AIRFRYER KOCHBUCH

Die besten Rezepte für die Heißluft-Fritteuse

DEVELOPED BY
WILLIAMS SONOMA
TEST KITCHEN

Fotografien von Aubrie Pick

riva

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Einleitung

Der Airfryer bzw. die Heißluft-Fritteuse ist ein innovatives Multitalent, das in keiner Küche fehlen sollte. Die im Inneren zirkulierende Heißluft sorgt dafür, dass alle Zutaten in Minutenschnelle knusprig und kross werden. Mit einer Heißluft-Fritteuse kann man braten, rösten, grillen und sogar backen – von Pommes über Chicken Wings bis hin zu saftigen Brownies ist hier für jeden etwas dabei! Und das Beste: Für diese besonders schonende Zubereitung braucht man fast kein Fett und dennoch werden die Zutaten außen knusprig und bleiben innen herrlich zart und saftig.

Die spezielle Heißluft-Technologie lässt heiße Luft besonders schnell zirkulieren – das Ergebnis: Sie sparen Zeit und Energie und ernähren sich außerdem gesünder, denn eine Heißluft-Fritteuse benötigt deutlich weniger Fett als eine herkömmliche Fritteuse. Und trotzdem geht nichts von dem wunderbaren Geschmack verloren: Sie können also weiterhin Ihre Lieblingsgerichte genießen und tun gleichzeitig sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

In diesem Buch finden Sie alle Informationen, die Sie für mehr Genuss mit weniger Aufwand benötigen: Folgen Sie einfach der Anleitung und bereiten Sie eine Vielzahl köstlicher und schneller Mahlzeiten – vom Frühstück bis zum Abendessen – mit der Heißluft-Fritteuse zu. Wie wäre es zum Beispiel mit dem saftigen Bananen-Walnuss-Brot (Seite 21) und den Gebackenen Eiern im Spinatnest (Seite 17) für den nächsten Sonntagsbrunch? Die Barbecue-Hähnchenschenkel (Seite 33) sind perfekt für ein schnelles Abendessen und mit den Thai-Curry-Fischfilets (Seite 26) verzaubern Sie Ihre Gäste. Und als Dessert gibt es köstliche Triple Chocolate Brownies (Seite 51)! Probieren Sie auch Snacks wie Grünkohlchips (Seite 45) oder Scharfe Kichererbsen (Seite 48). Dieses Buch enthält diese und viele weitere herzhafte und süße Rezepte – mit wenig Fett und viel Genuss!

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Und so geht's

Folgen Sie diesen einfachen sechs Schritten und bereiten Sie in Minutenschnelle gesunde gebratene, gegrillte oder gebackene Gerichte mit der Heißluft-Fritteuse zu. Sie werden schnell entdecken, wie einfach das Kochen mit der Heißluft-Fritteuse ist.

1. Stellen Sie das Gerät auf eine hitzebeständige, ebene Fläche oder auf einen Untersetzer und achten Sie auf ausreichenden Abstand zu brennbaren Materialien. Den Netzstecker einstecken.
2. Schalten Sie die Heißluft-Fritteuse ein. Zum Vorheizen die gewünschte Gartemperatur einstellen und warten bis die eingestellte Temperatur erreicht wurde. Die Mindestvorheizzeit beträgt 3 Minuten.
3. Die gewünschte Garzeit über die Pfeiltasten am Bildschirm einstellen. Sobald die Garzeit erreicht ist, wird die Hitzezufuhr automatisch unterbrochen. Stellen Sie die Garzeit am besten etwas länger ein als im Rezept angegeben, um das Gerät nicht neu starten zu müssen, wenn die Zutaten noch nicht gar sind. Sowohl Garzeit als auch Temperatur können jederzeit während des Garvorgangs angepasst werden.
4. Den Garkorb oder die Pfanne vorsichtig aus dem vorgeheizten Gerät nehmen (sofern im Rezept angegeben, den Grillrost oder den Backkorb in den Korb einsetzen) und die Zutaten hineingeben. Die Schublade wieder in das Gerät schieben.
5. Die Schublade etwa nach der Hälfte der Garzeit öffnen, um zu überprüfen, ob die Zutaten gleichmäßig gegart werden. Im Kapitel Tipps & Tricks (Seite 12) finden Sie Hinweise, wie Sie das beste Garergebnis erzielen.
6. Wenn die angegebene Garzeit erreicht ist, die Zutaten mit einer Bratzange entnehmen. Verwenden Sie Küchenhandschuhe – der Frittierkorb und andere Zubehörteile sind heiß – und achten Sie beim Öffnen der Fritteuse auf eventuell entweichenden Dampf.

