

So schmeckt

AIRFRYER

So schmeckt
AIRFRYER

Potatoes
Salt & Vinegar
FETAPÄCKCHEN
Krusper-
Maultaschen
KUMPIR
Speckdatteln

69
REZEPTE



JAMIE OLIVER
Lammköfte,
Teriyaki-Rippchen,
Kräuterbrot mit Käse

DAS NEUE KOCHEN

Knusprig-leicht genießen
und dabei Fett, Energie
& Zeit sparen



AUSSEN
KNUSPRIG
- INNEN
SAFTIG
Cornflakes-
Hühnchen

Deutschland 7,50 €
Österreich 8,30 €
Schweiz 12,00 CHF

ISBN: 978-3-98847-041-6



Passt zu den Gerichten von
Seite 1 bis Seite 114



So schmeckt die Pfalz:
Grauburgunder GREYT! und Blanc de Noir WHITE NOISE
von Tina Pfaffmann – für jeweils unglaubliche 9,90 €
unter eatclub.de/shop

EAT CLUB Taste-Collection



VON A WIE ANTIPASTI BIS Z WIE ZITRONENKUCHEN



Diesmal stammen die Illustrationen für unser Magazin von **SABINE ISRAEL**. Sie erstellt diese vorwiegend digital, zeichnet aber auch ganz klassisch mit Tusche, Farbstiften und Acrylfarben auf Papier. Sabine lebt als Freiberuflerin mit ihrer Familie in Berlin.

Liebe Leserinnen und Leser,

bevor ich mir eine neue Küchenhilfe zulege, bin ich im Recherche-Modus. Heißt: Testberichte lesen, Youtube-Videos gucken und verhörartige Befragungen von Bekannten durchführen. Tipps wie „Pass auf, dass das Kabel lang genug ist“ oder „Das Modell ist irre laut“ sind oft entscheidend.

Leider wurde der Airfryer schnell auf „fettarme Pommes“ reduziert. Wahrscheinlich ein Grund, warum er auf meiner Liste der „Essenziellen Küchengeräte“ lange einen der letzten Plätze belegte. Dabei kann die Heißluftfritteuse auch auftauen, aufwärmen, Kuchen backen, gratinieren, Gemüse rösten und Obst trocknen! Inzwischen gehört sie (und zwar nicht nur bei mir) in die Kategorie „Ziemlich beste Freunde“.

Aber keine Angst, mein lieber Ofen, ich bleib dir treu. Denn Hühnchen plus Röstgemüse für mehr als vier – das ist mit dem Airfryer etwas mühselig. Und mein guter alter Emil, ein deutsches Markenfabrikat, das seit Jahren seinen Dienst verrichtet, kann nämlich auch Heißluft (zu erkennen an dem Ventilatorsymbol im Kreis). Damit können auch all diejenigen unsere Rezepte kochen, die (noch) keine Heißluft-Küchenhilfe haben.

Übrigens plane ich, meinem Airfryer im Sommer einen Urlaub auf Föhr zu spendieren. Nicht weil er eine Auszeit braucht. Sondern damit er uns zwei Wochen lang verwöhnt – von A wie Antipasti bis Z wie Zitronenkuchen.

Ihre *Jessica Brendel*

Editorial



Jessika Brendel
Chefredakteurin



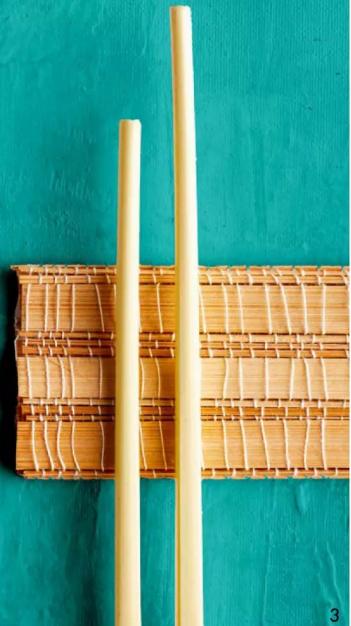
Immer was los im EAT CLUB:
Hier teilt die Redaktion Insights,
News und noch mehr Foodporn

@so.schmeckt



Von Insider-Restauranttipps
für Palma de Mallorca oder
Amsterdam bis zum unkomplizierten Mittagsessen-Auf-
tischen. Es dreht sich alles
um die beste Beschäftigung
der Welt: Essen!

@jessika.brendel



Inhalt



10 KNUSPRIG-LEICHT GENIESSEN

Japanische Schnitzelstulle, Falafeln auf Joghurt mit Honig, krosse Kokosgarnelen ...

26 DIE NEUE KARTOFFELSCHULE

Gnocchi in Tomatencreme, hausgemachte Pommes, Süßkartoffelkumpir mit Tahin ...

44 SCHNELLE ABENDESSEN

Tandoori-Hähnchen „Bombay-Express“, schnelle Souflaki, Bang-Bang-Lachs ...

70 FINGERFOOD & KNABBEREIEN

Spanakopita-Röllchen, Medjooldatteln im Speckmantel, Tortillachips mit zwei Dips ...

86 BUNTES RÖSTGEMÜSE

Blumenkohl auf Tahindip, gefüllte Spitzpaprika, Harissatomaten mit Couscous ...

100 BACKEN OHNE VORHEIZEN

Knusperfarte mit Erdbeeren, Zucchini-Zitronen-Küchlein, Vanille-Quarkbällchen ...



8 DIE FAUSTFORMEL

Für alle, die keinen Airfryer haben: die Umrechnungstabelle für den Ofen

24 KLEINES FRY-MAL-EINS

Frittieren mit heißer Luft: praktisches Wissen, erprobte Tipps und eine Öl-Hotlist

42 LIEBLINGE DER REDAKTION

Zubehör und Zutaten für den Airfryer

66 RUBS & TOPPINGS

Sieben „On top“-Rezepte für einen Wow-Effekt in der Alltagsküche

STANDARDS

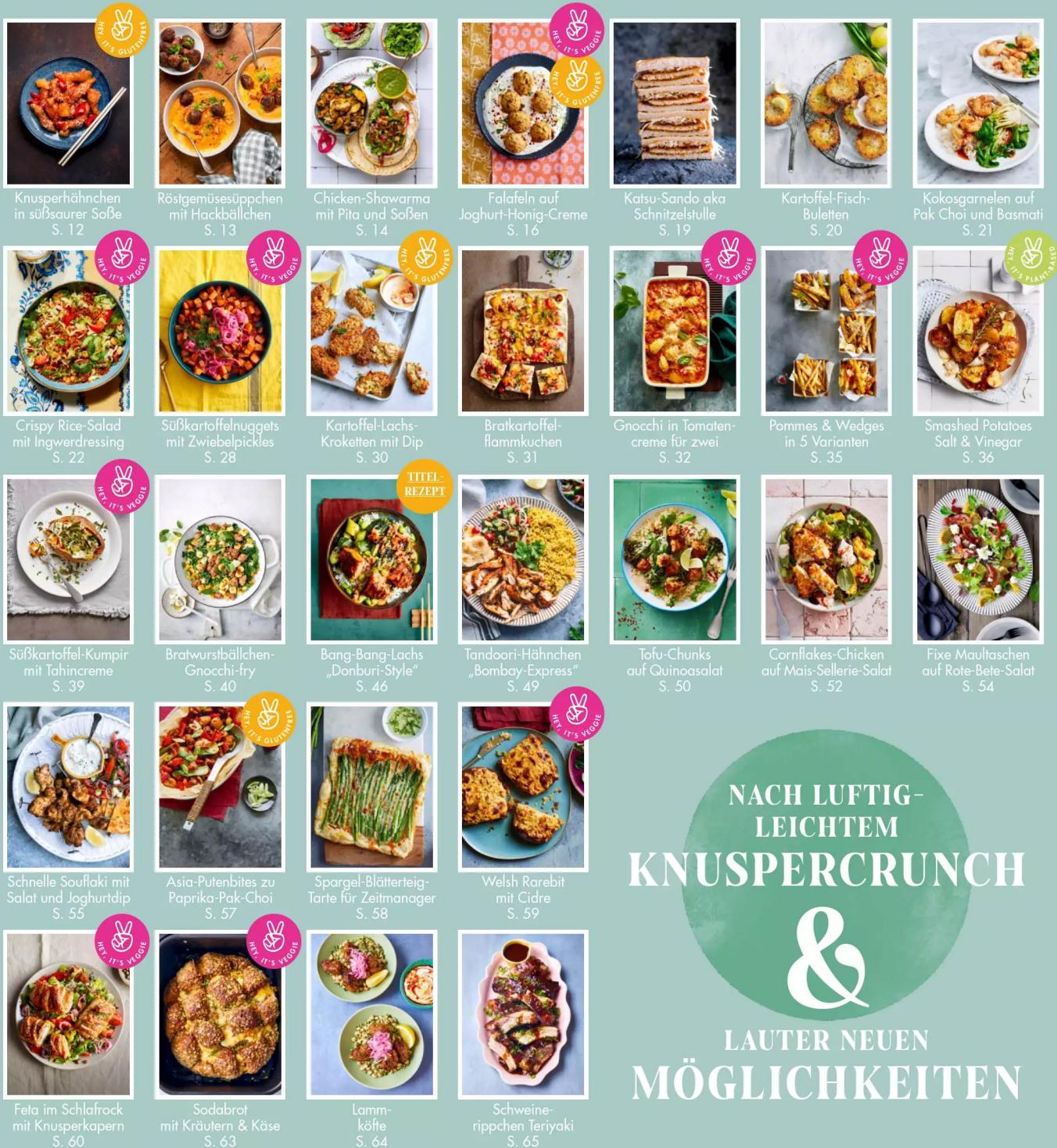
6 Rezeptübersicht

109 Impressum

114 Vorschau auf „So schmeckt Salat“



So schmeckt Airfryer



NACH LUFTIG-
LEICHTEM
KNUSPERCRUNCH
&
LAUTER NEUEN
MÖGLICHKEITEN



Würzige Toppings
fürs gewisse Etwas
S. 66



Dry Rubs
für Airfry-Zauberei
S. 69



Picknickpäckchen mit
Spinat-Lachs-Füllung
S. 72



Dippy Eggs mit
Ciabatta-Bacon-Sticks
S. 74



Spanakopita-Röllchen
„Kalispera“
S. 75



Tortilla chips mit
Datteldip und Salsa
S. 77



XXL-Gambasandwich
mit Glasnudelpatty
S. 78



Medjooldatteln
im Speckmantel
S. 80



Halloumi-Fries
zu Zitronentunke
S. 81



Sesam-Garnelen-
Toasties mit Chilisoße
S. 83



Bruchschokolade mit
Quinoa und Sesam
S. 84



Harrissaböhnchen
für Scharfschnäbel
S. 85



Gemüseplatte
mit Räucherflair
S. 88



Cauliflower-Power
und Sauerkrautssalat
S. 91



Parmesan-Möhren-
Rösti
S. 92



Gefüllte Spitzpaprika
mit Chipotle-Salsa
S. 93



Auberginenlasagne
à la Ratatouille
S. 94



Babyblumenkohl für
zwei mit Chermoula
S. 96



Maiskolben mit Aioli
„Streetstyle“
S. 97



Harissatomaten
auf Mandelcouscous
S. 98



Zucchini-Zitronen-
Küchlein
S. 102



Beerenstreifen mit
Creme und Streuseln
S. 104



Puddingblumen
à l'Orange
S. 105



Churritos mit
Schokoladensoße
S. 107



Granola mit Nuss-
crunch und Tahin
S. 108



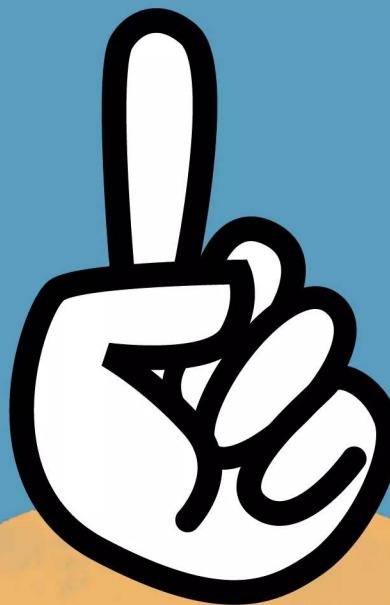
Tarte aux Fraises
mit Vanillecreme
S. 110



Fluffige Vanille-
Quarkbällchen
S. 111



Drei-Zutaten-
Nougatcruffins
S. 112



DIE FAUSTFORMEL FÜR ALLE FÄLLE

KEIN AIRFRYER? KEIN PROBLEM!

WER KEINE LUST AUF DIE HEISSLUFTFRITTEUSE HAT,
KANN UNSERE REZEPTE NATÜRLICH AUCH
IM BACKOFEN ODER IN DER PFANNE ZUBEREITEN.

UNSERE PRAKTISCHE UMRECHNUNGS-
TABELLE HILFT IHNEN BEI DER TEMPERATUR

IMTEST



SIE SPIELEN MIT DEM
GEDANKEN, SICH AUCH EINEN
AIRFRYER ZUZULEGEN?
DANN GEHT'S HIER ZU DEN
AKTUELLEN PRODUKT-
EMPFEHLUNGEN VON IMTEST



ZUBEREITUNG IM BACKOFEN

Kann man die Airfryer-Temperatur nicht einfach eins zu eins für das Garen im Backofen übernehmen? Unsere Erfahrung zeigt: Ganz so einfach ist das nicht. Denn durch den kleineren Garraum heizt der Airfryer deutlich schneller auf als der Ofen, die Luft zirkuliert gleichmäßiger und sorgt so für eine bessere Wärmeverteilung. Kurz gesagt: Das Essen ist schneller fertig. Doch mit den folgenden Tricks klappt es genauso gut im Ofen.

DEN BACKOFEN GUT VORHEIZEN.

DIE ANGEGBENE AIRFRYER-TEMPERATUR UM CA. 10 °C (UMLUFT) BEZIEHUNGSWEISE 20–30 °C (OBER-/UNTERHITZE) ERHÖHEN UND DIE ANGEGBENE GARZEIT UM CA. 10 PROZENT VERLÄNGERN.

Da sich die verschiedenen Airfryer-Modelle zum Teil stark in Größe und Ausstattung unterscheiden, können die Garzeiten und -temperaturen leicht von unseren Empfehlungen abweichen.

Diese bieten aber eine gute Orientierung.

Das Gleiche gilt für die Umrechnung von Airfryer auf Ofen. Unser Tipp: Behalten Sie den Garvorgang jederzeit im Auge und passen Sie Zeit sowie Temperatur nach Bedarf an.

AIRFRYER	UMLUFT	OBER-/UNTERHITZE
160 °C	170 °C	180–190 °C
170 °C	180 °C	190–200 °C
180 °C	190 °C	200–210 °C
190 °C	200 °C	210–220 °C
200 °C	210 °C	220–230 °C

WICHTIG

DEN GARGRAD DENNOCH REGELMÄSSIG ÜBERPRÜFEN!

GEEIGNET FÜR

KARTOFFELN (z. B. KARTOFFEL-LACHS-KROCKETTEN, SEITE 30), AUFLÄUFE (z. B. GNOCCHI-AUFLAUF, SEITE 32), FLEISCH (z. B. TANDOORI-HÄHNCHEN AUF SEITE 48), RÖSTGEMÜSE (z. B. GEMÜSEPLATTE AUF SEITE 89) UND NATÜRLICH KUCHEN UND HERZHAFTES GEBÄCK (z. B. FETA IM SCHLAFROCK AUF SEITE 61).



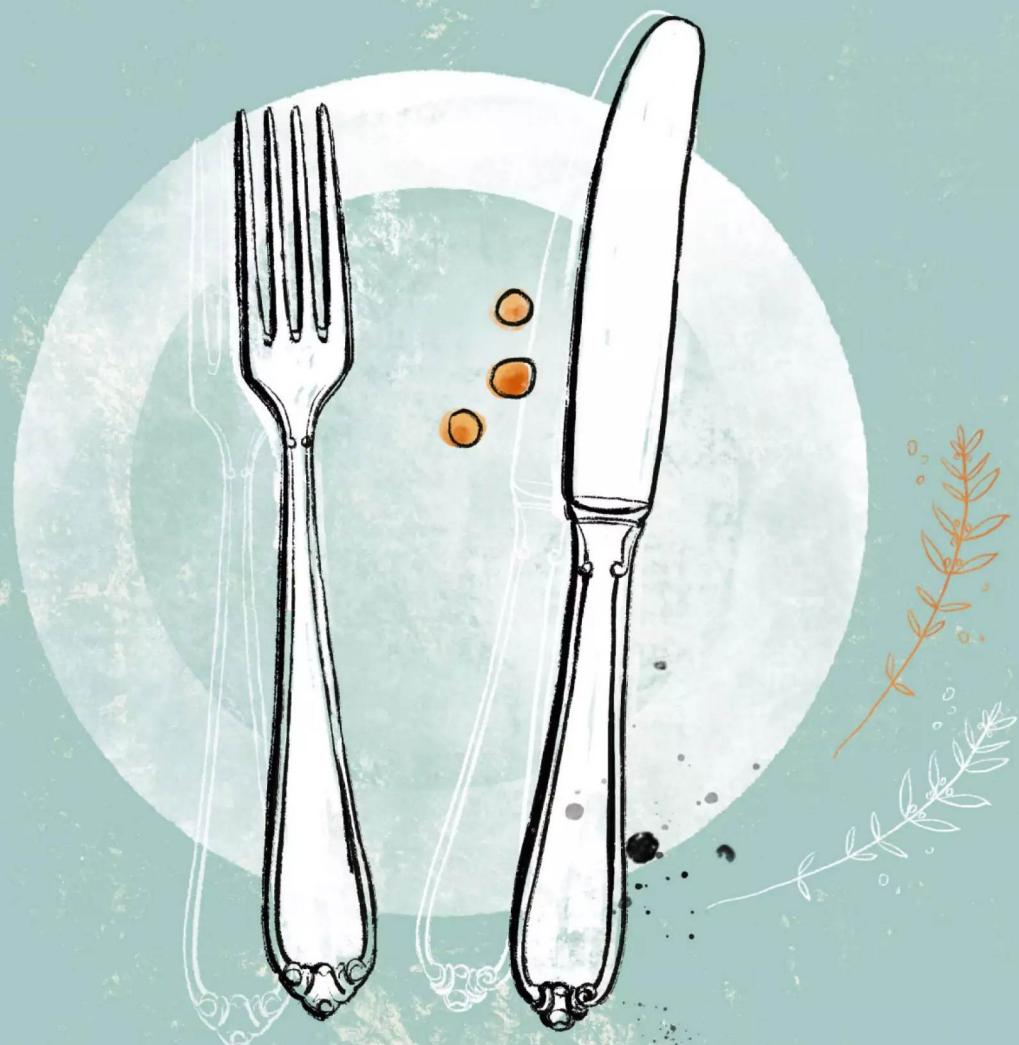
ZUBEREITUNG IN DER BRATPFANNE

EINE BESCHICHTETE PFANNE ERHITZEN.

CA. 20–30 PROZENT MEHR ÖL VERWENDEN, ALS IM AIRFRYER-REZEPT AN-GEGBEN.

GEEIGNET FÜR

SCHNITZEL (z. B. CORNFLAKES-CHICKEN, SEITE 52), BACON (z. B. MAULTASCHEN AUF ROTE-BETE-SALAT, SEITE 54) ODER RÖSTI (z. B. PARMESAN-MÖHREN-RÖSTI AUF SEITE 92).



