200°C. Wenden Sie die Maiskolben nach der Hälfte der Zeit.
- Waschen und trocknen Sie in der Zwischenzeit den Koriander und hacken Sie die Korianderblätter sowie die Knoblauchzehe klein.
- Vermischen Sie den gehackten Koriander und Knoblauch mit dem Olivenöl und würzen Sie nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
- Platzieren Sie die Maiskolben nach Ende der Garzeit auf einem Teller.
- Würzen Sie anschließend die Maiskolben mit etwas Salz und Chilipulver und beträufeln Sie diese mit dem Kräuteröl.
- Bröseln Sie den Fetakäse über die Maiskolben und servieren Sie diese mit Limettenspalten.



ERBSEN & MÖHREN GEMÜSE

ZUTATEN:

4 Karotten

100 g Tiefkühl-Erbsen

½ Esslöffel Olivenöl

½ Knoblauchzehe

5 g frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Currykraut, Gyroskraut, Olivenkraut)

Salz & Pfeffer zum Würzen

Nach Wunsch ½ Esslöffel Butter

- Schälen Sie die Karotten und schneiden Sie diese anschließend in Scheiben.
- Vermischen Sie die Karotten in einer Schüssel mit dem Olivenöl und würzen Sie diese nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
- Geben Sie die Karotten für insgesamt 15–20 Minuten bei 180°C in die Heißluftfritteuse.
- Hacken Sie in der Zwischenzeit die Knoblauchzehe und Kräuter klein.
- Geben Sie nach 10–15 Minuten Garzeit die Tiefkühl-Erbsen und gehackte Knoblauchzehe zu den Karotten.
- Schütteln Sie den Garkorb, um die Zutaten zu vermischen und garen Sie alles für die verbleibenden 5 Minuten.
- Garnieren Sie die Erbsen und Karotten nach dem Garen mit den Kräutern und nach Wunsch mit etwas Butter.



KOHLRABI-SCHNITZEL

ZUTATEN:

140 g Kohlrabi

1 Esslöffel Mehl

1 Ei

3 Esslöffel Paniermehl

3 Esslöffel geriebener
Parmesankäse

Kochspray

Salz und Pfeffer zum Würzen

-
- Schälen Sie den Kohlrabi und schneiden Sie diesen in ca. 1 cm dicke Scheiben.
 - Verquirlen Sie das Ei in einer Schüssel und würzen Sie dieses mit etwas Salz und Pfeffer.
 - Geben Sie das Mehl auf einen Teller.
 - Vermischen Sie das Paniermehl und den geriebenen Parmesankäse auf einem weiteren Teller.
 - Wenden Sie die Kohlrabi Scheiben zunächst im Mehl, anschließend im Ei und zum Schluss in der Paniermehl-Käse-Mischung.
 - Besprühen Sie den panierten Kohlrabi gleichmäßig von beiden Seiten mit etwas Kochspray.
 - Legen Sie die Kohlrabi Scheiben für insgesamt 18-24 Minuten bei 160°C in die Heißluftfritteuse. Legen Sie die Scheiben dabei nicht übereinander. Führen Sie zwei Gardurchgänge durch falls nötig. Wenden Sie die Kohlrabi Scheiben nach der Hälfte der Zeit.



AVOCADO STICKS

ZUTATEN:

2 Avocados

½ Teelöffel Knoblauchpulver

3 ½ Esslöffel Mehl

½ Teelöffel Paprikapulver

2 Eier

Olivenöl zum Bestreichen

5 Esslöffel Paniermehl

Salz & Pfeffer zum Würzen

½ Teelöffel Zwiebelpulver

-
- Schälen Sie die Avocados und schneiden Sie diese in ca. 2 cm dicke Sticks.
 - Geben Sie das Mehl auf einen flachen Teller.
 - Verquirlen Sie die Eier in einer flachen Schüssel.
 - Vermischen Sie das Paniermehl, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz & Pfeffer in einer flachen Schale.
 - Wenden Sie die Avocado-Sticks einzeln zunächst im Mehl, danach im Ei und anschließend im Paniermehl.
 - Bestreichen Sie die panierten Sticks mit etwas Olivenöl. Alternativ können Sie auch Olivenöl-Spray verwenden.
 - Legen Sie die Sticks für insgesamt 8-12 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Sticks nach der Hälfte der Zeit.