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Zubehör

Für Heißluft-Fritteusen sind verschiedene Zubehörteile erhältlich, die für unterschiedliche Gerichte und Zubereitungsmethoden geeignet sind.

1 Der Korbeinsatz mit Multifunktionsdeckel

Der multifunktionale Korbeinsatz ist perfekt für das Braten und Frittieren mit einer minimalen Menge Öl. Ein Multifunktionsdeckel mit Spritzschutz sorgt für eine schonende und gleichmäßige Hitzezufuhr, so werden die Zutaten außen knusprig und gleichmäßig gar. Er sorgt außerdem dafür, dass bei der Zubereitung von Zutaten mit höherem Fettgehalt weniger Frittiergeruch austritt. Der Korbeinsatz verfügt über einen abnehmbaren Boden, so können Boden, Korb und Deckel ganz einfach gereinigt werden.

2 Der Backkorb

Der herausnehmbare Backkorb eignet sich ideal zum Backen von Brot, Kuchen, Quiches oder Gratins. Durch die beschichtete Oberfläche lassen sich die Gerichte leicht entnehmen und der Korb ist leicht zu reinigen.

3 Die antihaftbeschichtete Grillpfanne

Die Grillpfanne eignet sich perfekt zum Grillen und Rösten – und verleiht Ihren Gerichten ein rauchiges Aroma. Dank der gelöcherten Oberfläche kann überschüssiges Fett ganz einfach abtropfen.

4 Ein zweilagiger Grillrost

Der Grillrost aus beschichtetem Edelstahl sorgt für eine zusätzliche Ebene: So haben doppelt so viele Zutaten in der Heißluft-Fritteuse Platz. Der Grillrost ist perfekt für Burgerpattys, Hähnchen und – dank der vier mitgelieferten Schaschlikspieße – sogar für gesunde Gemüse- oder Fleischspieße.

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

1 | 2

3 | 4

(ISBN 978-3-7423-0261-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Tipps & Tricks

Die Tipps und Tricks zur Benutzung und Reinigung der Heißluft-Fritteuse helfen Ihnen, das Beste aus dem Gerät herauszuholen und optimale Garergebnisse zu erreichen.

Benutzung

Achten Sie darauf, dass die Garzeiten je nach Gerät variieren können – lesen Sie immer zuerst die Bedienungsanleitung und passen Sie die Garzeit gegebenenfalls an.

Achten Sie darauf, den Korbeinsatz nicht zu überfüllen. Befüllen Sie den Einsatz immer nur bis zur »Max«-Markierung, damit die Zutaten nicht mit dem Heizelement in Berührung kommen. Wenn Sie den Grillrost verwenden, stellen Sie sicher, die Zutaten mit genügend Abstand zueinander (etwa 2,5 cm) auf dem Rost zu platzieren. Beim Befüllen des Backkorbs mindestens 4 cm Abstand zur oberen Kante halten.

Die Zutaten – außer es ist im Rezept anders angegeben – während des Garvorgangs ein- bis zweimal wenden: So wird alles gleichmäßig gar.

Wenn Zutaten zu schnell braun werden oder überschüssiges Fett oder Öl zu spritzen beginnt, geben Sie den Multifunktionsdeckel auf den Korb.

Beim Zubereiten von Zutaten mit höherem Fettgehalt, wie Hähnchenschenkel oder Steaks, den Korbeinsatz während des Garvorgangs herausnehmen und überschüssiges Fett aus der Schublade abgießen oder mit einem Papiertuch vorsichtig vom Boden der Schublade tupfen. Vorsicht: Zu viel heißes Fett kann anfangen zu qualmen!