BYE
BYE

FETT NÄPFCHEN

Knusprig-
leicht
genießen

Für die Soße

- 1 Dose Ananasstücke (340 g Abtropfgewicht)
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 EL Erdnussöl
- $\frac{1}{2}$ –1 EL Sambal Oelek
- ca. 4 EL Apfelessig
- 1 TL Reisstärke
- Salz
- 2 TL Honig

Für das Hähnchen

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Reisstärke
- Salz
- Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche (siehe Info Seite 24)
- 2 EL Sesamsamen

Pro Portion

ca. 38 g E, 11 g F, 39 g KH, 430 kcal



1 Für die Soße Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Im heißen Erdnussöl in einem Wok unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Ananas zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit ca. 100 ml aufgefangenem Ananas- saft ablöschen. Sambal Oelek und 4 EL Apfelessig zugeben und bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln. Reisstärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, zufügen und damit andicken. Mit Salz, Honig und eventuell mehr Essig süßsauer abschmecken. Soße warm stellen.

KNUSPERHÄHNCHEN

in feinster süßsaurer Soße

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN



**SPART 8 G FETT
PRO PORTION**
im Vergleich zu
Hähnchen süßsauer
im Restaurant



2 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Stärke mit $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen, die Streifen darin wälzen. Rundherum mit etwas Öl besprühen und in den Garkorb mit

Gittereinsatz legen. Im Airfryer eventuell in 2 Portionen bei 180 °C 10–15 Minuten garen. Mit der Soße mischen und mit Sesam bestreut servieren.



RÖSTGEMÜSESÜPPCHEN

mit air-lichen Hackbällchen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN

Für die Suppe

- 2 rote Zwiebeln
- 350 g Möhren
- 350 g Süßkartoffeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g saure Sahne
- ca. ½ TL gemahlener Ingwer
- Salz, Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie

Für die Hackbällchen

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Rindertatar
- ca. 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche

Pro Portion

ca. 25 g E, 11 g F, 34 g KH, 360 kcal



SPART 17 G FETT PRO PORTION

im Vergleich zu in der Pfanne gebratenen Hackbällchen



1 Für die Suppe Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Möhren und Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Alles mit Sonnenblumenöl vermengen und in den Garkorb mit Gittereinsatz geben. Im Airfryer bei 180 °C ca. 20 Minuten weich garen, dabei den Korb einige Male schütteln. Herausnehmen.

2 Inzwischen für die Hackbällchen Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Tatar, Semmelbröseln und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Bällchen formen.

3 Gemüse aus dem Airfryer nehmen. Bällchen in den Garkorb mit Gittereinsatz legen und dünn mit Öl besprühen. Im Airfryer bei 180 °C 10–12 Minuten knusprig garen, dabei mehrmals wenden.

AIRFRYER = WIN³

Dank Airfryer Fett und ordentlich Kalorien einsparen? Check! Dass das Rösten im Fryer im Vergleich zum Ofen Zeit und Strom spart? Wissen wir auch längst. Ungeahnter Mehrwert: Süßkartoffel, Möhren oder Zwiebeln karamellisieren in der speziellen Hitze besser und bekommen durch den Airfryer mehr Aroma.

4 Gegartes Gemüse (bis auf einige Zwiebelringe zum Garnieren) mit Brühe aufkochen und pürieren. Saure Sahne einrühren. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Suppe in Schalen geben. Hackbällchen und übrige Zwiebelringe darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.

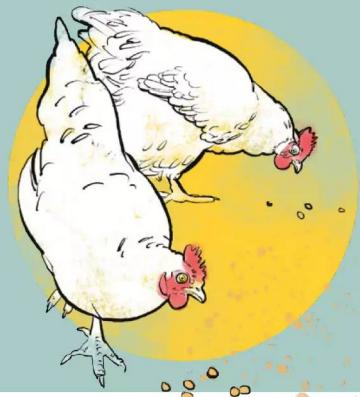


**SPART 15 G FETT
PRO PORTION**
im Vergleich
zu Shawarma im
Restaurant

- **3 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g)
- **400 g fettreduzierter griechischer Joghurt** (2 % Fett)
- **4 EL Zitronensaft**
- **2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **2 TL gemahlene Kurkuma**
- **1 TL gemahlener Koriander**
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **½ TL gemahlener Zimt**
- **Salz, Pfeffer**
- **800 g Hähnchenkeulenfleisch** (ausgelöst, ohne Haut)
- **2 Bund Koriander**
- **1 grüne Chilischote**
- **2 EL Olivenöl**
- **1 rote Zwiebel**
- **4 Tomaten**
- **½ Kopfsalat**
- **4 Pitabrote** (à ca. 70 g)

Pro Portion

ca. 52 g E, 14 g F, 45 g KH, 555 kcal



CHICKEN-SHAWARMA

mit Pita und zweierlei Soßen

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

1 Für die Marinade 2 Knoblauchzehen und Ingwer schälen, hacken und mit 200 g Joghurt, 2 EL Zitronensaft, Gewürzen, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Hähnchen trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit der Marinade mischen und zugedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlenschrank ziehen lassen.

2 Hälften Hähnchen in den Garkorb mit Gittereinsatz geben und im Airfryer bei 180 °C 10-12 Minuten garen, dabei mehrmals wenden. Herausnehmen. Übriges Hähnchen genauso garen, dabei die 1. Portion ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und wieder mit erhitzen.

3 Inzwischen für die grüne Soße Koriander waschen und trocken schütteln. Etwa ¼ der Blätter hacken und beiseitestellen. Chilischote waschen, putzen, eventuell entkernen. Mit restlichem Koriander, Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und etwas Wasser fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Für die Joghurtsoße 1 Knoblauchzehe schälen, durchpressen und mit 200 g Joghurt verrühren, mit Salz abschmecken.

4 Für den Salat Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Tomaten und Kopfsalat waschen, abtropfen lassen und putzen. Tomaten in Spalten und Salat in Streifen schneiden. Tomaten, Zwiebel und etwas gehackten Koriander mischen.

5 Zum Servieren Pitabrote nach Belieben im Airfryer oder Toaster kurz erwärmen. Mit Joghurtsoße bestreichen, mit Hähnchen, Tomatenmix und Salatstreifen belegen, mit grüner Soße beträufeln und mit übrigem Koriander garnieren.





*In der aktuellen Folge
von UnderCover –
PRINT IS NOT DEAD!:*

GESUNDES ESSEN OHNE KOMPROMISSE – IM GESPRÄCH MIT JESSIKA BRENDEL

**Warum ist gesunde Ernährung mehr als nur ein Trend?
Wie können einfache Gerichte Genuss und Gesundheit verbinden?**

In unserer **aktuellen Podcast-Episode** sprechen wir mit **Jessika Brendel, Chefredakteurin von EAT CLUB – So schmeckt**, über die neuesten Food-Trends, smarte Rezepte und warum gutes Essen kein Hexenwerk ist.



**Jetzt reinhören und
inspiriert kochen!**

Einfach den QR-Code
scannen und die Episode
direkt auf deinem Lieblings-
Podcast-Player anhören.



**SPART 18 G FETT
PRO PORTION**



im Vergleich
zu frittierten
Falafeln mit Tahin-
soße vom Imbiss





In heißer Luft gebackene FALAFELN AUF JOGHURT-HONIG-CREME

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **1 große Dose Kichererbsen** (480 g Abtropfgewicht)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **½ TL Knoblauchpulver**
- **½ TL gemahlener Ingwer**
- **1 Ei** (Größe M)
- **½ TL Backpulver**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **½ Bund Petersilie**
- **Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche** (siehe Info Seite 24)
- **500 g fettreduzierter griechischer Joghurt** (2% Fett)
- **1 EL flüssiger Honig**
- **Chiliflocken**
- **2 TL geröstetes Sesamöl**

Pro Portion

ca. 14 g E, 10 g F, 26 g KH, 275 kcal

1 Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen, 1 TL Salz und Gewürze fein pürieren. Ei und Backpulver zufügen und unterrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken, etwas zum Bestreuen beiseitestellen. Rest Petersilie und Lauchzwiebeln unter die Kichererbsenmasse heben.

2 Die Hälfte der Masse mit einem Eiskugelportionierer zu ca. 12 Bällchen formen und mit etwas Abstand in den Garkorb mit Gittereinsatz setzen. Falafeln mit wenig Öl besprühen und im Airfryer bei 180 °C ca. 15 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen Joghurt mit Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller streichen. Die Falafeln aus dem Airfryer nehmen, warm halten. Restliche Kichererbsenmasse genauso formen und backen. Falafeln auf die Teller verteilen, mit Chiliflocken und Petersilie bestreuen, mit Sesamöl beträufelt servieren.



Für die Tonkatsu-Soße

- **2 EL Ketchup**
- **1 gestrichener TL mittelscharfer Senf**
- **½–1 TL Mirin** (Reiswein)
- **½ TL Worcestersoße**
- **½ TL Sojasoße**
- **1 EL Salatmayonnaise**

Für die Sandwiches

- **100 g Weißkohl** (ersatzweise in dünne Streifen geschnittener Römersalat)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL Zitronensaft**
- **2 dünne Scheiben Schweineschnitzel** (à ca. 100 g; ca 5 mm dick)
- **1 EL Mehl**
- **30 g Panko** (japanisches Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel)
- **1 Ei** (Größe M)
- **Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche**
- **4 Scheiben Sandwichtoast**

Pro Portion

ca. 35 g E, 17 g F, 55 g KH, 550 kcal

1 Für die Soße Ketchup, Senf, Mirin, Worcester- und Sojasoße verrühren. 1 TL davon mit der Mayonnaise verrühren. Beides beiseitestellen.

2 Für die Sandwiches Kohl waschen, abtropfen lassen, putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit etwas Salz und Zitronensaft kurz kneten und beiseitestellen.

3 Schnitzel trocken tupfen, eventuell etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Panko getrennt auf zwei Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel erst im Mehl wenden, leicht abklopfen, dann im Ei und zum Schluss im Panko wenden. Panade etwas andrücken. Ca. 10 Minuten kalt stellen, damit die Panade besser haftet.

4 Schnitzel von beiden Seiten mit Öl einsprühen und nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10 Minuten knusprig braten, dabei nach der halben Garzeit einmal wenden.

5 Inzwischen Toastscheiben toasten. 2 Scheiben mit der Mayonnaise bestreichen, mit je 1 Schnitzel belegen und mit der Soße beträufeln. Kohl darauf verteilen, mit je 1 Toastscheibe belegen. Halbiert servieren.



SPART 30 G FETT PRO PORTION

im Vergleich
zum klassischen
Sandwich mit
Schweinefleisch

VORZÜGLICHER GLÜCKSBRINGER

Was man in Japan vor Prüfungen isst? Katsu-Sando! Traditionell wird dafür ein Schnitzel aus Schweinekotelett in Fett frittiert, es gibt aber auch Varianten aus Hühnchen. Obligatorisch zum panierteren Schnitzel sind die Tonkatsu-Soße und feine Weißkohlstreifen. Seinen Ruf als Glücksbringer genießt das Gericht übrigens, weil „katsu“ nicht nur „Kotelett“ bedeutet, sondern auch „gewinnen“.

Katsu-Sando aka
JAPANISCHE SCHNITZELSTULLE

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN



KARTOFFEL-FISCH-BULETTEN

Kategorie „Superleichtgewicht“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **600 g mehligkochende Kartoffeln**
- **Salz, Pfeffer**
- **400 g Seelachsfilet**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **1 Ei** (Größe M)
- **½ TL Bio-Zitronenabrieb**
- **ca. 100 g Semmelbrösel**
- **Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche**
- **1 Bio-Zitrone**
- **Meersalzflocken**

Pro Portion

ca. 24 g E, 3 g F, 41 g KH, 315 kcal

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Abgießen, kalt abschrecken und noch heiß pellen. Durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Abkühlen lassen.

2 Inzwischen Fisch waschen, in Portionen schneiden und im Tiefkühler kurz anfrieren lassen, dann fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit Fisch, Ei, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und 50 g Semmelbröseln unter die Kartoffelmasse kneten und dann zu 8–10 kleinen Frikadellen formen. Ca. 1 Stunde zugedeckt kalt stellen.

3 Fischfrikadellen in 50 g Semmelbröseln wenden, Panade gut andrücken. 4–5 Frikadellen rundherum mit Öl besprühen und nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 180 °C 12–15 Minuten garen. Herausnehmen und eventuell warm stellen. Übrige Frikadellen genauso garen. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden. Fischfrikadellen mit Meersalzflocken bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.



SPART 6 G FETT PRO PORTION
im Vergleich
zur Variante aus
dem Fischladen





KOKOSGARNELEN

auf Pak Choi und Basmati

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN



**SPART 14 G FETT
PRO PORTION**
im Vergleich
zu frittierten
Garnelen



- 250 g Basmatireis
- Salz
- 3 EL Limettensaft
- 5 EL Sojasoße
- 3 EL Honig
- 1 EL Chilisoße
- 100 ml Krustentierfond
(Glas; ersatzweise Fischfond)
- 4 Baby-Pak-Choi
- 60 g Kokosraspel
- 50 g Panko (japanisches Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel)
- 3 EL Reismehl
- 2 Eier (Größe M)
- 400 g Garnelen (ohne Kopf und Schale; evtl. mit Schwanzsegment)
- Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche

Pro Portion

ca. 32 g E, 15 g F, 73 g KH, 585 kcal

1 Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen 2 EL Limettensaft mit 4 EL Sojasoße, Honig, Chilisoße und Fond in einem kleinen Topf aufkochen und etwas einköcheln lassen, warm halten.

2 Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Kokosraspel mit Panko in einem tiefen Teller mischen. Reismehl auf einen weiteren Teller geben, Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Garnelen waschen, trocken tupfen und mit je 1 EL Sojasoße und Limettensaft beträufeln. Erst im Mehl, dann im Ei wenden, mit dem Kokosmix panieren.

4 Garnelen mit Öl besprühen, eventuell portionsweise nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen (siehe Tipp). Im Airfryer bei 200 °C ca. 8 Minuten backen, dabei einmal wenden. Garnelen mit Pak Choi und Reis anrichten, mit Soße beträufeln.

BITTE MEHR FREIRAUM IN DIESER BEZIEHUNG!

Damit sich die fettarmen Pendants in der Heißluftfritteuse so pudelwohl fühlen wie im Fettbad, brauchen sie vor allem eines: ausreichend Platz, damit die heiße Luft gleichmäßig um alles herumwirbeln kann. Deshalb um jedes Garnelchen ein Fingerbreit Platz einplanen und eventuell in mehreren Runden garen.





CRISPY RICE-SALAD

mit schlankem Ingwerdressing

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

- **150 g Basmatireis**
- **Salz**
- **1 EL rote Curtypaste**
- **3 EL Erdnussöl**
- **50 g Erdnusskerne**
- **1 Spitzkohl** (ca. 1 kg)
- **1 Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- **2 Knoblauchzehen**
- **Saft von 1 Limette**
- **2 EL Fischsoße**
- **2 EL Sojasoße**
- **2 EL brauner Zucker**
- **200 g Salatgurke**
- **200 g Kirschtomaten**
- **½ Bund Koriander**
- **2–3 Stiele Minze**

Pro Portion

ca. 12 g E, 14 g F, 44 g KH, 375 kcal

**SPART 12 G FETT
PRO PORTION**
(Schätzwert)



1 Reis in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2 Reis mit Curtypaste und 1 EL Öl gut vermengen, in den Garkorb ohne Gittereinsatz geben. Im Airfryer bei 200 °C 12–15 Minuten knusprig rösten, dabei mehrmals wenden. In den letzten 3 Minuten Erdnüsse zufügen und mithören. Reis aus dem Airfryer nehmen, abkühlen lassen.

3 Inzwischen Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit ½ TL Salz gut durchkneten, beiseitestellen. Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen, sehr fein hacken. In 2 EL heißem Öl kurz anbraten, vom Herd ziehen. Limettensaft, Fischsoße, Sojasoße und Zucker unterrühren.

4 Gurke waschen, putzen und längs halbieren, in feine Scheiben hobeln. Tomaten waschen, vierteln. Beides mit ¾ Dressing unter den Kohl mischen. Kräuter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Kurz vor dem Servieren Kräuter und Reis unter den Salat mischen, mit übrigem Dressing beträufeln.



LAOS LÄSST GRÜSSEN!

Als mir ein Crispy Rice-Salad in meinem Tiktok-Feed angezeigt wurde, dachte ich: „Oh, das könnte im Airfryer funktionieren!“ Vor Jahren ist mir in Laos nämlich mal so eine Art Puffreissalat begegnet. „Nam Khao“ heißt er, ist mit in Fett frittiertem Reis allerdings nichts, was ich zu Hause nachmachen würde. Diese luftige Variante jedoch hat mich sofort zurück in den Urlaub gebeamt.

Carla,
die für die kulinarischen
Reiseberichte sorgt

DAS KLEINE FRY-MAL-EINS

DEN BEGINN DER „FASZINATION AIRFRYER“
MARKIERTEN EINST DIE TK-POMMES – DOCH AUSGESTATTET
MIT DEM NÖTIGEN KNOW-HOW, ERÖFFNEN SICH
VÖLLIG NEUE MÖGLICHKEITEN. WAS ES ZU WISSEN GIBT.

SIND ALLE GERÄTE GLEICH?

Die kleinen Hochleistungs-Heißluftöfen funktionieren nach dem folgenden Prinzip: Heiße, trockene Luft wirbelt komprimiert durch eine Garkorbschublade, die sich flexibel herausziehen lässt. Doch auch wenn theoretisch alle so arbeiten, können

sich Größe, Leistung und damit die Ergebnisse von Gerät zu Gerät unterscheiden – genau wie beim Backofen. Von Vorteil ist, wenn Sie Ihr Gerät etwas kennen. Die Devise: Die Bedienungsanleitung lesen, die Garzeiten als Richtwert verstehen und mit Feingefühl herangehen.





KEINE FETTNÄPFCHEN, BITTE!

Um Öl sauber und maßvoll auf das Gargut zu bringen, lohnt sich eine **Ölsprühflasche**. Modelle, die eigens für den Airfryer angeboten werden, konnten uns allerdings nicht überzeugen, wir bevorzugen „**Marke Eigenbau**“. Hilfreich sind ein paar Tröpfchen Wasser im Öl (vor dem Sprühen kräftig schütteln). So verstopft die Düse nicht, und der Ölfilm wird noch feiner. Ideal ist eine Flasche aus Glas – um den Kontakt mit Mikroplastik zu vermeiden.

Jessika,
die sich über eine im Onlinehandel
gekaufte Sprühflasche ärgert.
Jene ist zwar hübsch, hat sich aber
als sehr unpraktisch erwiesen

GIBT ES NO-GOS BEIM FRYEN?

Fast alles geht, aber nicht alles gelingt im Airfryer auch wirklich besser:

- ⇒ Gewaschene Zutaten gut trocken tupfen, sonst kann sich die Garzeit verlängern oder der Crunch leiden.
- ⇒ Sehr flüssige Teige werden kaum kross, sondern eher ledrig-zäh oder „vom Winde verweht“ – und sorgen für Frust in Form einer Riesensauerei.
- ⇒ Sehr kleine oder leichte Zutaten wie fein gehackte Kräuter können wegwehen. Daher: beschweren, abdecken oder hinterher zugeben.

BRAUCHE ICH BACKPAPIER?

Die allermeisten Gerichte garen tatsächlich besser OHNE Backpapier – weil es die Hitze von unten abschirmt. Für die wenigen Ausnahmefälle steht es mit in den Zutaten. Spezielle Airfryer-Zuschnitte gibt es im gut sortierten Super- oder Drogeriemarkt. Unser Tipp: Herkömmliches Backpapier zerknüllen und im Garkorb flach ausstreichen (darauf achten, dass es das Heizelement nicht berührt).



FÜR DIE SELTENEN FÄLLE, DIE BACKPAPIER ERFORDERN: ZUSAMMENKNÜLLEN UND WIEDER GLATT STREICHEN – FERTIG

MUSS ICH VORHEIZEN?

Unsere Rezepte sind so konzipiert, dass Sie Ihr Gerät nicht vorheizen müssen. Falls Ihre Bedienungsanleitung es aber ausdrücklich erfordert, die von uns angegebene Garzeit eventuell um 1-2 Minuten verlängern.

DAS HERZSTÜCK: DER GARKORB ...