BEILAGEN

- 48 Steak Pommes
- 49 Kartoffel-Spalten
- 50 Süßkartoffel Pommes mit scharfer Mayonnaise
- 51 Kartoffel Chips
- 52 Rosmarin Kartoffeln

STEAK POMMES

ZUTATEN:

400 g festkochende Kartoffeln

1-2 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Chilipulver

Salz & Pfeffer zum Würzen

1 Teelöffel Paprikapulver

- Waschen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese in ca. 1,5 cm dicke Pommes.
- Legen Sie die geschnittenen Kartoffeln für 30 Minuten in ein kaltes Wasserbad.
- Tupfen Sie anschließend die Kartoffeln mit einem Küchentuch trocken.
- Geben Sie die Kartoffeln in eine Schüssel. Träufeln Sie das Olivenöl über die Kartoffeln und würzen Sie diese mit dem Chilipulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Rühren Sie die Pommes so lange um, bis sie gleichmäßig mit den Gewürzen und Olivenöl bedeckt sind.
- Geben Sie die Pommes für insgesamt 16–20 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse. Schütteln Sie die Pommes nach der Hälfte der Zeit.



KARTOFFEL-SPALTEN

ZUTATEN:

2 große Kartoffeln

½ Teelöffel Knoblauchpulver

1 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Chilipulver

½ Teelöffel Paprikapulver

Salz & Pfeffer zum Würzen

- Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese in gleichmäßige Spalten.
- Geben Sie die Kartoffeln in eine Schüssel, benetzen Sie diese mit dem Olivenöl und geben Sie das Paprikapulver, Knoblauchpulver und Chilipulver hinzu. Würzen Sie nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer und rühren Sie alles um, sodass die Kartoffeln gleichmäßig mit den Gewürzen benetzt sind.
- Garen Sie die Kartoffeln für insgesamt 20–25 Minuten bei 200°C in der Heißluftfritteuse. Schütteln Sie die Kartoffeln nach der Hälfte der Zeit.



SÜSSKARTOFFEL POMMES MIT SCHARFER MAYONNAISE

ZUTATEN:

2 Süßkartoffeln

1 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Paprikapulver

½ Teelöffel Knoblauchpulver

Salz & Pfeffer zum Würzen

5 Esslöffel Mayonnaise

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Sriracha-Soße (Je nach
gewünschtem Schärfegrad sollte
etwas weniger bzw. mehr Sriracha
verwendet werden.)

- Schälen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie diese zu Pommes.
- Geben Sie die Süßkartoffel Pommes in eine Schüssel und geben Sie das Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz und Pfeffer hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander.
- Geben Sie die Pommes für insgesamt 16-20 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse. Schütteln Sie die Pommes nach der Hälfte der Zeit.
- Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Mayonnaise zu. Dafür die Mayonnaise, fein gehakten Knoblauch und Sriracha-Soße in einer Schüssel vermischen. Mit etwas Salz abschmecken.



KARTOFFEL CHIPS

ZUTATEN:

120 g festkochende Kartoffeln

1 Esslöffel Olivenöl

Salz & Pfeffer zum Würzen

*Andere optionale Gewürze
z.B. Paprikapulver, Chilipulver,
Knoblauchpulver*

- Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese in dünne Scheiben. Hierzu können Sie auch einen Gemüsehobel verwenden.
- Legen Sie die Kartoffelscheibe für ca. 10-15 Minuten in eine Schüssel mit Wasser.
- Tupfen Sie die Kartoffeln mit einem Küchentuch trocken und bestreichen Sie diese gleichmäßig mit dem Olivenöl. Alternativ können Sie auch Spray verwenden.
- Garen Sie die Kartoffeln für insgesamt 18-22 Minuten bei 160°C in der Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Kartoffeln während des Garvorganges mehrmals.
- Würzen Sie die Chips vor dem Servieren.