Die Zutaten von Zeit zu Zeit durchmengen: Nehmen Sie dazu die Schublade aus dem Gerät und schütteln Sie die Zutaten leicht durch oder wenden Sie sie mit einer Bratzange.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Gerät nach jeder Benutzung, um Rückstände zu entfernen. Vor der Reinigung den Netzstecker aus der Steckdose ziehen und das Gerät auskühlen lassen. Den Garkorb und etwaiges Zubehör beiseitestellen und ganz abkühlen lassen. Das Gehäuse und das Innere der Fritteuse mit einem feuchten Tuch und mildem Reinigungsmittel reinigen. Das Gerät nach der Reinigung an einem sauberen, trockenen Ort aufbewahren.

Meist sind alle Zubehörteile spülmaschinenfest.

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Rezepte

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Mini-Arme-Ritter mit Beerenkompott

Arme Ritter sind ein Frühstücks-Klassiker. Hefezopf schmeckt einfach köstlich, genauso eignen sich aber auch Brioche, Weißbrot oder Toast. Übrigens, Beerenkompott schmeckt auch gut zu Eiscreme oder unter Joghurt gemischt.

Die Beeren und 3 EL Zucker in einen kleinen Topf geben, gut verrühren und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Mischung einmal aufkochen und dann unter gelegentlichem Rühren etwa 6 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Den Zitronensaft dazugeben und alles gut verrühren. Das Kompott beiseitestellen.

Die Heißluft-Fritteuse auf 200 °C vorheizen. Den Grillrost mit Öl bepinseln.

Milch, Ei, Vanille-Aroma, Zimt und 2 EL Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Hälfte der Brotstreifen beiseitelegen. Die restlichen Streifen nacheinander einzeln in der Milch-Ei-Masse wenden, bis sie sich vollgesaugt haben. Den Korbeinsatz in die Schublade einsetzen. Den Grillrost in den Korbeinsatz stellen und die Brotstreifen gleichmäßig auf dem Rost verteilen. Die Schublade in das Gerät schieben und die Armen Ritter etwa 8 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Brotstreifen während des Garvorgangs zweimal wenden. Die fertigen Armen Ritter herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Brotstreifen in der Milch-Ei-Masse wenden und ebenfalls backen.

Die Mini-Arme-Ritter mit Puderzucker bestäuben und mit Beerenkompott servieren.

FÜR 4 PERSONEN

300 g gemischte Tiefkühlbeeren, aufgetaut

5 EL Zucker

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

Pflanzenöl zum Einölen

125 ml Milch

1 Ei (L)

1 TL Vanille-Aroma

¼ TL gemahlener Zimt

½ Laib Hefezopf, in 1 cm dicke Scheiben und dann in 12 x 2,5 cm große Rechtecke geschnitten

Puderzucker zum Bestäuben

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Würstchen im Schlafrock

Überraschen Sie Ihre Familie zum Frühstück mit diesen knusprigen Blätterteighappen. Die Würstchen im Schlafrock eignen sich auch perfekt als Fingerfood für Kindergeburtstage oder als Snack fürs Partybüffet.

- etwas Mehl zum Bestäuben
- 300 g frischer Blätterteig
- 2 EL körniger Senf
- 60 g geriebener Cheddar
- 3 kleine Geflügelwürstchen, halbiert und die Hälften der Länge nach geviertelt
- 1 Ei (L), mit 1 TL Wasser verquirlt

Die Heißluft-Fritteuse auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einem 20 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Das Rechteck der Länge nach in 4 Streifen schneiden. Die Streifen dritteln, sodass 12 gleich große Rechtecke entstehen. Die Rechtecke diagonal in je 2 Dreiecke schneiden.

Die Blätterteigdreiecke mit je ¼ TL Senf bestreichen und mit 1 TL geriebenem Cheddar bestreuen. Ein Würstchen auf das breite Ende eines Dreiecks legen, zur Spitze hin einrollen und auf das Backblech setzen. Den Vorgang mit den übrigen Würstchen und Blätterteigdreiecken wiederholen. Die Würstchen im Schlafrock mit Ei bestreichen.