... ist unterschiedlich groß, und das wirkt sich auf die Füllmengen, verwendeten (Kuchen-)Formen & Co. aus. Unserer misst beispielsweise 22 × 22 cm bei 4,7 l Inhalt. OBACHT: Bitte immer VOR dem Befüllen checken, ob die von uns angegebenen Größen in Ihr Gerät passen.

... muss bei größeren Füllmengen regelmäßig durchgeschüttelt werden, damit die Luft wirklich in jedem Winkel ankommt.

... verfügt in der Regel über einen herausnehmbaren Gittereinsatz, der die Luftzirkulation insbesondere von unten verbessert. Sollte das Ergebnis doch mal ohne den Einsatz eindeutig besser werden, steht es explizit im jeweiligen Rezept.

... muss mitsamt Gittereinsatz nach jeder Verwendung gereinigt werden – mit Spüli reicht normalerweise. Wenn gar nichts geht: Backofenreinigungsspray verwenden. Und auch das Heizelement regelmäßig mit einem weichen Tuch abwischen.

DAS WICHTIGE THEMA FETT

Mit dem Airfryer kann bekanntlich kräftig an Fett gespart werden. Ganz ohne geht es aber nicht, denn auch hier bringt Fett Geschmack und Knusper. ABER: Es sollte nie über seinen individuellen Rauchpunkt erhitzt werden (siehe Hotlist), denn das ist ziemlich ungesund. Das gilt ganz allgemein, aber noch mehr fürs Heißluftfrittieren, weil die Hitze hier noch intensiver auf das Essen einwirkt – umso mehr, sobald das Fett „pur“ und direkt mit starker Hitze in Kontakt kommt. Also: Nur hocherhitzbare, raffinierte Sorten verwenden – native und kalt gepresste Öle sind zum Erhitzen absolut ungeeignet!



PSCHT, PSCHTI! HEISSE TIPP:
MIT DER PASSENDEN SPRÜHFLASCHE
WIRD DER FETTFILM SO SPARSAM
AUFGETRAGEN WIE NUR MÖGLICH

ÖL-HOTLIST

Kennen Sie eigentlich die Rauchpunkte der Öle, die Sie täglich zum Kochen benutzen? Hier ein Sorten-Ranking, aufgeführt nach den Maximaltemperaturen.

HOTTE ALLROUNDER ZUM BRATEN & AIRFRYEN

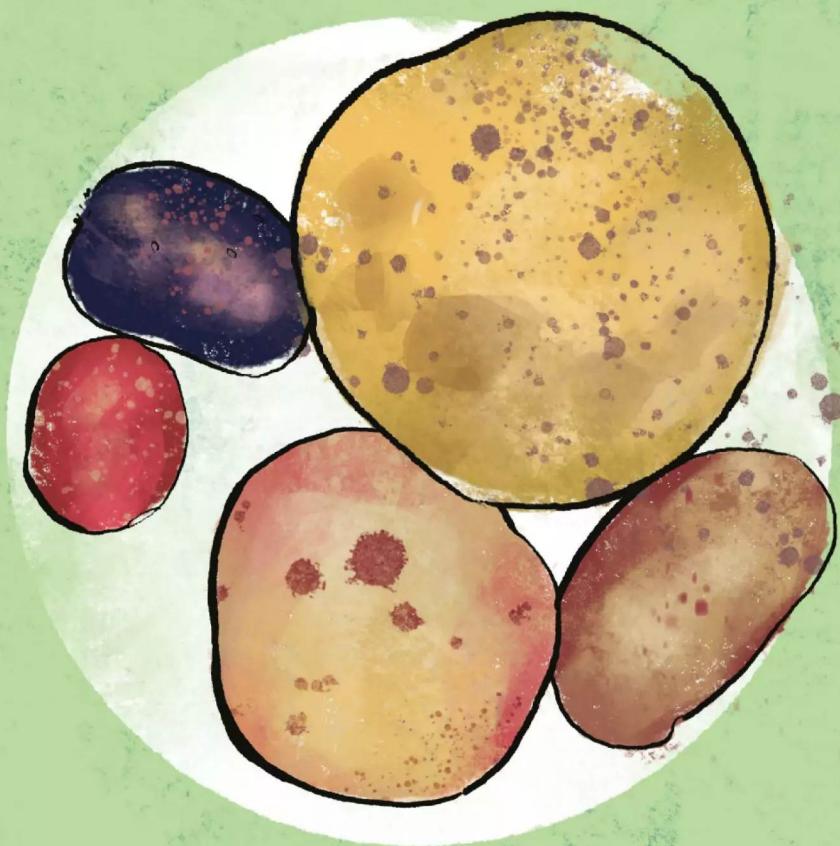
- ⇒ **bis ca. 250 °C:** raffiniertes Sonnenblumenöl (der Favorit für die Ölsprühflasche!)
- ⇒ **bis ca. 230 °C:** raffiniertes Rapsöl, Erdnussöl, Kokosfett
- ⇒ **bis ca. 210 °C:** Traubenkernöl
- ⇒ **bis ca. 200 °C:** raffiniertes Maiskeimöl, Kokosfett, Butter-schmalz

EHER ZUM DÜNSTEN UND KURZEN AIRFRYEN

- ⇒ **bis ca. 175 °C:** Butter, raffiniertes Olivenöl
- ⇒ **bis ca. 160 °C:** natives Olivenöl
- ⇒ **bis ca. 150 °C:** Distelöl

FÜR SALAT UND ROHKOST, ABER NICHT ERHITZEN

- ⇒ **bis ca. 110 °C:** Leinöl, Kürbiskernöl, unraffiniertes Sonnenblumenöl, unraffiniertes Rapsöl



Mit heißer
Luft und
Sparschäler

DIE
NEUE KARTOFFEL-
SCHULE

SÜSSKARTOFFELNUGGETS

mit Zwiebelpickles

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT



Für die Zwiebelpickles

- 100 ml Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 3 große rote Zwiebeln

Für die Süßkartoffelnuggets

- 1 kg Süßkartoffeln
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Dill

Pro Portion

ca. 5 g E, 7 g F, 70 g KH, 370 kcal

**DUFTE ALTERNATIVE ZUR POMMES**

Früher gab es bei mir Süßkartoffeln nur als Pommes – aber weil auch ich trotz großer Liebe zu Frittiertem mich nicht täglich davon ernähren sollte, brauchte es gute Alternativen. Diese Würfel sind mein absoluter Favorit: Die ganze Bude duftet nach Gewürzen, und kräftige Karamellnoten treffen auf saure Zwiebeln und frischen Dill – wow! Da brauche ich sonst nix mehr. Wichtig bei der Zubereitung: Die Süßkartoffeln in gleich große Stücke schneiden und den Korb nicht zu voll machen.

Olivia,
die Frittiertes nur selten links liegen lässt



1 Für die Zwiebelpickles Essig, 150 ml Wasser, Zucker und 1 TL Salz aufkochen, vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen, in feine Ringe hobeln oder schneiden. Mit dem Essigsud mischen, mehrere Stunden kalt stellen.

2 Für die Süßkartoffelnuggets Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Honig mit Öl, Zimt, Kreuzkümmel, 1 TL Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln mit dem Würzöl vermengen und in dem Garkorb mit Gittereinsatz verteilen. Im Airfryer bei 200 °C 20–25 Minuten garen. Dabei alle 5 Minuten den Korb herausnehmen und Inhalt gut schütteln, sodass alle Nuggets schön gebräunt sind.

3 Dill waschen, trocken tupfen und hacken. Kartoffeln eventuell nachwürzen, mit Zwiebeln und Dill servieren. Restliche Zwiebeln halten sich im Kühlschrank gut verschlossen 1–2 Wochen.

KARTOFFEL-LACHS-KROKETTEN

mit Aivardip

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 300 g Stremellachs
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 Stiele Dill
- 60 g geriebener Emmentaler
- 3 Eier (Größe M)
- 1 EL Dijonsenf
- 4 EL Röstzwiebeln
- 20 g weiche Butter
- 30 g glutenfreie Cornflakes
- 50 g glutenfreie Semmelbrösel
- Rapsöl aus der Sprühflasche
- 150 g Salatmayonnaise
- 2 EL Sweet-Chili-Soße
- Zitronenspalten

Pro Portion

ca. 33 g E, 47 g F, 27 g KH, 745 kcal



1 Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Lachs klein zerzupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, Spitzen abzupfen und bis auf einige hacken. Lachs, Lauchzwiebeln, Käse, 1 Ei, Senf, 2 EL Röstzwiebeln, Dill und Butter zu den Kartoffeln

geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer formbaren Masse vermengen.

3 Übrige Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Cornflakes kleiner bröseln, mit den Semmelbröseln und 2 EL Röstzwiebeln auf einem flachen Teller mischen. Aus der Kartoffelmasse mit angefeuchteten Händen 16 ovale Kroketten formen. Kroketten erst im Ei, dann in den Bröseln wenden.

4 Hälften Kroketten in einer Lage in den Garkorb mit Gitter legen. Mit Öl besprühen, wenden, erneut mit Öl besprühen. Im Airfryer bei 200 °C ca. 14 Minuten knusprig braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen, Rest Kroketten genauso garen. 1–2 Minuten vor Ende der Garzeit die fertigen Kroketten zugeben, wieder erhitzen.

5 Inzwischen Mayo mit Chilisoße verrühren. Kroketten mit Dip, Zitronenspalten und den restlichen Dillspitzen anrichten.

BRATKARTOFFEL-FLAMMKUCHEN

FÜR 4 STÜCKE //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- ½ rote Paprikaschote
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 200 g Schmand
- 1 Packung Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal)
- 100 g Schinkenwürfel
- 50 g geriebener Cheddar
- ¼ Bund Schnittlauch

Pro Stück

ca. 15 g E, 25 g F, 44 g KH, 480 kcal

1 Kartoffeln schälen, waschen, in 1–2 mm dicke Scheiben schneiden und ca. 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Abgießen, trocken tupfen. Mit Öl und 1 TL Salz vermengen und in den Garkorb mit Gittereinsatz geben. Im Airfryer bei 180 °C ca. 15 Minuten knusprig braten, dabei ein-, zweimal schütteln.

2 Inzwischen Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schmand mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Teig samt Backpapier quer halbieren, eventuell in Größe des Garkorbes zurechtschneiden. Jeweils mit Schmand bestreichen. Bratkartoffeln, Paprika, Lauchzwiebeln, Schinkenwürfel und Käse mischen, auf den Flammkuchen verteilen.



3 In 2 Portionen in den Garkorb mit Gitter legen und nacheinander im Airfryer bei 180 °C 10–12 Minuten backen. Schnittlauch waschen,

trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Flammkuchen herausnehmen, jeweils halbieren und mit Schnittlauch bestreuen.



WELCHE FORM DARF REIN?

Alles, was ofenfest ist, darf auch in den Airfryer – egal ob aus Glas, Keramik, Silikon oder Metall.

Wichtig nur: Vorher die Größe checken! Bei häufigem (Über-)Backen lohnt sich der Kauf einer genau in Ihren Korb passenden antihaftbeschichteten Form.

Googeln Sie einfach mal nach „Auflaufformen“ plus „Heißluftfritteuse“ bzw. plus die exakte Garkorbgröße, die Ihr Gerät hat.



GNOCCHI IN TOMATENCREME

für zwei

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 200 g Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenpesto (ca. 50 g; Glas)
- 200 g Kochsahne (15 % Fett)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 300 g Gnocchi (Kühlregal)
- Salz, Pfeffer
- 50 g geriebener Gouda
- 4 Stiele Basilikum

Pro Portion

ca. 14 g E, 43 g F, 59 g KH, 680 kcal

1 Für die Soße Tomaten waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Tomatenwürfel darin andünsten. Pesto einrühren und kurz mit anschwitzen. Mit Kochsahne und Brühe ablöschen. Aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Gnocchi mit 1 EL Öl mischen und in einer Auflaufform

(ca. 12 × 20 cm; 5 cm hoch; siehe Tipp) verteilen. Form in den Garkorb mit Gittereinsatz stellen und im Airfryer bei 180 °C ca. 5 Minuten backen.

3 Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die vorgebackenen Gnocchi geben. Mit Käse bestreuen und weitere 5–8 Minuten goldbraun überbacken. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Auflauf damit bestreuen.



BÜRGER



GNOCCHI, DIE FARBE BEKENNEN

Kartoffeln in ihrer schönsten Form: ob klein oder groß, veggie oder vegan, traditionell oder kreativ neu gedacht – lecker sind sie alle!

Einfach in der Pfanne oder dem Airfryer zubereiten und die bunte Gnocchi-Vielfalt von BÜRGER erleben. Entdecke mehr unter buurger.de/gnocchi.

Weitere Varianten
im Kühregal
erhältlich



POMMES & WEDGES: DAS BASISREZEPT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

1 kg **festkochende Kartoffeln** für Wedges gründlich waschen und längs in Spalten schneiden oder für Pommes schälen, waschen und in 1 cm dicke Stäbchen schneiden. **Kartoffeln** ca. 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Abgießen, gut abtropfen lassen und trocken

Pro Portion ca. 5 g E, 5 g F, 35 g KH, 220 kcal



tupfen. Dann mit der jeweiligen **Würzmarinade** (siehe unten) in einer großen Schüssel vermengen. **Kartoffeln** in den Garkorb mit Gittereinsatz geben und eventuell portionsweise im Airfryer bei 200 °C 15–20 Minuten knusprig braten, dabei zweimal wenden. *PS: Bitte dran denken, dass Sie ein hocherhitzbares Öl verwenden, denn hier fryen wir bei 200 °C. Unsere Empfehlungen finden Sie auf Seite 25.*

1

CAJUN-STYLE

2 EL Rapsöl mit $\frac{1}{2}$ TL getrocknetem Oregano, 1 TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL gemahlenem Pfeffer, 1 TL rosenscharfem Paprika- und $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver, 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel und 1 TL gemahlenem Koriander verrühren. Die vorbereiteten Kartoffeln damit vermengen. Wie oben beschrieben knusprig braten. Noch heiß mit **Meersalzflocken** und **Oreganoblättchen** bestreuen.

2

SMOKE & CHEESE

2 EL Rapsöl mit 2 TL geräuchertem Paprikapulver und 1 TL Salz verrühren. Vorbereitete Kartoffelpalten damit vermengen. Im Airfryer wie oben beschrieben knusprig braten. Nach dem Garen die Wedges mit **40 g geriebenem Hartkäse** (z. B. Parmesan) bestreuen. Dazu schmeckt eine Aioli mit Cayennepfeffer.

3

ZITRUSCHARF

Die vorbereiteten Kartoffelstäbchen mit 2 EL Rapsöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen und im Airfryer wie oben beschrieben knusprig braten. 1 EL Bio-Zitronenabrieb, $\frac{1}{2}$ TL grob gemahlenen Pfeffer und 1 TL Meersalzflocken mischen. Heiße Pommes mit dem Gewürzmix bestreuen und mit Zitronenspalten anrichten.

4

KLASSISCH

Die vorbereiteten Kartoffelstäbchen mit 2 EL Rapsöl und 1 TL Salz vermengen. Im Airfryer wie oben beschrieben knusprig braten. Noch heiß mit **Meersalzflocken** bestreuen.

5

AGLIO E OLIO

Die vorbereiteten Kartoffelstäbchen mit 2 EL Rapsöl und 1 TL Salz vermengen. Im Airfryer wie oben beschrieben knusprig braten. Inzwischen 2 rote Peperoni eventuell entkernen, wa-

schen und in feine Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Peperoni und Knoblauch darin knusprig braten. Pommes damit toppen, mit **Meersalzflocken** bestreuen.

1



2



3



4



5





SMASHED POTATOES

Salt & Vinegar

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 150 ml Apfelessig
- Salz
- 2–3 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Zweige Rosmarin
- Meersalzflocken

Pro Portion

ca. 7 g E, 5 g F, 39 g KH, 245 kcal



1 Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe eventuell längs halbieren. In einen großen Topf geben. Essig, ca. 1 TL Salz und so viel Wasser zufügen, bis die Kartoffeln so gerade bedeckt sind. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen.

2 Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer oder Löffelrücken leicht andrücken. Mit Öl mischen und in den Garkorb mit Gittereinsatz geben. Im Airfryer bei 200 °C ca. 30 Minuten backen, dabei zweimal wenden.

3 Knoblauch in einzelne Zehen teilen und ungeschält nach ca. 10 Minuten Garzeit zu den Kartoffeln geben. Rosmarin waschen, trocken tupfen und ca. 5 Minuten vor Garzeitende zugeben. Smashed Potatoes mit Meersalz bestreuen, mit den Knoblauchzehen anrichten.

DIE KOMBI IST GUT: KULTURGUT!

Zum Würzen des Klassikers Fish and Chips geht nichts über Salz und Malzessig. Den milden und leicht süßlichen Essig gibt es bei uns fast nur online oder in Spezialitätengeschäften mit britischen Produkten zu kaufen. Er lässt sich aber gut durch Apfelessig ersetzen. „Salt & Vinegar“ ist im englischsprachigen Raum übrigens DIE Geschmacksrichtung für Snacks wie Chips oder Popcorn. Allerdings ist oft nur Säuerungsmittel (aber kein Essig) drin.

- 4 Bio-Süßkartoffeln
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchknolle
- 300 g griechischer Sahnejoghurt
- 3 EL Tahin (Sesampaste; Glas)
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 g getrocknete Curryblätter (Asialaden; ersatzweise Bio-Limetenschale)
- 6-8 Stiele Koriander
- Chiliflocken
- Alufolie

Pro Portion

ca. 11 g E, 24 g F, 71 g KH, 575 kcal



TIPPI-TOPPI-TOPPINGS

Kleine Veggie-Ergänzung gewünscht? Wie wäre es mit dem Goldenen Mais von Seite 68? Auch lecker: ein Mix aus gewürfelten Tomaten und Avocado, grob gehackter Babyspinat mit dem Chorizo-Crunch von Seite 68 oder geraspelte Möhren, abgeschmeckt mit Orangensaft und geriebenem Ingwer.

1 Süßkartoffeln waschen, mit einer Messerspitze mehrmals rundum einstechen. Mit 2 EL Öl einreiben, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Knoblauchknolle mit 1 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie einwickeln. Alles in den Garkorb mit Gittereinsatz geben und im Airfryer bei 200 °C ca. 35 Minuten garen. Knoblauch herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln weitere ca. 15 Minuten garen, bis sich ein Messer ohne Widerstand durch das Kartoffellinnere stechen lässt.

2 Inzwischen für die Tahincreme Joghurt mit Tahin, Ahornsirup, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgekühlte Knoblauchzehen aus der Schale drücken, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Tahincreme rühren.

3 Curryblätter mit 1 EL Öl und 1 Prise Salz verkneten und in ein kleines feuerfestes Schälchen geben. Kartoffeln aus dem Airfryer nehmen und etwas ausdampfen lassen. Schälchen mit Curryblättern in den Garkorb mit Gitter stellen, mit einem kleinen, feuerfesten Teller beschwieren (mit der Unterseite nach oben, damit die Luft zirkulieren kann) und im Airfryer bei gleicher Temperatur 5-6 Minuten knusprig backen.

4 Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Süßkartoffeln längs einschneiden und Fruchtfleisch mit einer Gabel etwas auflockern. Tahincreme darüber verteilen, mit den knusprigen Curryblättern, Koriander und Chiliflocken bestreut servieren.



SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR

mit Tahincreme

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN



SCHWUPS, NE STUNDE GESPART

Allein für dieses Essen würde ich mir für zu Hause einen Airfryer kaufen. Da ich unter der Woche der Typ „Einfach & schnell“ bin, nehme ich dann Pfannengnocchi aus dem Kühlregal. Zeitsparpotenzial: knapp eine Stunde! Damit es komplett aus dem Vorrat geht, friere ich die Wurstbrätbällchen ein (Garzeit: plus ca. 2 Minuten) und nehme TK-Spinat statt Wirsing.