ROSMARIN KARTOFFELN

ZUTATEN:

300 g *Kartoffeln*

1 *Knoblauchzehe*

1 *Esslöffel Olivenöl*

Salz & Pfeffer zum Würzen

1 *Esslöffel gehackter Rosmarin*

- Waschen und schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese anschließend in Würfel.
- Hacken Sie den Knoblauch in feine Stückchen.
- Vermischen Sie das Olivenöl, Rosmarin und Knoblauch in einer Schüssel.
- Geben Sie die Kartoffeln in die Schüssel und verrühren Sie alles so lange, bis die Kartoffeln gleichmäßig mit dem Öl überzogen sind.
- Würzen Sie die Kartoffeln nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.
- Geben Sie die Kartoffeln für insgesamt 20-25 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse. Schütteln Sie die Kartoffeln nach der Hälfte der Zeit.



DESSERTS

- 54 Bananentörtchen
- 55 Mandelmakronen
- 56 Schoko-Chip-Kekse
- 57 Apfel-Zimt Muffins
- 58 Bratapfel mit Cremefüllung
- 59 Quark-Bällchen
- 60 Schokoladen Soufflé

BANANENTÖRTCHEN

ZUTATEN:

30 g weiche Butter

40 g Zucker

1 Ei

1 Banane

60 g Naturjoghurt

50 g Mehl

1 Esslöffel Speisestärke

½ Teelöffel Backpulver

Für das Topping:

50 g Frischkäse

50 g Mascarpone

20 g Puderzucker

- Schlagen Sie die Butter, Zucker und das Ei in einer Schüssel auf.
- Schneiden Sie die Banane klein und pürieren Sie diese.
- Vermischen Sie die Banane mit dem Naturjoghurt.
- Rühren Sie die Bananen-Joghurt-Mischung unter die Butter-Zucker-Mischung.
- Vermischen Sie das Mehl, Speisestärke und Backpulver in einer weiteren Schüssel.
- Rühren Sie die Mehl Mischung langsam unter den restlichen Teig. Rühren Sie so lange bis eine glatte Masse entsteht.
- Füllen Sie den Teig in die Muffinförmchen.
- Backen Sie die Muffins für 16-20 Minuten bei 170°C in der Heißluftfritteuse.
- Lassen Sie die Muffins nach dem Backen abkühlen und bereiten Sie in der Zwischenzeit das Topping zu.
- Schlagen Sie den Frischkäse, Mascarpone und Puderzucker auf. Verteilen Sie die Frischkäsemasse gleichmäßig auf die Muffins.

Hinweis: Für dieses Rezept benötigen Sie fünf Silikon Muffinförmchen.



MANDELMAKRONEN

ZUTATEN:

1 Vanilleschote

Prise Salz

1 Ei

140 g gemahlene Mandeln

70 g gezuckerte Kondensmilch

- Schneiden Sie die Vanilleschote längs auf und kratzen Sie das Mark mit einem Messer aus.
- Trennen Sie das Ei. Geben Sie das Eiweiß in eine Schüssel. Das Eigelb wird nicht benötigt.
- Geben Sie die Kondensmilch, Vanillemark und Salz zum Eiweiß und vermischen Sie die Zutaten.
- Geben Sie 5 Esslöffel der gemahlenden Mandeln auf einen separaten Teller. Geben Sie die restlichen Mandeln in die Kondensmilch Mischung und vermischen Sie die Zutaten.
- Formen Sie kleine Kugeln aus der Mandel-Kondensmilch-Mischung. (Falls die Kugeln ihre Form nicht behalten, geben Sie noch etwas gemahlenden Mandeln hinzu.)
- Rollen Sie die Kugeln in den beiseite gestellten Mandeln.
- Garen Sie die Kugeln für 15-19 Minuten bei 145°C in der Heißluftfritteuse.