Den Korbeinsatz in die Schublade einsetzen. 6 Würstchen im Schlafrock mit genügend Abstand zueinander in den Korbeinsatz geben. Den Grillrost vorsichtig in den Korbeinsatz stellen und weitere 6 Würstchen darauf verteilen. Die Schublade in das Gerät schieben und die Würstchen im Schlafrock etwa 8 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun ist. Die fertigen Würstchen beiseitestellen und die restlichen 12 Würstchen im Schlafrock backen.

FÜR 6 PERSONEN

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Gebackene Eier im Spinatnest

Mit einer Heißluft-Fritteuse lassen sich Eier einfach und schnell zubereiten. Bei diesem Rezept werden Eier und Spinat mit etwas Sahne zu einem köstlichen Frühstück kombiniert. Statt Spinat können Sie auch grob gehackten Mangold verwenden, dann die Garzeit um etwa drei Minuten verlängern.

- 1 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Einölen
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 450 g Babyspinat
- 2 EL Sahne
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Eier (L)

Die Heißluft-Fritteuse auf 180 °C vorheizen. Den Boden und die Seiten des Backkorbs mit Olivenöl bepinseln.

Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Schalotten und Knoblauch dazugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 1 Minute glasig dünsten. Den Spinat sowie 60 ml Wasser dazugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 2 Minuten dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Sahne und eine Prise Salz dazugeben und weitere 1–2 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sahne-Spinat-Flüssigkeit leicht sämig wird.

Die Spinat-Sahne-Mischung in den Backkorb geben. Mit einem Löffelrücken zwei Mulden mit je etwa 7–10 cm Durchmesser in den Spinat drücken. Die Eier vorsichtig in die Mulden schlagen. Den Korbeinsatz in die Schublade einsetzen. Den Backkorb in den Korbeinsatz stellen. Die Schublade in das Gerät schieben und die Eier im Spinatnest etwa 8–10 Minuten backen, bis das Eiweiß stockt. Die Eigelbe sollten innen noch weich sein.

Die gebackenen Eier mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und sofort servieren.

FÜR 2 PERSONEN

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Champignon-Mangold-Frittata mit Ziegenkäse

Diese herzhafte Frittata mit Mangold ist das Highlight jedes Sonntagsbrunchs. Anstatt braune können Sie auch weiße Champignons oder sogar Wildpilze verwenden, und statt Mangold eignet sich auch frischer Spinat.

Die Heißluft-Fritteuse auf 180 °C vorheizen. Den Boden und die Seiten des Backkorbs mit Olivenöl bepinseln.

1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Champignons und Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten dünsten, bis sie leicht Farbe annehmen. Anschließend in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Die Hitze etwas reduzieren und in derselben Pfanne 1 EL Olivenöl warm werden lassen. Zwiebeln dazugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten anschwitzen. Den Mangold dazugeben und 3–4 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis er zusammenfällt. Den Mangold zu den Pilzen geben.

Die Eier in eine große Schüssel schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen verquirlen. Mangold, Pilze und Ziegenkäse unterrühren. Die Masse in den vorbereiteten Backkorb füllen. Den Korbeinsatz in die Schublade einsetzen und den Backkorb in den Korbeinsatz stellen. Die Schublade in das Gerät schieben und die Frittata etwa 20 Minuten garen, bis die Masse fest ist.

Die Frittata auf einen Teller stürzen, in Stücke schneiden, mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.

FÜR 2–4 PERSONEN

2 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Einölen

115 g braune Champignons, geputzt und in Scheiben geschnitten

½ TL frischer Thymian, fein gehackt

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

½ rote Zwiebel, fein gewürfelt

½ Bund Mangold, Strünke entfernt und Blätter in 5 mm feine Streifen geschnitten

4 Eier (L)

30 g Ziegenkäse, zerbröckelt

1 TL frische Petersilie, gehackt

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

© des Titels »Airfryer Kochbuch«
(ISBN 978-3-7423-0281-6) 2017 by Riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de