Brigitte,
die im Alltag beim Aufwand, aber nie beim Geschmack spart



BRATWURSTBÄLLCHEN-GNOCCI-FRY

auf grünstem Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **500 g mehligkochende Kartoffeln**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Ei** (Größe M)
- **75 g + etwas Mehl**
- **2 EL Weichweizengrieß**
- **geriebene Muskatnuss**
- **Rapsöl aus der Sprühflasche**
- **100 g Wirsing oder Mangold**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Olivenöl**
- **150 g TK-Erbsen**
- **150 ml Gemüsebrühe**
- **Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone**
- **400 g rohe grobe Bratwurst**
- **½ Bund Minze**
- **100 g Feta**
- **30 g Walnusskerne**

Pro Portion

ca. 15 g E, 28 g F, 37 g KH, 560 kcal

1 Für die Gnocchi Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln gut ausdampfen lassen.

2 Ei, 75 g Mehl und Grieß zur Kartoffelmasse geben. Mit Salz und Muskat kräftig würzen und rasch zu einem glatten Teig verketnen. Auf bemehelter Arbeitsfläche etwa fingerdicke Rollen formen und diese in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden. Gnocchi mit einem Geschirrtuch bedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

3 Gnocchi in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Gnocchi in den Garkorb mit Gittereinsatz geben, mit Öl besprühen und im Airfryer bei 200 °C ca. 10 Minuten braten, dabei ein- bis zweimal wenden. Gnocchi zugeben und ca. 2 Minuten wieder mit erhitzen.

4 Inzwischen Kohl bzw. Mangold putzen, waschen und klein zupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in Olivenöl glasig dünsten. Kohl bzw. Mangold und gefrorene Erbsen zugeben. Brühe angießen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

5 Gnocchi aus dem Airfryer nehmen. Wurstbrät aus der Pelle drücken und zu kleinen Bällchen formen. Im Garkorb mit Gittereinsatz verteilen. Mit Öl besprühen und im Airfryer bei 200 °C ca. 8 Minuten knusprig-braun braten, dabei ein- bis zweimal wenden. Gnocchi zugeben und ca. 2 Minuten wieder mit erhitzen.

6 Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Feta zerbröckeln. Nüsse hacken. Gemüse mit Gnocchi und Wurstbällchen anrichten. Mit Minze, Feta, Nüssen und Zitronenschale bestreuen.

SO SCHMECKT IM PROBEABO LESEN

Jetzt können Sie sich Ihr Lieblingsmagazin direkt nach Hause liefern lassen:

3 Hefte für nur € 24,00 inkl. Versandkosten.

Als Dankeschön erhalten Sie einen € 15,00 Shopping-Gutschein zur Wahl.

Infos und Bestellung per Telefon:

040/231 887 144

(Stichwort: WAE4SHRSH) oder im Internet auf: www.eatclub.de/redabo





MEHR ALS HEISSE LUFT

ZUBEHÖR UND ZUTATEN FÜR IHREN
AIRFRYER, MIT DENEN DAS
DINNER MINDESTENS SO KNACKIG WIE
ZACKIG AUF DEM TISCH STEHT



Ein Zuckerschlecken

Nie war es simpler, so krosse und zuckrige Churros wie vom Jahrmarkt aufzutischen:

Man stecke die TK-Dinger für wenige Minuten in die Heißluffritteuse und vernasche sie im Anschluss in mindestens demselben Tempo, weil:

sooo gut! Völlig gleich, ob in der klassischen Variante oder der Mini-version mit Vanille-, Schoko-Haselnuss- oder Apfel-Zimt-Füllung.

Von **Cookie Bros.**, für ca. 3,80 € in gut sortierten Supermärkten



Ein Minigugelhupf, zwei Muffins oder drei Madeleines... mit dem „Creabake“-Blech von Tefal lassen sich verschiedene kleine Kuchenförmchen ganz nach Lust und Laune mixen und in das Blech einsetzen – oder einzeln in den Airfryer stellen.

Der Vorteil gegenüber Papier oder Silikon:

Die Förmchen stehen dank des höheren Eigen- gewichts immer stabil und sind antihäf- beschichtet – das spart zum einen Fett und zum anderen Zeit, weil superleicht zu reinigen.

Das „Creabake“-Starterset kommt inklusive Blech, 9 Muffin- und 3 Rautenförmchen für ca. 36 €, jedes weitere Set à 3 Förmchen für ca. 7 €, über tefal.de

Oh, es piept!
Aua, es ist heiß!

...und dann soll man sein Gargut noch x-mal wenden, ohne sich die Finger zu verbrennen?

Das geht in der Heißluffritteuse am besten mit einer Präzisionszange. Dank der schmalen Spitze lässt sich so manches herausangeln, die Silikummantelung schützt vor Verkratzen.



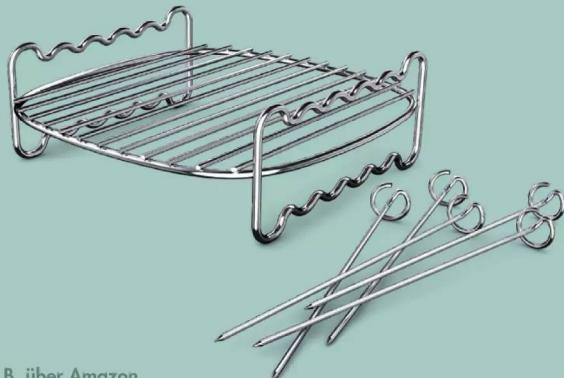
Aus der Serie „Elevate Fusion“, von Joseph Joseph, ca. 15 €, connox.de

Gar dank Gittereinsatz

Gerade bei flachen und größeren Sachen wie Tarten & Co. kommt teils nur wenig Hitze von unten an. Smarte Lösung: ein erhöhter Gittereinsatz, der als Doppeldecker sogar das Garen auf zwei Ebenen möglich macht.

Falls der Hersteller Ihres Gerätes so einen Zusatz nicht im Programm hat, lässt sich auch ein beliebiger Grilleinsatz zweckentfremden – dabei dann die Maße des Garkorbs berücksichtigen.

Erhältlich in diversen Abmessungen, z.B. über Amazon, hier von Philips für ca. 25 € inklusive Metallspießen



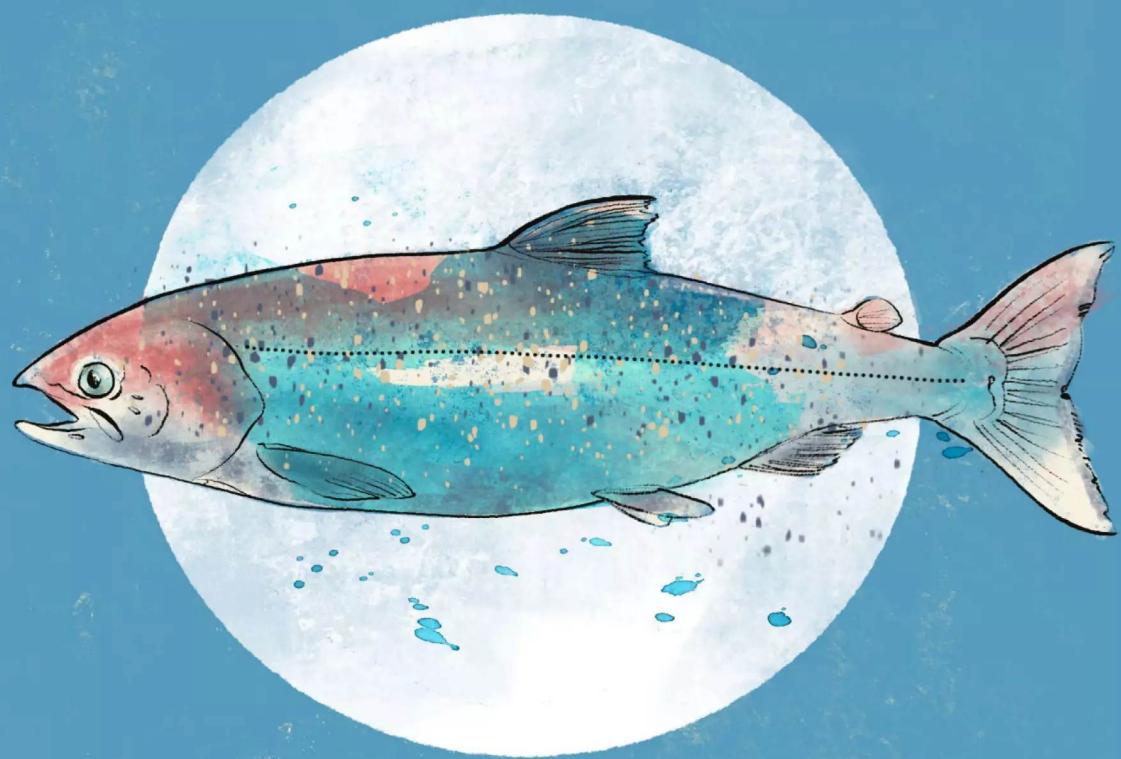
Turboknusper

Das Leben ist zu kurz für labbrige, langweilige Pommes:

Wenn's mal extraschnell gehen soll, die Selbermach-Mischungen von Seite 69 links liegen lassen und Fritten, Süßkartoffelpommes oder Kartoffel- spalten aus dem Airfryer nehmen, „Frittenmack“ von J.Kinski drüberstreuen, schütteln und himmlisch lecker losmatschen – und das alles ohne künstliche Zusätze.



Für ca. 7 € von J.Kinski, j-kinski.de



Endlich
Fryerabend!

SCHNELLE
ABENDESSEN

TITEL-
REZEPT



* ASIATISCHES FUSION-FOOD: BANG-BANG TRIFFT DONBURI

Wie die chinesische Streetfoodsoße zu ihrem Namen kam, ist ungewiss. „Bang“ heißt der Holzstab, mit dem man das Fleisch weich klopfte. Die Mischung aus Sweet-Chili-Soße und Mayo macht im Airfryer aber einen guten Job: Sie versiegelt den Fisch, sodass er von außen crispy-karamellig und von innen extra-saftig wird. Kombiniert zum japanischen Reisgericht „Donburi“ wird daraus mir nichts dir nichts ein Sattmachergericht.



NINJA-FIXER BANG-BANG-LACHS

„Donburi-Style“*

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN
+ CA. 10 MINUTEN GARZEIT

- **Salz, Pfeffer**
- **1 ½ TL Knoblauchpulver**
- **1 TL Zwiebelpulver**
- **1 TL geräuchertes Paprikapulver**
- **½ TL Chiliflocken**
- **1 EL + etwas Erdnussöl**
- **500 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- **1 Salatgurke**
- **3 EL Reisessig**
- **2 EL Sojasoße**
- **2 EL Agavendicksaft**
- **1 EL Sesamöl**
- **200 g Mayonnaise** (siehe Tipp)
- **100 g süßscharfe Chilisoße**
- **1 EL Sriracha**
(asiatische Chilisoße)
- **2 EL Limettensaft**
- **200 g Basmatireis**
- **250 g TK-Edamame**
- **je 1 EL heller und schwarzer Sesam**

Pro Portion

ca. 37 g E, 24 g F, 68 g KH, 650 kcal

1 Je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer, 1 TL Knoblauchpulver und restliche Gewürze mischen, mit 1 EL Erdnussöl verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen. Oberseite mehrmals diagonal leicht einschneiden und mit dem Gewürzöl bestreichen, zugedeckt kalt stellen.

2 Inzwischen Gurke waschen, putzen und in Stücke schneiden. Essig, Sojasoße, 1 EL Agavendicksaft und Sesamöl verrühren. Gurke mit dem Dressing vermengen.

3 Für die Bang-bang-Soße Mayonnaise, beide Chilisoßen, 1 EL Agavendicksaft, Limettensaft und $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver verrühren.

4 Den Garkorb mit Gittereinsatz mit etwas Erdnussöl einpinseln. Lachsfilet oben und seitlich mit etwas Bang-bang-Soße bestreichen, in den Korb setzen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10 Minuten garen.

5 Inzwischen Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit gefrorene Edamame zufügen und mitgaren. Lachs aus der Airfryer nehmen und in grobe Stücke zupfen. Reismix in Schalen verteilen. Lachs

und Gurkensalat darauf verteilen. Mit Sesam bestreuen und mit restlicher Bang-bang-Soße servieren.



MEINE MAYO HEISST KEWPIE

Wenn ich Mayonnaise nicht selber mache, benutze ich die japanische von Kewpie. Sie enthält nur Eigelb (keine ganzen Eier wie westliche Mayos), was ihr eine reichhaltigere, cremigere Textur und einen tiefen, leicht süßlichen Geschmack gibt. Durch Reis- statt Branntweinessig erhält sie eine mildere Säure. Es gibt die Mayo auch ohne den Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat, dann verliert sie allerdings ein wenig von ihrem Umamigeschmack. Erhältlich in Asialäden und in gut sortierten Supermärkten.

Jessika, die sich immer wieder an der hübschen Kewpie-Flasche erfreut

TANDOORI-HÄHNCHEN

„Bombay-Express“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN +
12–15 MINUTEN GARZEIT + WARTEZEIT

- 1 EL TK-Knoblauch
- 2 EL TK-Ingwer (ca. 20 g)
- 150 g Naturjoghurt
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- Salz
- 600 g Hähnchenkeulenfleisch (vom Metzger ausgelöst; ohne Haut)
- 6 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleines Bund Koriander
- 1 EL Chili-Crisp-Öl (Asialaden)
- Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche
- 1 EL Butter
- 2 Packungen „Express-Curryreis“ (à 250 g; z. B. von Ben's Original)
- ½ TL Zimt
- 1 Msp. gemahlener Safran

Pro Portion

ca. 4 g E, 12 g F, 40 g KH, 525 kcal

1 In einer großen Schüssel Knoblauch und Ingwer mit Joghurt, 2 EL Zitronensaft und Tandoori-mischung verrühren und mit ca. 1 TL Salz abschmecken. Hähnchenfleisch trocken tupfen, mit der Marinade vermengen. Zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Inzwischen für den Salat Tomaten und Gurke waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. Koriander waschen, trocken schütteln, Hälfte hacken und mit den übrigen vorbereiteten Zutaten, Chiliöl und 2 EL Zitronensaft mischen. Mit Salz würzen und zugedeckt ziehen lassen.

3 Gittereinsatz in den Garkorb legen, mit Öl einsprühen oder -streichen. Hähnchenteile hineinlegen. Im Airfryer bei 200 °C ca. 12–15 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

4 Inzwischen Butter in einer Pfanne schmelzen. Reis, Zimt und Safran zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze erhitzen.

5 Hähnchen herausnehmen und in Scheiben schneiden. Portionsweise mit Reis, Salat und Rest Koriander anrichten. Dazu schmeckt Naan.





DIE PANIERSTRASSEN-ÜBERHOLSPUR

Für dieses Rezept hätten wir die klassische Panierstraße gern umfahren, doch so wollte die Panade einfach nicht halten. Für möglichst wenig Verkehrschaos in der Küche werfe ich Mehl und Chunks in einen alten Obstbeutel. Dann zuschnüren, kräftig schütteln und auf einmal in das Ei (große Schüssel) kippen. Durchschwenken, auf eine mit Kokos bestreute Platte verteilen und mit Kokos bedecken. Wird nicht perfekt, aber das Ergebnis reicht völlig aus und geht ratzatz.

Olivia, bei der Effizienz über Optik geht



KOKOS-TOFU-CHUNKS

auf Quinoa-Brokkolini-Salat

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + 20-23 MINUTEN GARZEIT

- **400 g Brokkolini** (wilder Brokkoli)
- **2 TL flüssiges Kokosöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **400 g Räuchertofu**
- **2 Eier** (Größe M)
- **2 EL Mehl**
- **150 g Kokosraspel**
- **½ Bund Minze**
- **abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette**
- **5 EL Limettensaft**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 Packungen „Express-Quinoa“** (à 250 g, z. B. von Reis-fit)
- **100 g Kokoscreme** (Dose)
- **2 EL Erdnusscreme**
- **Chiliflocken**
- **2 EL Sojasoße**
- **Bio-Limettenpalten**
- Backpapier

Pro Portion

ca. 30 g E, 45 g F, 45 g KH, 740 kcal

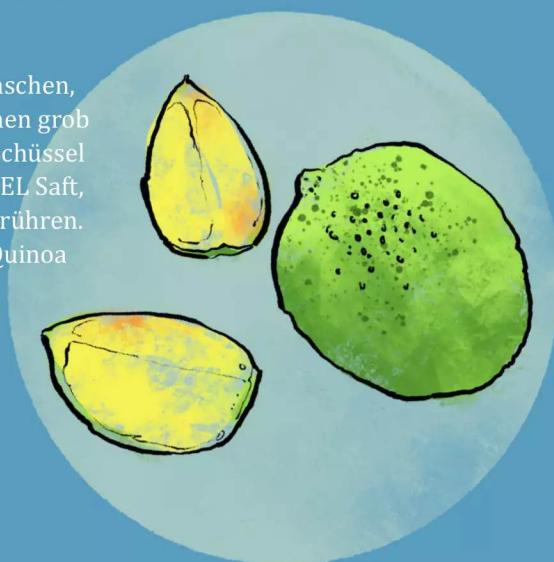
1 Brokkolini putzen und waschen. Mit Kokosöl und etwas Salz mischen, in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 5 Minuten garen.

2 Inzwischen Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eier mit etwas Salz in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Kokosraspel getrennt auf zwei weitere Teller geben. Tofuwürfel erst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Kokosraspeln wenden.

3 Brokkolini aus dem Garkorb nehmen. Garkorb mit Gittereinsatz mit Backpapier auslegen. Tofu in einer Lage darin verteilen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10 Minuten garen. Vorsichtig wenden und weitere 5-8 Minuten garen.

4 Für den Salat Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen grob hacken. In einer großen Schüssel Minze, Limettenschale, 3 EL Saft, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen. Quinoa unterheben.

5 Für die Soße Kokos- und Erdnusscreme mit 2 EL Limettensaft, ½ TL Chiliflocken und Sojasoße verrühren. Quinoa noch einmal abschmecken und mit Brokkolini auf vier Schalen verteilen. Tofu daraufgeben. Mit etwas Erdnusssoße beträufeln. Mit Chiliflocken bestreuen und mit Limettenspalten und übriger Soße servieren.





TIPPS & TRICKS FÜR GELUNGENES AIRFRYER-HÜHNCHEN

Geflügel ist schön fettarm – und kann deshalb schnell trocken werden. So wird's außen kross und innen herrlich saftig:

1. Panadenparade

Ob als klassische Panierstraße oder wie hier mit Mayo abgewandelt: Die intensive Airfryer-Hitze von außen abzuriegeln, hält die Saftigkeit im Innern und schenkt von außen eine garantiert krosse Kruste.

2. Fast fertig? Nicht lange fackeln!

Auch hier gilt: Besser schon vor Ablauf der Garzeit checken, wie weit das Huhn ist. Ist es gar? Dann möglichst sofort anrichten, damit es kross bleibt. Statt es warm zu halten, ca. 1 Minute aufwärmen.

3. Mit Haut und Knochen garen

Ganze unpanierte Stücke wenn möglich immer mit Knochen und Haut garen. Der Effekt ist ähnlich wie bei Paniertem – nur mit dem Unterschied, dass Sie beides nach dem Garen schnell entfernen können, wenn Sie mögen.

4. Zauberei mit Backpulver

Richtig gelesen. Wenn Sie insbesondere die Haut vor dem Garen mit Backpulver (oder unserem Rub von Seite 69) einreiben, schäumt es beim Garen leicht auf, vergrößert so die Oberfläche und bringt extrakrosse Haut.

5. Für Nerds: Trockeneinlegen

Wenn Sie Fleisch trocken in Salz einlegen, entzieht ihm das Salz den eigenen Saft, den das Fleisch danach wieder in sich aufnimmt.