SCHOKO-CHIP-KEKSE

ZUTATEN:

300 g Mehl	100 g Zucker
1 Teelöffel Backpulver	170 g Apfelmus
Prise Salz	1 Ei
225 g weiche Butter	2 Teelöffel Vanilleextrakt
135 g brauner Zucker	350 g Zartbitter Schokoladenchips

- Vermengen Sie das Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel.
- Schlagen Sie die Butter und beide Sorten Zucker mit einem Handrührgerät luftig auf.
- Geben Sie das Apfelmus, Ei und Vanilleextrakt zu der Buttermasse und verrühren Sie alles zu einem gleichmäßigen Teig.
- Geben Sie nach und nach vorsichtig die Mehlmischung in den Teig, bis alles gut miteinander verrührt ist.
- Heben Sie zum Schluss die Schokoladenchips unter den Teig.
- Lassen Sie den Teig für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.
- Schneiden Sie ein Stück Backpapier zurecht, sodass es auf den Boden des Garkorb passt.
- Legen Sie den Garkorb mit dem Backpapier aus und portionieren Sie mit Hilfe von zwei Esslöffeln Teigkugeln auf dem Backpapier. Lassen Sie dabei ca. 3-5 cm Abstand zwischen den Teigkugeln.
- Stellen Sie den restlichen Teig beiseite.
- Backen Sie die Kekse für 10-14 Minuten bei 180°C in der Heißluftfritteuse.
- Nehmen Sie die fertigen Kekse vorsichtig mit zwei Gabeln aus dem Garkorb und wiederholen Sie den Garvorgang so oft, bis der gesamte Teig verbraucht ist.



APFEL-ZIMT MUFFINS

ZUTATEN:

75 g klein gehackte Äpfel

75 g Mehl

40 g Zucker + ½ Teelöffel

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanillezucker

40 g Margarine

Prise Salz

1 kleines Ei

- Vermischen Sie die klein gehackten Äpfel mit 1 Teelöffel Zucker und Zimt in einer Schüssel. Stellen Sie die Schüssel beiseite.
- Verrühren Sie in einer Schüssel mit einem Handrührgerät das Ei, Zucker und Margarine so lange, bis diese schaumig werden.
- Vermischen Sie in einer weiteren Schüssel das Mehl, Backpulver, Vanillezucker und eine Prise Salz.
- Rühren Sie nach und nach die Mehl Mischung unter die Eimasse, so lange bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Geben Sie nun die Äpfel in den Teig und rühren Sie diese unter.
- Füllen Sie den Teig in die Muffinförmchen. Lassen Sie dabei etwa 1/3 der Förmchen frei.
- Stellen Sie die Muffins für 14-16 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse.

Hinweis: Für dieses Rezept benötigen Sie fünf Silikon Muffinförmchen.



BRATAPFEL MIT CREMEFÜLLUNG

ZUTATEN:	50 g Puderzucker
4 feste Äpfel	50 ml Sahne
75 g Frischkäse	4 Esslöffel Granola
75 g Crème Fraiche	4 Esslöffel Karamellsauce

- Waschen Sie die Äpfel und schneiden Sie den Deckel ab. Hüllen Sie die Äpfel anschließend aus.
- Stellen Sie die Äpfel für 10-12 Minuten bei 180°C in die Heißluftfritteuse.
- Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Füllung vor: Verrühren Sie den Frischkäse, Crème Fraiche und Puderzucker zu einer homogenen Creme. Schlagen Sie die Sahne steif und heben Sie diese vorsichtig unter die Frischkäse Creme.
- Nehmen Sie die fertig gegarten Äpfel aus der Heißluftfritteuse und platzieren Sie diese auf Tellern.
- Füllen Sie die Äpfel gleichmäßig mit der Frischkäse Creme.
- Bestreuen Sie jeden Apfel mit einem Esslöffel Granola und verteilen Sie ein Esslöffel der Karamellsauce über jedem Apfel.