Der Clou: Die Muskelstruktur bricht dabei auf, wird zarter und behält den Saft besser in sich. Das Ganze braucht allerdings Zeit: 1 Stunde pro Zentimeter Fleischdicke sollten Sie mindestens einplanen.

CORNFLAKES-CHICKEN

auf Mais-Sellerie-Salat

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN



- 200 g Salatmayonnaise
- Salz, Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 80 g Cornflakes
- 80 g Kernemix
- 100 g Babyleafsalat
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 gegarte Maiskolben (vakuumiert; 400 g)
- 100 g Naturjoghurt
- 3 EL Sriracha (asiatische Chilisoße)
- 3 EL Limettensaft
- evtl. Koriander
- evtl. Backpapier

Pro Portion

ca. 45 g E, 37 g F, 37 g KH, 695 kcal

1 100 g Mayonnaise mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Fleisch trocken tupfen und damit bestreichen. Cornflakes in etwas kleinere Stücke zerdrücken und mit dem Kernemix mischen. Fleisch darin wenden und Panade leicht andrücken. Im Garkorb mit Gittereinsatz verteilen und im Airfryer bei 180 °C ca. 15 Minuten garen, nach ca. 10 Minuten wenden.

2 Inzwischen Salat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Sellerie putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mais in größeren Stückchen vom Kolben schneiden. 100 g Mayonnaise,



FAST FOOD, NUR BESSER

Als Kind wollte ich Chicken Fingers von KFC – uuunbedingt! Bis meine Eltern endlich nachgaben. Danach lagen mir die frittierten Hähnchenteile, die für mich damals schon wie Pappkarton schmeckten, so schwer im Magen, dass mir auf der Heimfahrt mehr als nur etwas übel wurde ... Bei diesem Rezept habe ich von der Zutatenqualität bis zur Machart alles in der Hand – und tausche schlechtes Frittiefett gegen gesunde Kerne. Wenn Fast Food, dann richtig.

Carla,
die Kindheitsessen gern ins
Heute bringt



FIXE MAULTASCHEN auf Rote-Bete-Salat

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + 16-19 MINUTEN GARZEIT

- 80 g **Bacon** (Frühstücksspeck)
- 600 g **Maultaschen** (Kühlregal)
- 2 TL **Sonnenblumenöl**
- 1 Bund **Petersilie**
- 2 EL **Limettensaft**
- 2 EL **Olivenöl**
- **Salz**
- 1 TL **Agavendicksaft**
- 150 g **Babyleafsalat**
- 250 g **gegarte Rote Beten**
(geschält, vakuumiert)
- 200 g **Hüttenkäse**

Pro Portion

ca. 22 g E, 24 g F, 44 g KH, 485 kcal

1 Bacon in Streifen schneiden und auf den Gittereinsatz des Garkorbs legen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 5 Minuten backen. Wenden und weitere 3-4 Minuten knusprig auslassen.

2 Inzwischen Maultaschen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Sonnenblumenöl in einer Schüssel mischen. Bacon aus dem Airfryer nehmen. Maultaschen in den Garkorb mit Gittereinsatz geben und im Airfryer bei 180 °C 8-10 Minuten knusprig braten. Dabei ein-, zweimal durchschütteln.

3 Für das Dressing inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken. Mit Limettensaft, Olivenöl, etwas Salz, Agavendicksaft und 2 EL Wasser fein pürieren. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Rote Bete abtropfen lassen und klein würfeln. Salat, Rote Bete, Maultaschen und Bacon auf einer Platte anrichten. Hüttenkäse darauf verteilen, mit dem Dressing beträufeln.



SCHNELLE SOUFLAKI

mit Salat und Joghurtdip

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + 12-15 MINUTEN GARZEIT



KOMMT ZEIT, KOMMT RAT

Wir wissen wohl: Je länger etwas marinieren darf, umso aromatischer wird es. Wer Zeit hat, kann das Fleisch also vorab einlegen und über Nacht kalt stellen. Dann nur noch fix auf Spießchen fädeln und den Salat mit dem Dip zubereiten, während die Spießchen auf dem Gittereinsatz liegen – easy!

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 800 g Schweinenacken (ohne Knochen; am besten vom Fleischer in Streifen geschnitten)
- 6 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 400 g griechischer Sahnejoghurt
- 2 Pitabrote
- 8 Schaschlikspieße

Pro Portion

ca. 42 g E, 46 g F, 25 g KH, 725 kcal

1 Für die Marinade Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Sonnenblumenöl, Zitronenschale, Essig, Oregano, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch trocken tupfen, in der Schüssel mit der Marinade mischen und zugedeckt ziehen lassen.

2 Inzwischen für den Salat Tomaten und Gurke waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, hacken. Hälfte Petersilie mit den übrigen vorbereiteten Zutaten, Olivenöl und 2 EL Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Fleisch auf 8 Spieße fädeln und in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 190 °C 12-15 Minuten garen, dabei einmal wenden. Währenddessen für den Dip Joghurt, 1 EL Zitronensaft und restliche Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die letzten 1-2 Minuten Pitabrote auf die Spieße legen und kurz mitbacken. Spieße mit Joghurtdip und Salat anrichten.



PUTE IN PERFEKTION

Mit den Garzeiten verhält es sich wie beim Elektroherd: Sie können von Hersteller zu Hersteller variieren. Um herauszufinden, wo Sie mit Ihrem Fry-Freund stehen, lautet die Devise: Dranbleiben und zwischendurch checken, ob es wie im Rezept angegeben auch für Ihr Gerät hinkommt. Mein Gerät daheim war oft ein, zwei Minuten flotter als das in der EAT-CLUB-Versuchsküche ...

Jana,
die unbeirrt mit heißen Geräten jongliert

- **400 g Putenoberkeule**
(ohne Knochen)
- **1–2 TL Maisstärke**
- **1 gestrichener TL Salz**
- **1 TL Fünf-Gewürze-Pulver**
- **1 rote Chilischote**
- **2 rote Paprikaschoten**
- **1 Mini-Pak-Choi**
- **6 Lauchzwiebeln**
- **1 EL Erdnussöl**
- **1 TL flüssiger Honig**
- **1 EL Reiswein**
- Backpapier

Pro Portion

ca. 20 g E, 12 g F, 12 g KH, 260 kcal

1 Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit Stärke, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver mischen. Gittereinsatz mit Backpapier auslegen, in den Garkorb stellen. Putenfleisch hineinlegen und im Airfryer bei 200 °C ca. 8 Minuten garen.

2 Inzwischen Chilischote putzen, eventuell entkernen und fein hacken. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Pak Choi putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, schräg in Ringe schneiden, einige zum Garnieren beiseitelegen. Rest mit Chili, Paprika und Öl vermengen. Das Fleisch herausnehmen, Gemüse zufügen und bei 180 °C ca. 8 Minuten garen. Pak Choi unterheben und weitere ca. 4 Minuten garen.

3 Honig und Reiswein verrühren, über den Gemüsemix geben und vermengen. Fleisch wieder zufügen, weitere ca. 2 Minuten garen. Mit den übrigen Lauchzwiebelringen bestreut servieren.





ASIA-PUTENBITES zu Paprika-Pak-Choi

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + CA. 22 MINUTEN GARZEIT



IMMER DIESER SCHÄLEREIEN ...

Wer sich das Stangeschälen schenken will, kann im gut sortierten Supermarkt oder Asia-laden nach Thaispargel gucken. Er ist so dünn, dass das Schälen garantiert überflüssig ist. Weiteres Plus: Es gibt ihn, unabhängig von der Saison, ganzjährig zu kaufen.



SPARGEL-BLÄTTERTEIG-TARTE

für Zeitmanager

FÜR 4 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT 15-16 MINUTEN
+ 15 MINUTEN GARZEIT

- 1 Rolle Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- 300 g grüner Spargel (möglichst dünne Stangen)
- 2 EL TK-8-Kräuter
- 3 EL Olivenöl
- 150 g geriebener Mozzarella
- Salz, Pfeffer

Pro Stück

ca. 18 g E, 30 g F, 26 g KH, 440 kcal

1 Blätterteig entrollen, auf Garkorbgröße zurechtschneiden und ohne Backpapier auf den Gittereinsatz legen. Aus den Teigabschnitten rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand darauflegen. Boden mittig mehrfach mit einer Gabel einstechen. Im Airfryer bei 200 °C 5-6 Minuten backen.

2 Inzwischen Spargel waschen, bei Bedarf im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Kräuter mit Öl verrühren. Boden herausnehmen und aufgegangenen Teig in der Mitte hinunterdrücken. $\frac{2}{3}$ Mozzarella auf die Teigmitte streuen, mit etwas Kräuteröl beträufeln. Spargel eventuell zurechtschneiden und darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tarte mit Rest Käse bestreuen und übriges Kräuteröl darüberträufeln. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10 Minuten goldbraun backen. Tarte vierteln.

WELSH RAREBIT

mit Cidre

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN + 10-14 MINUTEN GARZEIT



- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 375 ml trockener Cidre
- 4 Lauchzwiebeln
- 300 g geraspelter Cheddar
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 EL TK-Petersilie
- 2 Eigelb
- 2 EL Dijonsenf
- 2 TL Worcestersoße
- Pfeffer
- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- Backpapier

Pro Portion

ca. 30 g E, 40 g F, 35 g KH, 660 kcal



1 In einem Topf Butter zerlassen, Mehl darüberstäuben und unter Rühren hell anschwitzen. Mit Cidre ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Soße vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln, beide Käsesorten, Petersilie, verquirltes Eigelb und Senf unter die Soße rühren. Mit Worcestersoße und Pfeffer abschmecken.

2 Brotscheiben nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer eventuell nacheinander bei 200 °C 2–4 Minuten rösten. Herausnehmen und mit der Käsesoße bestreichen. Auf Backpapier legen und weitere ca. 5 Minuten im Airfryer überbacken. Dazu schmeckt Salat.

FREMDE LÄNDER, FREMDE KÄSEBROTE

Welsh Rarebit ist eine walisische Spezialität, die traditionell zum Frühstück oder Brunch verzehrt wird – und eigentlich mit Bier statt Cidre sowie original walisischem Käse zubereitet wird. Letzteren findet man bei uns selten, alternativ eignen sich möglichst kräftige, gereifte Sorten.



WEG HIER MIT DEM BACKPAPIER!

Dieses Heft steckte für uns voller Überraschungen – und das, obwohl ich zu Hause schon lange einen Airfryer habe. Trotzdem, beim ersten Blätterteigversuch hielt ich Backpapier für eine bequeme Lösung. Ernüchterndes Fazit: Auf der Unterseite waren die Päckchen noch fast roh. Daher Blätterteig immer ohne Backpapier auf den Gittereinsatz des Garkörbs setzen!

Myriam, die beim Airfryen immer noch dazulernt

FETA IM SCHLAFROCK

mit Knusperkapern und Salat

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + 16-18 MINUTEN GARZEIT

- 4 rechteckige **Scheiben**
TK-Blätterteig (225 g)
- 100 g **Kapern** (Glas)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 200 g **Feta**
- 1 EL getrocknete **mediterrane Kräuter**
- 1 Ei
- je 1 TL **heller und schwarzer Sesam**
- 150 g **Salatmischung** (Kühlregal)
- 2 rote **Zwiebeln**
- 300 g **Tomaten**
- 4 EL **Weißweinessig**
- **Salz, Pfeffer**
- 1 EL **flüssiger Honig**
- 4 EL **Olivenöl**
- evtl. gehackte **Petersilie**

Pro Portion

ca. 13 g E, 37 g F, 21 g KH, 480 kcal

Mit Sonnenblumenöl vermengen und in eine kleine, feuerfeste Form geben. Form in den Garkorb setzen und bei 200 °C 6-8 Minuten knusprig frittieren, dabei ein- bis zweimal wenden.

2 Feta trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Je 1 Stück Feta mittig auf die Blätterteigscheiben setzen, mit Kräutern bestreuen. Teig um den Feta herum in Streifen schneiden. Feta damit im Wechsel von links nach rechts umwickeln, an den Rändern zusammendrücken. Ei verquirlen, Päckchen damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen. Kapern herausnehmen. Päckchen in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 200 °C ca. 10 Minuten backen.

3 Inzwischen Salatmix waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe hobeln oder schneiden. Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Honig verquirlen. Olivenöl unterschlagen. Alle Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen. Auf Teller verteilen, mit den Kapern bestreuen. Fetapäckchen darauf anrichten. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

1 Blätterteigscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und ca. 10 Minuten antauen lassen. Inzwischen Kapern abgießen, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.

VON EINEM, DER AUSZOG, DAS FRYEN ZU LEHREN

Täglich frisch und lecker kochen? Das kann jeder – auch mit wenig Zeit und Zutaten, wie uns Jamie Oliver seit jeher zeigt.

Mit alltagsnahen und praktischen Rezepten nahm er den Otto Normalos dieser Welt jede Herdhemmung. In seinem neuen Buch „Easy Air Fryer“ hat er sich nun auch dem gefragtesten Küchenhelfer der Stunde gewidmet.



SODABROT

mit Kräutern & Käse

FÜR 8-10 PERSONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN //
FÜR AIRFRYER MIT 1 SCHUBLADE



- 250 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Weizenmehl Type 405, plus mehr zum Verarbeiten
- 50 g Haferflocken, plus mehr zum Bestreuen
- 1 gehäufter TL Backnatron
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 großes Ei
- 300 ml Buttermilch oder 300 g Joghurt
- 100 g Red Leicester oder Cheddar

Pro Portion

ca. 12,3 g E, 7,3 g F, 45,9 g KH, 286 kcal

1 In einer großen Schüssel beide Mehle, die Haferflocken, das Backnatron und 1 gestrichenen TL Meer- salz vermengen. Den Rosmarin abzupfen, den größten Teil fein hacken und unter das Mehl mischen, den Rest beiseitelegen.

2 In der Mitte eine Mulde in das Mehl drücken. Das Ei hineinschlagen, die Buttermilch zugießen und mit einer Gabel gut verrühren. Nach und nach das Mehl vom Rand einarbeiten und alles mit sauberer, leicht bemehlten Händen zu einem Teig verkneten.

3 Den Käse in Würfel schneiden und unter den Teig mengen. Den Teig zu einem Kloß formen und mit eingeölt Händen zu einem runden, etwa 3 cm dicken Fladen ausbreiten. Einige Extrahaferflocken und etwas Meer- salz über den Teigfladen streuen und sanft hineindrücken. Den Teig kreuz- weise tief einschneiden, vorsichtig in der Airfryer-Schublade platzieren und 20 Minuten bei 180 °C backen.

4 Den restlichen Rosmarin mit 1 TL Olivenöl einreiben, über das Brot streuen und weitere 10 Minuten bei 180 °C backen, bis sich eine feste, goldbraune Kruste gebildet hat und das Brot hohl klingt, wenn man gegen den Boden klopft.

5 Das Sodabrot auf einem Gitter ab- kühlen lassen und warm servieren.



LAMMKÖFTE

FÜR 2 PERSONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN //

FÜR AIRFRYER MIT 1 SCHUBLADE

- 100 g **Vollkorn Couscous**
- 1 Bio-Zitrone
- 25 g **getrocknete Aprikosen**
- 25 g **geschälte ungesalzene Pistazienkerne**
- 250 g **Lammhack**
- 1 TL **Ras el Hanout**
- $\frac{1}{2}$ **kleine rote Zwiebel**
- $\frac{1}{2}$ **Bund glatte Petersilie** (15 g)
- $\frac{1}{2}$ **Bund frische Minze** (15 g)
- 1 Dose **Kichererbsen** (400 g)
- 1 EL **Harissapaste**
- 4 EL **griechischer Joghurt**

Pro Portion

ca. 43,4 g E, 32,8 g F, 64,4 g KH, 721 kcal

1 Den Couscous in eine Schüssel streuen, die Schale der Zitrone hineinreiben und nur eben mit kochendem Wasser bedecken. Zugedeckt quellen lassen.

2 Die Aprikosen und die Pistazien fein hacken und in eine weitere Schüssel geben. Das Lammhack sowie das Ras el Hanout und 1 kräftige Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer dazugeben. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, ein Drittel zu der Hackmischung in die Schüssel geben und mit sauberen Händen alles gründlich vermengen.

3 Die Masse in 8 gleich große Portionen teilen und mit den Fingerspitzen zu ovalen Köfte formen – ruhig ein paar Kerben und Kanten lassen, dort werden sie besonders knusprig. Die Köfte in der Airfryer-Schublade platzieren, mit Olivenöl einsprühen und 20 Minuten bei 180 °C garen; nach der Hälfte der Zeit wenden.

4 Inzwischen die halbe Zwiebel schälen und in ganz feine Streifen schneiden. 1 Prise Salz und 2 EL Rotweinessig einmassieren und kurz durchziehen lassen.

5 Die Kräuter abzupfen, fein hacken und mit 1 kräftigen Spritzer Zitronensaft und 1 EL nativem Olivenöl extra unter den restlichen Couscous mengen. Die Kichererbsen abgießen und unterrühren. Den Couscous sorgfältig abschmecken und auf Teller verteilen.

6 Die Lammköfte auf dem Couscous anrichten, mit dem Zwiebelpickle garnieren und mit Zitronenspalten servieren. Die Harissapaste grob unter den Joghurt rühren und dazu reichen.



SCHWEINERIPPCHEN

Teriyaki

- 40 g feiner Zucker
- 40 ml salzarme Sojasoße
- 1 EL Reisessig
- 1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Maisstärke
- 600 g Baby-Back-Ribs am Stück (Kotelettrippchen vom Schwein)
- 2 Frühlingszwiebeln

Pro Portion

ca. 28,4 g E, 19,4 g F, 28 g KH, 394 kcal

FÜR 2 PERSONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 60 MINUTEN //

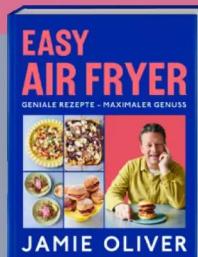
FÜR AIRFRYER MIT 1 SCHUBLADE

1 Den Gitterboden aus der Schublade des Airfryers entfernen und den Zucker, die Sojasoße, den Reisessig sowie 300 ml Wasser hineingeben. Ingwer und Knoblauch schälen und in die Schublade reiben. Die Maisstärke hinzufügen, umrühren und den Boden wieder einsetzen.

2 Die Rippchen mit etwas Olivenöl und Meersalz einreiben, auf den Gitterboden platzieren (gegebenenfalls halbieren, damit sie hineinpassen) und 50 Minuten bei 160 °C garen, bis das Fleisch zart ist und knusprig zu werden beginnt.

3 Mit einer Küchenzange den Gitterboden vorsichtig herausnehmen, sodass die Rippchen in die Soße gleiten. Die Rippchen in der Soße wenden und weitere 5 Minuten bei 200 °C garen, bis sie mit einer dicken, dunklen Glasur überzogen sind und die restliche Soße eingedickt ist.

4 Die Rippchen in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Scheiben schneiden und über die Rippchen streuen. Die restliche Soße in einer Schale dazu reichen. Dazu passen Klebreis und ein knackiges saisonales Blattgemüse.



„EASY AIR FRYER:
GENIALE REZEPTE –
MAXIMALER GENUSS“ BRINGT
MIT ÜBER 80
GERECHTEN VON
JAMIE OLIVER
FRISCHEN WIND
IN DIE HEISSLUFT-
FRITTEUSE.
(DK VERLAG, 224
SEITEN, 24,95 €)

MANCHMAL RUFT EIN SCHLICHTES GERICHT NACH EINEM KLEINEN, ABER DOCH GEWISSEN ETWAS. FÜR SOLCHE FÄLLE HÄTTEN WIR – FRYLICH – REICHLICH PASSENDES IN PETTO: FÜNF WELTKLASSETOPPINGS AUS DEM AIRFRYER PLUS ZWEI GLORREICHE GEWÜRZMIXE, DIE DAS GEWÖHNLICHE IM NU ZUM „WOW!“-FOOD VERWANDELN.

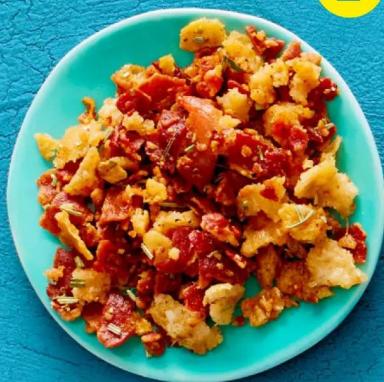
1 REISPAPIER-POPS



3 RÖSTSCHALOTTEN NACH CHUTNEY-ART



2 PARMESAN-BACON-CRUNCH



4

GOLDERNER MAIS „TAJ MAHAL“



5 CHORIZO-LEMON-SPREAD



WÜRZIGE TOPPINGS & RUBS FÜR FRY- WILLIGE

1

REISPAPIER-POPS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBE-
REITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

2-3 quadratische Reispapierblätter nacheinander kurz in kaltes Wasser tauchen, einmal zusammenklappen und mit einer Schere in Rechtecke schneiden. Mit Abstand in den Garkorb mit Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 200 °C jeweils ca. 5 Minuten backen. Herausnehmen, 4-6 Reispapierblätter ebenso zubereiten. 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, $\frac{1}{2}$ TL Currysüßpulver und 1 TL Salz vermengen. 2 TL Sonnenblumenöl mit den Chips vermengen, Gewürzmix untermischen.

LECKER FÜR Suppen, Salate oder Asiakäpfchen.

2

PARMESAN- BACON-CRUNCH

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

80 g grob geriebenen Parmesan mit $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver und 1 TL getrocknetem Rosmarin mischen. Garkorb mit Gittereinsatz mit Backpapier auslegen. Parmesanmix in einer dünnen Schicht darauf verteilen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 5 Minuten goldbraun backen. Mithilfe des Papiers herausnehmen. 5 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck) nebeneinander in den abgekühlten Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 5 Minuten backen. Wenden, weitere 3-4 Minuten knusprig auslassen, auskühlen lassen. Parmesan und Bacon zerbröseln, mit Pfeffer würzen.

VERFEINERT Spargel, Kartoffeln, Eiergerichte und Pasta.

TIPPTOPP zu allem, was noch einen Extrakick vertragen kann.

Bitte umblättern ...

3

RÖSTSCHALOTTEN NACH CHUTNEY-ART

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBE-
REITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

350 g Schalotten schälen, halbieren und mit 1 EL Rapsöl und etwas Salz mischen. In den Garkorb mit Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 180 °C ca. 10 Minuten garen. Korb herausnehmen und Schalotten wenden. Bei gleicher Temperatur weitere 3–4 Minuten garen, bis die Schalotten braun und teilweise knusprig sind. Herausnehmen und abkühlen lassen. 40 g brauenen Zucker und 8 EL Rotweinessig verrühren. Schalotten grob hacken, mit Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

TOLL ZU Ziegenkäse, Steaks, Brokkoli und herzhaften Pfannkuchen.

5

CHORIZO- LEMON-SPREAD

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBE-
REITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Von 150 g weicher Chorizobratwurst die Haut abziehen. Wurst fein zerbröseln. In den Garkorb ohne Gittereinsatz geben und im Airfryer bei 160 °C ca. 5 Minuten garen. Mit einem Pfan-

4

GOLDENER MAIS „TAJ MAHAL“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBE-
REITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht) abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Mit 2 TL geräuchertem Paprikapulver, 1 TL gemahlener Kurkuma, 1 TL Currys, 1 EL Schwarzkümmelsamen, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 2 EL Speisestärke und 1 EL Sonnenblumenöl mischen. Im Garkorb ohne Gittereinsatz verteilen und im Airfryer ca. 15 Minuten backen, dabei mehrmals wenden.

SCHMECKT ZU Blattsalaten, Blumenkohl, cremigen Suppen, Fisch und Currys.

**HIER KOMMT
DAS ALLERBESTE
VON UND FÜR
OBEN!**

nenwender nochmals zerbröseln und 50 g Panko (japanisches Paniermehl) untermischen. Bei gleicher Temperatur weitere 3–4 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone untermischen.

PASST ZU grünen Gemüse-, Eier- und Kartoffelgerichten oder Pasta.

DRY RUBS REIBEN, RÖSTEN, REINBEISSEN

DIE SOGENANNTEN **DRY RUBS** ERFREUEN SICH BEI VIELEN AIRFRYER-FANS GROSSER BELIEBTHEIT: SIE BRINGEN KRÄFTIG GESCHMACK ANS ESSEN UND MACHEN INS-BESONDERE FLEISCH MIT EINER GEKONNTEN „ABREIBUNG“ EINE SCHIPPE ZARTER, SAFTIGER UND KROSSER.

1

BATATAS-BRAVAS-MIX

FÜR 8-10 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT

Je 1 EL Kreuzkümmel- und Koriandersamen, 2 EL schwarze Pfefferkörner und 2 getrocknete Chilis in eine kleine Auflaufform geben, mit Alufolie verschließen. In den Garkorb mit Gittereinsatz stellen und im Airfryer bei 200 °C 6-8 Minuten rösten. Abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. Mit 1 TL geräuchertem Paprikapulver und 1 TL Meersalzflocken mischen. Gut verschlossen aufbewahren.

LECKER FÜR Kartoffeln, Fleisch oder Gemüse. Rub mit etwas Öl vor dem Garen auf die rohen Lebensmittel reiben. Auch fein: in Joghurt rühren und z. B. Hähnchen damit marinieren.

BATATAS-
BRAVAS-MIX

1



MAGIC
CHICKENRUB

2



2

MAGIC CHICKENRUB

FÜR 8-10 PORTIONEN // ZUBE-
REITUNGSZEIT CA. 5 MINUTEN

3 EL brauenen Zucker, 2 EL rosenscharfes Paprikapulver, 1 EL Zwiebelpulver, $\frac{1}{2}$ EL Knoblauchpulver, $\frac{1}{2}$ EL Senfpulver, 1 EL Salz und $\frac{1}{2}$ EL gemahlenen schwarzen Pfeffer mit 1 TL Backpulver* mischen. Gut verschlossen aufbewahren.

PASST ZU Hähnchen mit Haut (siehe Cornflakes-Chicken Seite 52). Hähnchen gründlich mit dem Rub einreiben, eventuell im Kühlschrank ziehen lassen oder direkt verarbeiten.

*Backpulver ist eine magische Geheimzutat, um die Haut krosser und das Fleisch saftiger zu machen (siehe Tippkasten Seite 52)



AIRMAZING
Smacky
Fingerfood
&
Knabberereien



KLEINE PICKNICKPÄCKCHEN

mit Spinat-Lachs-Füllung

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für die Päckchen

- 75 g **Babyspinat**
- 2 **Stiele Dill**
- 1-2 **Lauchzwiebeln**
- 30 g **Kapern** (Glas)
- 100 g **Doppelrahmfrischkäse**
- **Salz, Pfeffer**
- 250 g **Lachsfilet** (ohne Haut)
- 1 **Packung Blätterteig** (270 g; Kühlregal)
- 1 **Eigelb**

Für die Creme

- 125 g **Magerquark**
- 2 EL **Crème fraîche**
- 1 EL **scharfer Senf**
- 1 TL **flüssiger Honig**
- **Salz, Pfeffer**

Pro Stück

ca. 3 g E, 30 g F, 26 g KH, 400 kcal

1 Für die Päckchen Spinat, Dill und Lauchzwiebeln waschen und gut abtropfen lassen. Kapern abtropfen lassen. Dillfänchen und Lauchzwiebeln fein, Spinat und Kapern grob hacken. Alles mit Frischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Lachs trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden.

2 Teig entrollen und vierteln. Spinatmix auf je 1 Hälfte der Teigstücke verteilen, je 1 Stück Lachs daraufsetzen und mit Salz würzen. Freie Teighälften darüberklappen, Ränder rundherum gut andrücken. Oberfläche der Päckchen dreimal einschneiden. Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen, Päckchen damit bestreichen. Ohne Backpapier nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 200 °C 16-18 Minuten garen.

3 Währenddessen für die Creme Quark und Crème fraîche glatt rühren, Senf und Honig untermischen. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Lachs-Pies reichen.

DIPPY EGGS

mit Ciabatta-Bacon-Sticks

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

EI, DA GEHT NOCH WAS!

Eier aus dem Airfryer klappen übrigens auch! Von Eiern mit Schale raten wir eher ab (Riesensauerei, falls mal was platzt). Pochierte sind aber easy: Eier in ofenfesten (Weck-)Gläsern auf dem Gitter bei 160 °C 7-8 Minuten garen.

- 3 Scheiben Ciabatta
- 1 EL weiche Butter
- 2 EL geriebener Cheddar
- 6 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 2 Eier (Größe M)

Pro Portion

ca. 19 g E, 17 g F, 26 g KH, 340 kcal

1 Brotscheiben mit Butter bestreichen und in je 4 Sticks schneiden. Mit Käse bestreuen. Bacon längs halbieren und je 1 Streifen um jedes Brotstück wickeln. Brotsticks in den Garkorb mit Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 180 °C ca. 8 Minuten rösten. Nach ca. 4 Minuten wenden.

2 Inzwischen Eier in kochendem Wasser ca. 5 Minuten weich kochen. Eier abgießen, abschrecken und in Eierbecher setzen. Brotsticks zum Dippen dazu reichen.



SPANAKOPITA-RÖLLCHEN

„Kalispera“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 150 g Blattspinat
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Stiele Oregano
- 3 Stiele Dill
- 1 Knoblauchzehne
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Feta
- 1 Ei
- ½ TL Schwarzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- 2 EL Sesamsamen
- 4 Blätter Filoteig (Kühlregal)
- ca. 4 EL Sonnenblumenöl

Pro Portion

ca. 15 g E, 27 g F, 17 g KH, 370 kcal



1 Spinat und Lauchzwiebeln verlesen bzw. putzen und waschen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Spinat grob, Kräuter fein hacken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin 2-3 Minuten dünsten, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

2 Feta zerbröseln, mit Ei und gehackten Kräutern unter den Spinatmix mengen. Schwarzkümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen, mit Sesam mischen.

3 Filoteigblätter vierteln. Je 1 Stück mit etwas Öl bestreichen, mit 2. Teigstück belegen. Ca. 2 EL Füllung auf 1 Teighälfte verteilen, dabei etwas Rand frei lassen. Freie Fläche mit Öl bestreichen, Seiten leicht einschlagen und Teigstück zu einer Rolle formen.

**ACHTUNG,
HEISS – UND FETTIG!**

Fakt ist: Filoteig braucht Fett, damit er schön knusprig wird. Durch den direkten Kontakt mit dem Gittereinsatz empfehlen wir hier hoch erhitzbare Öl, etwa raffiniertes Sonnenblumen- oder Rapsöl (siehe auch Hotlist Seite 25), das sich leicht auftragen lässt. Das hilft auch später beim Saubern machen, denn Butter würde wegen ihres Eiweißes einbrennen und sich schlechter entfernen lassen.

Aus dem restlichen Teig und der restlichen Füllung 7 weitere Rollen formen.

3 Rollen rundherum mit Öl bestreichen und mit dem Sesammix bestreuen. In den Garkorb mit Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 180 °C 12-15 Minuten goldbraun backen, dabei einmal vorsichtig wenden. Dazu schmeckt ein Dip aus griechischem Joghurt und gehackten Kräutern.

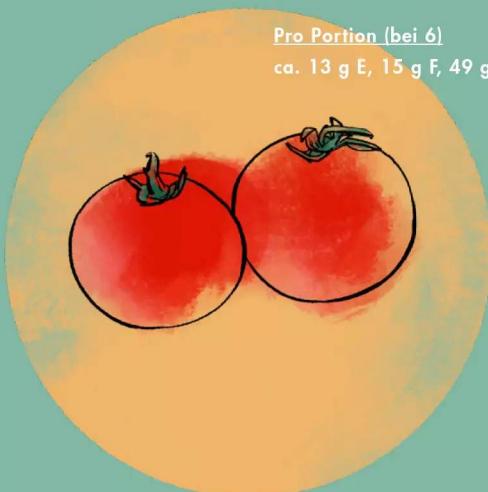
SELBST GEMACHTE TORTILLACHIPS

mit Datteldip und Salsa

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **1 Packung Wezentortillas**
(380 g; 6 Stück)
- **3 EL Rapsöl**
- **abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette**
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **1 TL Chilipulver**
- **Salz, Pfeffer**
- **3 Tomaten**
- **½ Bund Koriander**
- **2 EL Limettensaft**
- **100 g Medjooldatteln**
(ohne Stein)
- **100 g Bacon** (Frühstücksspeck)
- **2 Zweige Rosmarin**
- **150 g Ziegenfrischkäse**
- **150 g griechischer Sahnejoghurt**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **evtl. Limettenspalten**

Pro Portion (bei 6)
ca. 13 g E, 15 g F, 49 g KH, 390 kcal



1 Tortillas in ca. 5 cm breite Streifen und dann in Dreiecke schneiden. 2 EL Öl, Limettenschale, Kreuzkümmel, Chili und 1 TL Salz mischen. Gewürzmix über die Tortillas geben, gut vermengen. Portionsweise in den Garkorb mit Gittereinsatz geben und im Airfryer bei 180 °C 6–8 Minuten backen. Zwischendurch zweimal durchschütteln. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen für die Salsa Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten, Koriander und Limettensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für den Dip Datteln und Speck getrennt in feine Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken. Speck in einer heißen Pfanne knusprig auslassen. Datteln und Rosmarin zufügen, kurz mitbraten. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen.

4 Ziegenkäse, Joghurt, Honig und 1 EL Öl cremig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speckmischung auf der Frischkäsecreme verteilen. Chips mit Dip und Salsa und nach Belieben mit Limettenspalten anrichten.





XXL-GAMBASANDWICH mit crispy Glasnudelpattys

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- **100 g Vermicelli-Reisnudeln**
- **Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche** (siehe Tipp Seite 24)
- **1 rote Chilischote**
- **400 g Garnelen** (ohne Kopf und Schale)
- **2 TL Sesamöl**
- **1 EL geriebener Ingwer**
- **3 EL Curry-Mango-Soße**
- **3 EL Joghurt**
- **Salz, Pfeffer**
- **4 Salatblätter**
- **8 dicke Scheiben Kasten-weißbrot**
- **1 EL Sojasoße**
- **2 TL Reisessig**
- Backpapier
- evtl. Holz- oder Bambusspieße

Pro Stück

ca. 30 g E, 14 g F, 69 g KH, 520 kcal

1 Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen, nach Packungsanleitung einweichen. Nudeln abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Nudeln zu 4 Tälern formen und je nach Garkorbgröße 2–4 Taler auf den mit Backpapier belegten Gittereinsatz des Garkorbs legen. Mit Öl besprühen und im Airfryer bei 180 °C 3–4 Minuten knusprig frittieren. Vorgang eventuell mit den restlichen Tälern wiederholen.

3 Inzwischen Chili putzen, waschen und fein hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen. Mit Sesamöl, Ingwer und Chili mischen. Reisnudeltaler samt Backpapier aus dem Airfryer nehmen. Garnelen in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 200 °C 4–5 Minuten garen, Korb zwischendurch einmal schütteln.

4 Currysoße und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, trocken tupfen. Brotscheiben im Toaster rösten und mit Soße bestreichen. 4 Scheiben mit Garnelen, Nudeltälern und je 1 Salatblatt belegen. Sojasoße und Essig verrühren, darüberträufeln. Restliche Brotscheiben daraufklappen, nach Belieben mit Spießen feststecken.

BLICK IN DIE GLASNUDEL

Glasnudeln sind unübertroffen, wenn's beim Last-Minute-Kochen schnell gehen soll. Dass die Reismehlpasta im Airfryer voluminös aufpoppt und kross wird wie Chips, war jedoch eine neue Erfahrung, die wir auf unserer Toppingsafari (siehe Reispapier-Pops auf Seite 66) machen durften. Ein echter Must-try-Geheimtipp der Redaktion!



MEDJOOL-DATTELN im Speckmantel

FÜR 10 STÜCK // ZUBEREITUNGS-ZEIT CA. 15 MINUTEN

- 10 Medjooldatteln
- 10 Rauchmandeln
- 5 Scheiben Bacon (Frühstücks-speck; z. B. aus Geflügel)
- Holzspießchen

Pro Stück

ca. 2 g E, 2 g F, 13 g KH, 80 kcal



GLATTE EINS IN KNUSPERKUNDE!

Die Datteln waren mein Einstandsgericht im Airfryer und geschmacklich genial. Durch die besondere Hitze karamellisieren sie leicht, und nicht nur der Speck knuspert, sondern die Dattel gleich mit! Nur das Wenden will geübt sein, denn die Dinger sind inklusive Holzstäbchen und Garkorb verdammt heiß. Also besser nur mit einer Küchenzange mit langem Stiel und Silikonenden hantieren (siehe „Lieblinge der Redaktion“, Seite 43).

Dörte,

EAT-CLUB-Sicherheitsbeauftragte mit praktischer Veranlagung

1 Datteln entsteinen und in jede 1 Rauchmandel stecken. Baconscheiben längs halbieren. Um jede Dattel $\frac{1}{2}$ Speckscheibe wickeln. Mit einem Holzspießchen feststecken.

2 Speckdatteln nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Garzeit Datteln einmal wenden.

HALLOUMI-FRIES

zu Zitronen-Granatapfel-Tunke

FÜR 4-6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN



- 450 g **Halloumi** (Grillkäse)
- 2 EL **Mehl**
- ½ TL **getrockneter Oregano**
- **Pfeffer, Salz**
- 150 g **griechischer Sahnejoghurt**
- ½ TL **Bio-Zitronenabrieb**
- 2 EL **Granatapfelsirup**

Pro Portion (bei 6)

ca. 16 g E, 19 g F, 6 g KH, 270 kcal

1 Halloumi trocken tupfen, quer halbieren und in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden. Mehl, Oregano und etwas Pfeffer mischen. Halloumi darin wenden. Portionsweise in den Garkorb mit Gittereinsatz geben und im Airfryer bei 180 °C 16-18 Minuten knusprig backen. Zwischendurch ein- bis zweimal schütteln.

2 Inzwischen für den Dip Joghurt und Zitronenschale verrühren, mit Salz abschmecken. Granatapfelsirup unterswirbeln. Dip zu den Halloumi-Fries reichen.



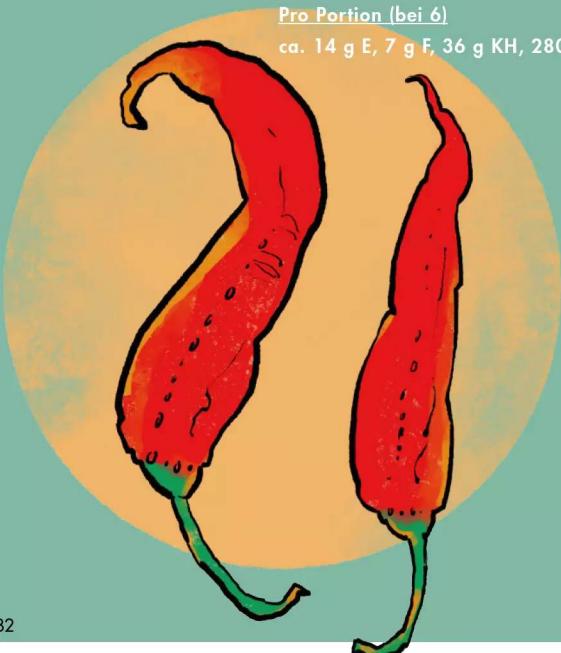
SESAM-GARNELEN-TOASTIES

mit Sweet-Chili-Soße

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT

- **3 rote Chilischoten**
- **4 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 10 g)
- **150 g Zucker**
- **120 ml Weißweinessig**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 EL Speisestärke**
- **300 g Garnelen** (ohne Kopf und Schale)
- **2–3 TL Fischsoße**
- **1 Eiweiß** (Größe M)
- **6 Scheiben Toastbrot**
- **ca. 80 g Sesamsamen**
- **Sonnenblumenöl aus der Sprühflasche**

Pro Portion (bei 6)
ca. 14 g E, 7 g F, 36 g KH, 280 kcal



1 Für die Soße Chilis putzen, waschen und nach Belieben entkernen. 3 Knoblauchzehen und Ingwer schälen, grob zerkleinern. Alles im Blitzhacker mit 1 EL Wasser leicht stückig pürieren. Zucker, Essig, ½ TL Salz und 70 ml Wasser unter Rühren erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Chilimix zugeben, aufkochen. Stärke und 3 EL kaltes Wasser glatt rühren. In die Soße rühren und ca. 1 Minute köcheln. Soße abkühlen lassen und abschmecken.