QUARK-BÄLLCHEN

ZUTATEN:

1 Vanilleschote

200 g Quark

2 Eier

4 Esslöffel Zucker

½ Teelöffel Zimt

240 g Mehl

2 Teelöffel Backpulver

- Schneiden Sie die Vanilleschote längs auf und kratzen Sie das Mark mit einem Messer aus.
- Vermischen Sie den Quark, Eier, Zucker, Zimt und Vanillemark in einer Schüssel.
- Vermischen Sie das Mehl und Backpulver in einer Schüssel und geben Sie die Mischung zu der Quarkmischung.
- Verkneten Sie alle Zutaten zu einem Teig.
- Formen Sie Bällchen aus dem Teig. Bestäuben Sie Ihre Hände regelmäßig mit Mehl, um ein Festkleben an den Fingern zu vermeiden. Wenn nötig, nehmen Sie Löffel zum Formen der Bällchen.
- Legen Sie die Bällchen für insgesamt 14-16 Minuten bei 175°C in die Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Bällchen nach der Hälfte der Zeit.



SCHOKOLADEN SOUFFLÉ

ZUTATEN:

75 g Zartbitterschokolade 1 Vanilleschote

75 g Butter + etwas Butter zum
Einfetten der Förmchen 60 g Zucker

2 Eier 60 g Mehl

- Hacken Sie die Schokolade klein und schmelzen Sie diese unter Rühren in einem Wasserbad. Alternativ können Sie die Schokolade auch in der Mikrowelle schmelzen. Dazu die Schokolade in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und im 30 Sekunden-Takt schmelzen. Rühren Sie die Schokolade alle 30 Sekunden um.
- Fetten Sie in der Zwischenzeit die Soufflé-Förmchen mit etwas Butter.
- Schneiden Sie die Butter in kleine Stückchen und verrühren Sie diese mit der geschmolzenen Schokolade.
- Trennen Sie die Eier und schlagen Sie das Eiweiß steif. Stellen Sie das Eiweiß beiseite.
- Kratzen Sie das Mark der Vanilleschote aus und geben Sie dieses zum Eigelb. Geben Sie den Zucker hinzu und schlagen Sie die Masse luftig auf.
- Sieben Sie das Mehl über die Eigelbmasse und rühren Sie das Mehl unter.
- Geben Sie anschließend die geschmolzene Schokolade zu der Eigelbmasse und verrühren Sie alles.
- Heben Sie zum Schluss vorsichtig das Eiweiß unter die Schokoladen-Ei-Masse.
- Geben Sie die Masse in die gefetteten Soufflé-Förmchen. Lassen Sie etwa 1/3 der Förmchen frei.
- Stellen Sie die Soufflés für 12-14 Minuten bei 165°C in die Heißluftfritteuse.
- Servieren Sie die Soufflés sofort.

Hinweis: Für dieses Rezept benötigen Sie zwei Soufflé-Förmchen.





Beachten Sie bitte, dass die hinterlegten Rezepte und deren Angaben hinsichtlich der angegebenen Mengen, Temperaturen und Zubereitungszeiten lediglich unsere Empfehlungen für die Zubereitung der Speisen darstellen und daher als Richtwerte anzusehen sind. Genaue Mengen- und Zeitangaben sind von unterschiedlichen Faktoren, wie beispielsweise der Beschaffenheit (z. B. Größe oder Konsistenz) der Zutaten, und nicht zuletzt von Ihren eigenen Vorlieben abhängig. Entscheiden Sie daher selbst, wie Sie Ihre Zutaten am liebsten genießen möchten und nehmen die gewünschten Änderungen an den Rezepten ggf. selbst vor. Sie können die vorgegebenen Einstellungen für die Rezeptzubereitung jederzeit (unter Beachtung der Sicherheitshinweise) anpassen.