2 Garnelen waschen, trocken tupfen. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Beides mit Fischsoße und Eiweiß im Blitzhacker pürieren. Mit Pfeffer würzen. Toastscheiben eventuell etwas flacher rollen, mit der Garnelenpaste bestreichen. Mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Oberseite der Toastscheiben mit etwas Öl besprühen.

3 Toastscheiben portionsweise in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 180 °C 10–12 Minuten goldbraun backen. Toastscheiben diagonal vierteln. Sweet-Chili-Soße dazu reichen (die restliche Soße hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen).

DIE ALLZEIT-BEREIT-FORMEL NUTZEN

Essen ist fertig! Aber es fehlt noch jemand? Während im Backofen die Restwärme reicht, um Toasties (oder was gerade so fertig ist) warm zu halten, gibt's beim Airfryer zwei Möglichkeiten. Erstens: das spezielle Warmhalteprogramm des jeweiligen Geräts. Oder den Airfryer auf 60 °C stellen und das Essen so warm halten.



BRUCHSCHOKOLADE

mit Quinoa und Sesam

FÜR CA. 20 STÜCKE //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT



FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DIE VORRATSKAMMER

Im Schrank schlummern Amaranthpops oder gehackte Pistazien? Die gehen auch! Genau wie andere gehackte Nüsse oder gepopptes Getreide. Für obendrauf passen zerbröselte gefriergetrocknete Beeren, Salzbrezeln oder Cornflakes (das Endergebnis ist dann nur eventuell nicht mehr glutenfrei).

- 50 g gepuffte Quinoa
- 4 Tafeln Edelbitterschokolade (à 100 g; mindestens 70% Kakao)
- 2–3 EL leicht geröstete Sesamsamen
- Backpapier

Pro Stück

ca. 2 g E, 8 g F, 8 g KH, 125 g kcal

1 Garkorb des Airfryers mit Backpapier auslegen. Quinoa gleichmäßig daraufstreuen. Schokoladentafeln darauf verteilen, dafür passend in große Stücke brechen, sodass die Schokolade eine Schicht ergibt.

2 Schokolade im Airfryer bei 75 °C 8–10 Minuten schmelzen. Garkorb herausnehmen und nach Belieben mit einem Löffel durch die geschmolzene Schokolade ziehen, sodass sich Schokolade und Quinoa leicht vermischen. Mit Sesam bestreuen. Schokolade mit dem Garkorb ca. 30 Minuten kalt stellen und fest werden lassen.

3 Schokolade aus dem Garkorb heben, in Stücke brechen und gut verschlossen kühl aufbewahren.



HARRISSABÖHNCHEN

für Scharfschnäbel

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

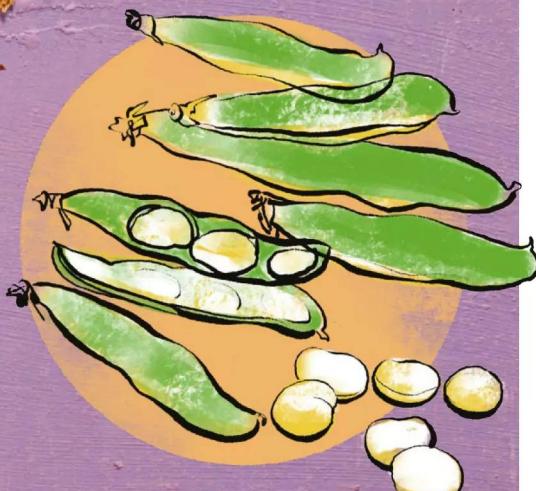


- 2 Gläser weiße Riesenbohnen (à 400 g Abtropfgewicht)
- 2 TL Salz
- 2 TL Knoblauchpulver
- 3 EL Rapsöl
- 2 TL geräuchertes Paprika-pulver
- 1 TL Harissapulver

Pro Portion

ca. 13 g E, 9 g F, 21 g KH, 240 kcal

1 Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen trocken tupfen. Mit Salz, Knoblauch und 1 EL Öl mischen. Bohnen in den Garkorb mit Gitter-einsatz geben und im Airfryer bei 160 °C ca. 10 Minuten garen, dabei zweimal wenden.



2 Paprika- und Harissapulver mit 2 EL Öl verrühren. Gewürzöl zu den Bohnen geben und gut durchmischen. Bei gleicher Temperatur weitere 5–8 Minuten garen, bis die Bohnen knusprig sind. Dabei ein- bis zweimal wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.



Buntes
RÖSTGEMÜSE
FRYERS FRY
FÜR VEGGIES



EINFACH-ABER-NICHT-EINFALLSLOS- GEMÜSEPLATTE

mit Fenchel- und Räucherflair

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **600 kg kleine Kartoffeln**
(z. B. Drillinge)
- **350 g dünne bunte Möhren**
(z. B. orange, violett, weiß)
- **½ Knolle Knoblauch**
- **1 TL Fenchelsamen**
- **1 TL geräuchertes Paprikapulver**
- **3 Lorbeerblätter**
- **2 EL Sonnenblumenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **Meersalzflocken**

Pro Portion

ca. 8 g E, 10 g F, 51 g KH, 340 kcal

1 Kartoffeln waschen und halbieren. Möhren eventuell schälen, waschen und je nach Größe eventuell längs halbieren, dabei etwas Grün stehen lassen. Knoblauchknolle in einzelne ungeschälte Zehen teilen. Vorbereitete Zutaten in einer großen Schüssel mit Fenchelsamen, Paprikapulver, Lorbeer, Öl, Salz und Pfeffer mischen.

2 Kartoffeln und Gemüse im Garkorb mit Gittereinsatz verteilen und im Airfryer bei 200 °C 20–25 Minuten garen. Währenddessen ein- bis zweimal schütteln oder durchmischen. Beim Anrichten mit Meer- salz bestreuen. Dazu schmeckt die Cashew-Aioli von Seite 97 (beim Maiskolbenrezept).



SMOKEY-DOKEY!

Geräucherte Paprika ist der Garant, um Gemüse deftiges Aroma zu verpassen – und die Erfahrung zeigt: Die Fleischis am Tisch werden damit sofort gütig gestimmt. Achten Sie beim Kauf darauf, dass keine Zusätze wie etwa künstliches Raucharoma drin sind. Ich persönlich liebe das von El Avión („Pimentón ahumado“) – das sieht hübsch aus und wird über den gleichen Eicheln geräuchert, die auch die iberischen Schweine futtern.

Brigitte,
die weiß, wie man Veggies gleich eine Schippe
attraktiver macht



CAULIFLOWER-POWER

auf Tahin-Joghurt-Dip

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **1 Blumenkohl** (ca. 1,2 kg)
- **Salz**
- **1 TL Currys**
- **1 TL Knoblauchpulver**
- **1 TL Zwiebelpulver**
- **2 EL Rapsöl**
- **2 EL Paprikatomatensmark**
- **1 Knoblauchzehe**
- **125 g Tahin** (Sesampaste; Glas)
- **500 g Naturjoghurt** (oder veganer Joghurt)
- **Cayennepfeffer**
- **gemahlener Kreuzkümmel**
- **1 TL Zitronensaft**
- **1 EL Agavendicksaft**
- **100 g Rauchmandeln**
- **1 EL Sesamsamen**
- **3 Stiele Petersilie**

Pro Portion

ca. 13 g E, 23 g F, 15 g KH, 350 kcal

1 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, dabei das Grün ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Beides in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 1 TL Salz, Curry-, Knoblauch- und Zwiebelpulver, Öl und Paprikatomatensmark verrühren. Blumenkohl gut mit dem Gewürzmix mischen. Blumenkohl in den Garkorb mit Gittereinsatz geben und im Airfryer bei 180 °C 20–25 Minuten garen. Dabei zweimal wenden.

3 Inzwischen für den Dip Knoblauch schälen und hacken. Tahin glatt rühren, mit Joghurt und Knoblauch verrühren. Mit Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Agavendicksaft und Salz abschmecken.

4 Mandeln grob hacken, mit Sesam ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit über den Blumenkohl streuen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen in Streifen schneiden. Blumenkohl auf dem Joghurtdip anrichten, mit Petersilie bestreuen.



Scharfer SAUERKRAUT- SALAT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREI-
TUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

- **2 Möhren**
- **600 g frisches Sauerkraut** (unpasteurisiert)
- **2 EL Rapsöl**
- **1–2 EL Zitronensaft**
- **Chiliflocken**
- **Salz**
- **1–2 TL Agavendicksaft**

Pro Portion

ca. 3 g E, 5 g F, 4 g KH, 90 kcal

Möhren schälen, waschen und in feine Stifte schneiden oder raspeln. Mit Sauerkraut und Öl vermengen. Mit Zitronensaft, Chili, Salz und Agavendicksaft abschmecken.



DEM MIKROBIOM MAL DANKE SAGEN

Frisches milchsauer vergorenes Sauerkraut ist ein feines Fresserchen für die guten Darmbakterien. Mit geraspelten Möhren dominiert die Säure des Krauts nicht so sehr, und die Chili gibt den nötigen Pep.



PARMESAN-MÖHREN-RÖSTI

„Fünf vor Mahlzeit“

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 1 kleine Schalotte
- 2 Stiele Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei (Größe M)
- 1 gestrichener EL Kartoffelstärke
- 20 g geriebener Parmesan
- etwas Sonnenblumenöl
- Meersalzflocken
- Backpapier

Pro Portion

ca. 1 g E, 12 g F, 24 g KH, 280 kcal

1 Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, grob raspeln und mit einem Geschirrtuch die Flüssigkeit ausdrücken. Schalotte schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Alles in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, verquiritem Ei, Stärke und Parmesan mischen.

2 Garkorb mit Gittereinsatz mit Backpapier auslegen und mit etwas Öl bestreichen. Kartoffelmasse mit den Händen zu kleinen Rösti formen, dabei gut zusammendrücken. Nebeneinander in den Garkorb legen und

im Airfryer bei 200 °C ca. 15 Minuten goldbraun garen, dabei einmal wenden. Restliche Röstimasse ebenso zubereiten. Beim Anrichten mit Meersalz bestreuen. Dazu schmeckt ein Quarkdip oder Sour Cream.



GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA

mit Chipotle-Salsa

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN



DIE BACKPAPIER-FRAGE

Wir beantworten sie auf Seite 25 ausgiebig.

Nachdem man hier vielleicht geneigt wäre, eines dazuzuschummeln, weil weniger danebengehen kann: Ums Garkorbputzen kommen Sie so oder so nicht herum. Spart man sich hier das Papier, spart man Material, Geld und: Zeit. Denn ohne kann die Luft besser zirkulieren, und das Essen gart gleichmäßiger und schneller.

Für die gefüllten Paprika

- 4–5 rote Spitzpaprika
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 EL Jalapeños (in Scheiben; Glas)
- 2 Tomaten
- 4 Stiele Koriander
- 1 Packung „Express-Langkornreis“ (220 g; z. B. von Ben's Original)
- Cayennepfeffer
- 150 g geriebener Mozzarella

Für die Salsa

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 4 Stiele Koriander
- 1–2 EL Chipotlesoße (ersatzweise etwas Tabasco)
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Pro Portion

ca. 13 g E, 23 g F, 24 g KH, 390 kcal

1 Paprika auf der Oberseite längs einschneiden, einen ca. 3 cm breiten Streifen herausschneiden, beiseitelegen. Paprika entkernen, waschen, trocken tupfen. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. In den Garkorb mit Gitter legen, im Airfryer bei 180 °C ca. 5 Minuten garen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Jalapeños abtropfen lassen und hacken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Paprikaabschnitte ebenfalls fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Paprika-würfel und Jalapeños darin andünnen. Reis untermischen und kurz mitdünsten. Tomaten und Koriander unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mozzarella unterheben.

3 Reismischung in die Schoten füllen. Gefüllte Paprika in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 180 °C 15–20 Minuten garen.

4 Inzwischen für die Salsa Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomate waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit restlichen Salsazutaten vermengen und abschmecken. Paprikaschoten mit Salsa beträufeln.





AUBERGINENLASAGNE à la Ratatouille

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 1 Aubergine
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 1 große Tomate
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Dose Kichererbsen (130 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Basilikumpesto (Glas)
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Zucker
- 2 EL gehackte Petersilie

Pro Portion

ca. 7 g E, 26 g F, 21 g KH, 370 kcal

waschen, putzen und würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Pesto, 1 EL Öl und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Auberginen trocken tupfen und mit 1 EL Öl bestreichen. In den Garkorb mit Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 200 °C 10–12 Minuten garen, zwischendurch wenden.

4 Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Zucchini zugeben, ca. 4 Minuten mitdünssten. Tomate und Kichererbsen zugeben, kurz erhitzen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

1 Aubergine waschen, trocken tupfen und längs in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinanderlegen, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Paprika und Zucchini putzen, waschen. Paprika würfeln, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Tomate

5 Auf zwei Teller je 1 Auberginescheibe legen, mit etwas Pestomischung bepinseln oder beträufeln. Etwas Pfannengemüse daraufgeben, mit etwas Petersilie bestreuen. Mit 1 Schicht Aubergine belegen und wie beschrieben fortfahren, bis alles aufgebraucht ist.

BABYBLUMENKOHL FÜR ZWEI

mit Chermoula und Joghurt-Drizzle

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 2 Miniblumenkohlköpfe (à ca. 250 g)
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- 4 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 TL geräuchertes Paprikapulver (je nach Raucharoma des Pulvers)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 1–2 EL Zitronensaft
- 50 g griechischer Sahnejoghurt
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL geröstete Kürbiskerne

Pro Portion

ca. 8 g E, 28 g F, 9 g KH, 335 kcal



LADY MARINADE

Chermoula bringt als Marinade so richtig Musik in die traditionellen Landesküchen von Marokko, Tunesien und Algerien. Außerdem mischt sie die Speisekarten von Fusionrestaurants auf.

1 Blumenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Herausheben, abtropfen lassen und trocken tupfen. 2 EL Öl mit Salz und Pfeffer verrühren, Blumenkohlköpfe damit bestreichen. Blumenkohl (eventuell portionsweise) in den Garkorb mit Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 180 °C 20–25 Minuten garen.

2 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Mit $\frac{3}{4}$ Kräutern, Paprika, Kreuzkümmel, Zitronenschale, -saft und 2 EL Öl verrühren. Chermoula mit Salz abschmecken. Joghurt, 1–2 EL Wasser und Mandelmus glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Ca. 5 Minuten vor Garzeitende Chermoula auf dem Blumenkohl verteilen und mitgaren. Blumenkohl anrichten, Joghurt über den Blumenkohlträufeln, mit Kürbiskernen und restlichen Kräutern bestreuen.



MAISKOLBEN MIT CASHEW-AIOLI

„Streetstyle“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN +
WARTEZEIT ÜBER NACHT

- 150 g Cashewkerne
- 4 gegarte Maiskolben (ca. 800 g; vakuumiert)
- 2 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- ca. 2 TL Sriracha (asiatische Chilisoße)
- ca. 2 EL Zitronensaft
- 2 Stiele Petersilie
- Chiliflocken
- 2 EL geriebene vegane Hartkäsealternative (z. B. von dmBio)

Pro Portion

ca. 13 g E, 23 g F, 39 g KH, 430 kcal



1 Cashewkerne am besten über Nacht in reichlich Wasser einweichen und kalt stellen. (Alternativ ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen.)

2 Am nächsten Tag Maiskolben je nach Garkorbgröße in je 3 Stücke schneiden oder ganz lassen. Mit Öl einstreichen und in den Garkorb mit

Gittereinsatz legen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten wenden.

3 Cashewkerne abgießen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, grob würfeln. Beides mit ca. 120 ml Wasser im Mixer fein cremig pürieren. Mit Salz, Sriracha und Zitronensaft abschmecken.

4 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Maiskolben mit Salz würzen, eventuell in Stücke schneiden. Etwas Cashew-Aioli darauf verteilen. Mit Petersilie, Chiliflocken und Parmesanersatz bestreuen. Restliche Aioli dazu reichen.



GIB IHNEN!

Ich mag die Tomaten kräftig geröstet und stelle meinen Airfryer deshalb für die letzten 2 Minuten auf 200 °C hoch. Falls es den Tomaten generell an Süße fehlt, bepinsle ich die Schnittflächen vorher mit Ahornsirup oder streue 1 Prise braunen Zucker drauf, dann karamellisieren sie besser. Auf dem Teller noch ein paar Tropfen gutes Oliven- oder Kürbiskernöl darüberträufeln – und ich bin im siebten Airfryer-Himmel!

Carla,
die Aromen gern auf
die Spitze treibt



GEFRYTE HARISSATOMATEN

auf Mandel-Kräuter-Couscous

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **12 kleine Tomaten** (ca. 600 g)
- **2 TL Harissa**
(nordafrikanische Chilipaste)
- **4 EL Sonnenblumenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **4 Stiele Minze**
- **4 Stiele Petersilie**
- **4 Schalotten**
- **2 Knoblauchzehen**
- **200 g Couscous**
- **200 g griechischer Sahnejoghurt**
- **1 EL Limettensaft**
- **1 Dose Kichererbsen**
(265 g Abtropfgewicht)
- **30 g Mandelblättchen**

Pro Portion

ca. 15 g E, 22 g F, 47 g KH, 480 kcal

1 Tomaten waschen und halbieren. Harissa, 2 EL Öl und etwas Salz verrühren. Schnittflächen der Tomaten damit bestreichen. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 180 °C 15–20 Minuten garen.

2 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Schalotten in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl langsam hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Couscous mit kochendem Wasser übergießen, salzen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Joghurt mit Knoblauch und Limettensaft verrühren, mit Salz abschmecken. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

4 Kichererbsen, Mandelblättchen, Kräuter und Hälfte Schalotten unter den Couscous mischen, abschmecken. Couscous mit Tomaten und den restlichen Schalotten anrichten, Joghurt dazu servieren.





FRY DICH, ES
GIBT KUCHEN

BACKEN

OHNE
VORHEIZEN



ZUCCHINI-ZITRONEN-KÜCHLEIN

für zwei Schubladen

FÜR 8 STÜCK //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- 250 g Zucchini
- 240 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlene Vanille
- 250 g Zucker
- etwas + 120 ml Rapsöl
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 250 g Puderzucker
- getrocknete essbare Blüten

Pro Stück

ca. 7 g E, 21 g F, 82 g KH, 500 kcal

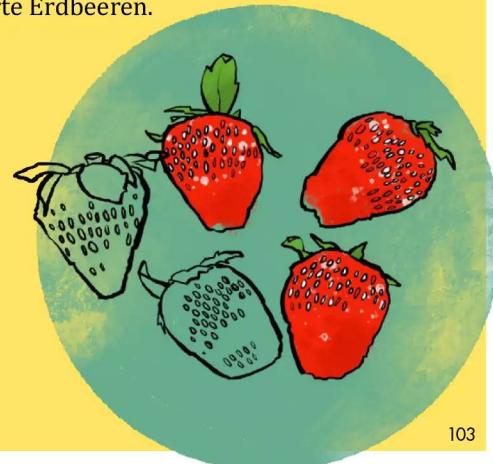
**IHRE AIRFRYER-SCHUBLADE
IST SINGLE?**

Dann haben Sie bei diesem Rezept zwei Möglichkeiten:
Entweder je 4 Küchlein nacheinander in zwei Durchgängen backen. Oder die Rezeptmenge halbieren und alles auf einmal backen.

1 Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Zucchini fein raspeln, beiseitestellen. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen. Ei mit Salz, Vanille und Zucker dickcremig aufschlagen. Zucchini gut ausdrücken. Mit 120 ml Öl und Zitronenschale untermischen. Mehlmix kurz unterziehen.

2 Teig auf 8 kleine Kastenkuchen-Papierförmchen (à ca. 150 ml) verteilen. Je 4 Förmchen in einen Garkorb mit Gittereinsatz setzen. Im Airfryer mit zwei Garschubladen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Puderzucker sieben und mit 2-3 EL Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Küchlein damit bestreichen, nach Belieben mit Blüten bestreuen und trocknen lassen. Dazu schmecken Crème fraîche und gezuckerte Erdbeeren.



BEERENSTREIFEN

mit Mandelcreme und Streuseln

FÜR 8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **4 rechteckige Scheiben TK-Blätterteig** (300 g)
- **65 g weiche Butter**
- **50 g brauner Zucker**
- **2–3 Tropfen Bittermandelaroma**
- **1 Ei** (Größe M)
- **75 g Mehl**
- **25 g gemahlene Mandeln**
- **1 Eigelb**
- **1 EL Milch**
- **150 g TK-Beerenmischung**
- **1 TL Puderzucker**

Pro Stück

ca. 5 g E, 16 g F, 24 g KH, 270 kcal

1 Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und auftauen lassen. 40 g Butter, 25 g brauenen Zucker und Bittermandelaroma cremig rühren. Ei untermischen. 25 g Mehl und Mandeln mischen und kurz untermischen.

2 An den Längsseiten der Teigscheiben 1 cm breite Streifen abschneiden. Teigscheiben an den Längskanten dünn mit Wasser bepinseln und die vorbereiteten Teigstreifen darauflegen. Leicht andrücken und mit einem Messerrücken mehrmals einkerbhen. Eigelb mit Milch verquirlen und Teig damit bestreichen.

3 2 Teigstreifen in den Garkorb mit Gittereinsatz legen, die übrigen Streifen kalt stellen. Im Airfryer bei 200 °C 5–6 Minuten backen. Herausnehmen und aufgegangenen Teig in der Mitte hinunterdrücken. Restliche Teigstreifen ebenso backen.

4 Inzwischen Beeren antauen lassen. 25 g Butter schmelzen. 50 g Mehl und 25 g brauenen Zucker mit Butter zu Streuseln verkneten. Je ca. 2 EL Mandelcreme in die Mitte jedes Teigstreifens streichen. Erst Beeren, dann Streusel darauf verteilen. 2 Streifen erneut in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und restliche 2 Streifen ebenso backen. Gebackene Streifen auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.



PUDDINGBLUMEN

à l'Orange

FÜR 8-10 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¾ STUNDEN + WARTEZEIT



- **½ Päckchen Vanillepuddingpulver** (ca. 20 g)
- **2 EL + 50 g Zucker**
- **200 ml Orangensaft**
- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **50 g Butter**
- **150 ml Milch**
- **300 g + etwas Mehl**
- **1 Prise Salz**
- **1 Ei** (Größe M)
- **1 EL Puderzucker**
- Frischhaltefolie, Backpapier

Pro Stück (bei 10)

ca. 5 g E, 6 g F, 34 g KH, 210 kcal

3 Teig auf etwas Mehl nochmals durchkneten, in 8-10 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Je 2 Kugeln mit Abstand auf ein Stück Backpapier in Garkorbgröße legen und etwas flacher drücken (je nach Garkorbgröße passen eventuell auch mehr Blumen auf einmal hinein). Den Boden eines kleinen Glases (ca. 3 cm Ø) in Mehl tauchen und damit mittig in jeden Teigkreis eine tiefe Mulde drücken. Kreise von außen bis zur Mulde sechsmal einschneiden und vorsichtig mit den Fingern an den Ecken rundlich formen, sodass Blütenblätter entstehen. Zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

4 Kreise erneut mittig mit dem Glas etwas eindrücken und die Blütenblätter eventuell etwas trennen. Pudding in die Mitte geben. Ei leicht verquirlen, Blütenblätter damit bestreichen. Blumen nacheinander mit dem Backpapier in den Garkorb mit Gitter legen und im Airfryer bei 180 °C 8-10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

1 Puddingpulver mit 2 EL Zucker und 50 ml Orangensaft glatt rühren. 150 ml Orangensaft aufkochen, vom Herd ziehen. Puddingmix einrühren, wieder auf den Herd ziehen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. In eine Schüssel füllen und direkt an der Oberfläche mit Frischhaltefolie belegen. Abkühlen lassen.

2 Für den Teig Hefe zerbröckeln und mit 50 g Zucker flüssig rühren. Butter schmelzen, Milch zufügen. 300 g Mehl, Salz, Hefe und Milchmix zu einem glatten Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

IMMERFRISCHE BLÜMCHEN

Sie haben Teiglinge übrig? Dann die rohen, mit Pudding befüllten Happen auf den Backpapierstücken tiefkühlen und anschließend luftdicht einpacken. Bei spontaner Hefekuchenlaune bloß fix frisch aufbacken: Eisblumen ca. 15 Minuten antauen lassen und wie beschrieben für 10-12 Minuten backen.

CHURRITOS

mit Schokoladensoße

FÜR 2-3 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 50 g + 1 EL Butter
- 100 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 50 g Zartbitterschokolade
- 50 g Schlagsahne
- 2 Eier (Größe M)
- ½ TL gemahlener Zimt
- 50 g Zucker
- Backpapier

Pro Portion (bei 3)

ca. 12 g E, 34 g F, 48 g KH, 550 kcal

1 50 g Butter würfeln. Mit 50 ml Milch, 100 ml Wasser und Salz erhitzen, bis die Butter schmilzt. Aufkochen, Topf vom Herd ziehen. Mehl unter Rühren auf einmal zugeben und zu einem zähen Teig verrühren. Erneut bei mittlerer Hitze erhitzen und weiterrühren, bis ein Teigkloß entsteht und sich am Topfboden eine weiße Schicht bildet. Brandteig in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Schokolade hacken. Sahne und 50 ml Milch erhitzen, vom Herd ziehen. Schokolade darin schmelzen und warm halten.

3 Eier nacheinander gründlich unter den Brandteig rühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht, die glänzt und zäh reißend vom Löffel fällt. Teig in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen. 2-3 Stücke Backpapier in Garkorbgröße zuschneiden. Auf jedes Stück ca. 6 cm lange, leicht wellenförmige Teigstreifen. spritzen.

4 Jeweils ein Stück Backpapier mit Churros in den Garkorb mit Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 180 °C 10-12 Minuten backen.

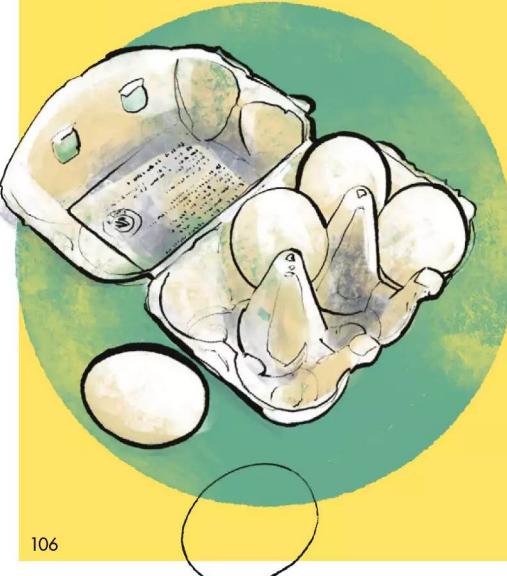
1 EL Butter schmelzen. Zimt und Zucker mischen. Die noch heißen Churros mit etwas Butter bestreichen und im Zimtzucker wälzen. Noch warm mit etwas von der Schokosoße servieren. Alle Churros nach und nach so backen.



AM RICHTIGEN ENDE SPAREN

Meine Liebe zu Churros geht tief – auch wenn sie frittiert echt mächtig und alles andere als kalorienarm sind. Früher war mir das egal, heute nicht mehr – bei meinem Beruf! Es war also gesetzt, dass ich eine Airfryer-Variante austüfteln würde, und ich muss sagen: Das Ergebnis gefällt mir! Falls doch was übrig bleibt: portionsweise einfrieren und kurz im Airfryer aufbacken.

Myriam,
die in Fettfragen auch mal berechnend wird









SELBSTLÄUFERGRANOLA

mit Nusscrunch und Tahin

FÜR CA. 15 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- **150 g Nusskernmischung**
(z. B. Cashews, Mandeln, Haselnuss- und Walnüsse)
- **125 g kernige glutenfreie Haferflocken**
- **50 g Sojaflocken**
- **50 g geschrotete Leinsamen**
- **50 g Kernemix**
(z. B. Kürbis-, Sesam- und Sonnenblumenkerne)
- **25 g gepuffte Quinoa**
- **3 EL Rapsöl**
- **50 ml Ahornsirup**
- **1 TL gemahlener Zimt**
- **50 g Tahin** (Sesampaste; Glas)
- Backpapier

Pro Portion

ca. 4 g E, 13 g F, 9 g KH, 170 kcal

1 Nussmischung grob hacken. Mit Hafer- und Sojaflocken, Leinsamen, Kernemix und Quinoa mischen. Öl, Ahornsirup, Zimt und Tahin verrühren und gut mit dem Nuss-Flocken-Mix vermengen.

2 Garkorb mit Gittereinsatz mit Backpapier auslegen. Granola hineingeben und im Airfryer bei 170 °C ca. 15 Minuten backen, dabei dreimal gut umrühren. Herausnehmen und auskühlen lassen, dann in einer luftdicht schließenden Dose aufbewahren. Granola nach Belieben mit Joghurt oder Milch und Früchten servieren.

IMPRESSUM

VERLAG

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32, 20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION

Jessika Brendel (V.i. S. d. P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION

Dörte Petersen

REDAKTION

Myriam Banderob, Maren Jahnke (frei),
Jana Kensbock, Brigitte Keseneheimer (frei),
Karen Schulz (frei), Carla Tanksley

ARTDIREKTION

Julia Szubrich

FOODSTYLING

Myriam Banderob

FOTOGRAFIE

Isabell Triemer

CVD

Timm Kremer

SCHLUSSREDAKTION

Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION

Sabine Israel

COPYRIGHT

Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit
u. a. mit Stockfood

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Jesper Doub, Simone Kasik, Christoph Rüth,
Stefan Schweser, Janina Süss

ANZEIGEN

BCN Brand Community Network GmbH

Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de

Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz

Verantwortlich für den Anzeigenteil: BCN

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG

ZEITSCHRIFTEN

Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG

Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/231 887 144

ABOSERVICE

Tel. 040/231 887 144

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)

MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim

DRUCK

Svoboda Press s.r.o.,
Sazecská 560/8,
CZ-108 25 Praha 10

„So schmeckt Airfryer“ kostet im Einzelhandel 7,50 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)



DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY

KNUSPERTARTE AUX FRAISES

mit Vanillecreme

FÜR CA. 4 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT



- 2 rechteckige Scheiben TK-Blätterteig (ca. 150 g)
- etwas Mehl
- 2 EL Milch
- 2 EL Vanillezucker
- 100 g Magerquark
- 150 g Naturjoghurt
- 3-4 EL Puderzucker
- 1-2 TL Zitronensaft
- 100 g Schlagsahne
- 250 g Erdbeeren
- Backpapier

Pro Stück

ca. 4 g E, 21 g F, 20 g KH, 360 kcal

1 Blätterteigscheiben nebeneinander auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen, auftauen lassen. Etwas größer ausrollen und einen kleinen Rand formen, sodass beide Böden nebeneinander in den Garkorb passen. Teigmitte mit einer Gabel jeweils mehrmals einstechen.

2 Blätterteigböden in den Garkorb mit Gitterreinsatz legen. Mit je 1 EL Milch bepinseln, mit je 1 EL Vanillezucker bestreuen und im Airfryer bei 200 °C ca. 12-15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, aufgegangenen Teig in der Mitte vorsichtig herunterdrücken, auskühlen lassen.

3 Inzwischen Quark mit Joghurt, Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren. Creme und Beeren auf den Tartes verteilen.

Fluffige VANILLE-QUARKBÄLLCHEN

FÜR CA. 20 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **125 g Magerquark**
- **250 g Mehl**
- **½ Päckchen Vanillepuddingpulver** (ca. 20 g)
- **½ Päckchen Backpulver**
- **2 Msp. gemahlener Zimt**
- **1 Prise Salz**
- **2 Eier** (Größe M)
- **180 g Zucker**
- **1 Päckchen Vanillezucker**
- **50 g Butterschmalz**
- Backpapier

Pro Stück

ca. 3 g E, 3 g F, 19 g KH, 115 kcal



RAUCHEN BEI BUTTER VERBOTEN

Der Geschmack von Butter gehört beim Backen zum Geschäft. Kommt sie jedoch bei Temperaturen über 175 °C für mehr als 1–2 Minuten direkt mit der Hitze in Kontakt, raten wir, sie durch Butterschmalz (Rauchpunkt 205 °C) zu ersetzen. Das geklärte Butterreinfett ist zwar teurer, hier aber gesünder und aromatischer. Gleches gilt für die Verwendung von Öl – luschern Sie mal in unsere kleine „Hotlist“ auf Seite 25.

1 Quark in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben und ca. 10 Minuten abtropfen lassen. Mehl, Pudding- und Backpulver, Zimt und Salz mischen. Eier, 90 g Zucker und Vanillezucker schaumig aufschlagen. Abgetropften Quark unterrühren. Mehlmix kurz unterrühren.

2 Teig mit leicht angefeuchteten Händen zu ca. 20 Bällchen formen. Garkorb mit Gittereinsatz mit Backpapier auslegen. 10 Bällchen so darauf verteilen, dass sie sich nicht berühren, und im Airfryer bei 180 °C ca. 8 Minuten backen. Inzwischen Butterschmalz schmelzen. Backpapier unter den Bällchen wegziehen und diese rundherum mit etwas Schmalz bepinseln, dabei wenden. Weitere 2–3 Minuten bei gleicher Temperatur goldbraun backen.

3 90 g Zucker in einen tiefen Teller geben. Quarkbällchen aus dem Airfryer nehmen und erneut rundherum mit etwas Butterschmalz bepinseln. Kurz ruhen lassen, dann im Zucker wälzen und lauwarm servieren. Übrige Quarkbällchen genauso backen.



Drei-Zutaten- NOUGATCRUFFINS

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

- **1 Rolle Blätterteig** (270 g; Kühlregal)
- **100 g Nussnougatcreme**
- **1 EL Puderzucker**
- 8 Papierbackförmchen

Pro Stück

ca. 1 g E, 29 g F, 16 g KH, 420 kcal

1 Blätterteig ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Je 2 Muffinförmchen ineinandersetzen. Nussnougatcreme je nach Konsistenz leicht erwärmen, bis sie gut streichbar ist.

2 Blätterteig entrollen und dünn mit der Creme bestreichen. Teig von einer langen Seite her aufrollen. Teigrolle zugeschnitten ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Mit einem scharfen Messer längs halbieren, jede Hälfte nochmals längs halbieren. Jeden Strang zu einer Schnecke aufrollen und in die Förmchen setzen. Nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz stellen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen lösen. Mit Puderzucker bestäuben.



KRINGELINGELING!

Seit ich die Cruffins das erste Mal gemacht habe, ist meine Familie danach geradezu süchtig! Wir haben die Kringel inzwischen mit unterschiedlichsten Füllungen probiert: Pistazien- oder Karamellcreme (z. B. von Lotus), Marmelade und – als Nordlicht mein Favorit – im Franzbrötchenstyle mit einem Mix aus 50 g weicher Butter, 50 g braunem Zucker und 2 TL gemahlenem Zimt. Ich backe die Cruffins übrigens immer in den Förmchen von Seite 43. Die sind wiederverwendbar, und sie stehen wie eine Eins.

**Jana,
die Blätterteig jetzt immer
im Vorrat hat**

Demnächst im



So schmeckt SALAT

Erscheint am
**13. JUNI
2025**

GESUNDE HAUPTGERICHTE, DIE SATT UND
GLÜCKLICH MACHEN. DIE BESTEN KOMBIS ZUM
GRILLEN, FÜR DIE LUNCHBOX, NEUE
NUDELSALATE UND RICHTIG GUTE DRESSINGS.



Allrounder mit Biss:
Diesen kernig-aromatischen
Belugalinsensalat krönen
kross-cremige, warme
Ziegenkäsepäckchen im
Speckmantel. Eine vollwer-
tige Mahlzeit, reich an
Protein und Ballaststoffen!



Mit Meal-Prep-Salaten für unterwegs
schlemmen Sie stets so lecker wie
fix: mit Quinoa, Halloumi, Bratpaprika
und einem nussigen Tahindressing.



Andere Länder, andere
Salate: Wie wäre es mal
mit diesem indischen
Nudel-Hack-Salat? Oder
einem original Caesars
mit Bacon? Richtig gut
ist auch der Gado-Gado-
Salat mit Hähnchen-
stripes fürs Gartenfest.



Fruchtige Salate in
bester Sommerlaune:
Mit Melone, Kicher-
erbsen, Burrata und
Liebstöckelpesto.



JETZT 1 JAHR „So schmeckt“ LESEN UND GESCHENK SICHERN!

IHRE VORTEILE:

KEINE
AUSGABE
VERPASSEN

TOLLE PRÄMIE



WMF STEAKBESTECK PRÄMIEN-NR. WMF-115

STEAKMESSER MIT SEHR SCHARFEN KLINGEN.
INHALT: 6 STEAKMESSER, 6 STEAKGABELN
IN DEKORATIVER HOLZBOX (12 TLG.).



EISCREME MAKER PRÄMIEN-NR. K-1009

EISCREMEAUTOMAT ZUR ZUBEREITUNG
VON SORBET, EISCREME UND FROZEN
JOGHURT FÜR BIS ZU 1.800 ML EISCREME.
INKL. REZEPTVORSCHLÄGE.



WMF STABMIXER PRÄMIEN-NR. WMF-448

EINFACH ZU BEDIENEN UND SO SCHLANK,
DASS ER IN JEDER SCHÜRLADE PASST.
EIN PÜRIERENDER ALLESKÖNNER.



TCHIBO CAFFISSIMO PRÄMIEN-NR. K-10045

3-DRUCKBRÜHSYSTEM, DIRKETWAHLTASTEN:
ESPRESSO, CAFFÈ CREMA, KAFFEE, WASSERTANK
800ML, INTEGRIERTE ENTKALKUNGSFUNKTION,
MASS: 11,9 X 33,7 X 24 CM, CA. 3 KG.

30€

BARPRÄMIE
ODER GUTSCHEIN

GÖNNEN SIE SICH MIT DIESEM 30€
GUTSCHEIN EINEN SCHÖNEN EINKAUF
ODER MACHEN SIE JEMANDEN
EINE FREUDE.

Jetzt bestellen:

EATCLUB.DE/ABOANGEBOT ☎ 040 231 887 144

AKTIONSCODE: WA_E2503S



So schmeckt erscheint 6x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 48,00 € inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar.
Angebot gilt nur in Deutschland. So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

WAS 'N SCHÄUMCHEN



DER BLANC DE NOIR SEKT BRUT
VON TINA PFAFFMANN & SO SCHMECKT FÜR 14,90 €

SO SCHMECKT EDITION

EATCLUB.TINA-PFAFFMANN.DE
ODER DIREKT HIER BESTELLEN:



So schmeckt