

# mein ZauberTopf für AIR FRYER

Einfach lecker kochen mit der Heißluftfritteuse

Nicht nur für  
Pommes!



**Jetzt  
starten!**

- ★ **WENIGER FETT,**  
GROSSER GESCHMACK
- ★ **SCHNELLE IDEEN**  
FÜR SNACKS, SÜSSES  
& BEILAGEN

**+20**

**SIMPLE  
REZEPTE  
IN MINUTEN!**

**Leichter**

# frittieren



**Im Vergleich:** Philips, Tefal, Ninja & Zwilling  
**Kaufberater:** Welches Modell passt zu mir?



**Die 7 wichtigsten Funktionen**  
Das sollte deine Fritteuse können



## Liebe Leser\*innen,

seit zwei Jahren habe ich eine Heißluftfritteuse. Sie war von Anfang an ständig in Betrieb – mein Sohn machte sich darin Pizza, ich backte Brötchen auf, mein Mann servierte uns knusprig-frische Pommes. Doch lange war uns nicht klar, was dieses Multitalent noch so alles kann.

Grillen, Braten, Backen, ja sogar Dörren kannst du in der Heißluftfritteuse. Und die Resultate sind der Hit: kross, kalorienarm und richtig lecker. Lass dich von unseren Rezeptideen überzeugen und werde mit dem neuen **mein ZauberTopf für Air Fryer** zur echten Airfryer-Expert\*in.

Noch ein kleiner Tipp: Die Geräte unterscheiden sich je nach Hersteller etwas. Manche haben etwa eine Vorheizfunktion. Zeiten und Temperaturen können also etwas variieren. Probiere es einfach aus und genieße das Resultat. Viel Spaß dabei, deine

*Bruntje Thielke*

Bruntje Thielke



# Inhalt



## #1

**S. 13** Avocado toast mit Ei



## #2 + 3

**S. 14** Zweierlei French Toast



## #4

**S. 15** Bacon-Tomaten-Muffins



## #5

**S. 16** Apfelringe in Pfannkuchenteig



## #6

**S. 20** Hähnchen-Gemüse-Spieße



## #7

**S. 22** Chicken-Nuggets



## #8

**S. 23** Toast Hawaii



## #9

**S. 25** Regenbogen-Lasagne



## #10

**S. 28** Antipasti-Gemüse



## #11

**S. 30** Gemüsepommes mit Hummus



## #12

**S. 31** Süßkartoffel-Pommes



## #13

**S. 35** Gemüsechips mit Dip



## #14

**S. 36** Falafel



## #15

**S. 37** Fetadreiecke



## #16

**S. 39** Würstchen im Teigmantel



## #17

**S. 41** Salted Caramel Popcorn



## #18

**S. 42** Brotpudding mit Schokolade



## #19

**S. 43** Churros



## #20

**S. 44** Marmorkuchen



# Smarte *Multitalente*

Multifunktionale Heißluftfritteusen haben in den letzten Jahren einen regelrechten Hype ausgelöst. Mit ihnen kannst du frittieren und dich trotzdem gesund ernähren. Wir erklären, was einen Airfryer auszeichnet.





Ein Airfryer ist eine Art Mini-Ofen, der mithilfe heißer Luft Speisen fritieren, grillen oder backen kann. Das funktioniert ähnlich wie bei einem Umluftofen. Dank der fortschrittlichen Heißluft-Technologie wird das Essen gleichmäßig und schonend von allen Seiten erhitzt, wodurch eine perfekte Textur und ein tolles Geschmackserlebnis entstehen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fritteusen benötigt ein Airfryer jedoch nur einen minimalen Anteil oder sogar gar kein Öl, um knusprige Speisen zuzubereiten.



# Was können Heißluftfritteusen?

Heißluftfritteusen sind echte Alleskönner in der Küche und bieten einem viele praktische Zubereitungsmöglichkeiten. Hier kommen die wichtigsten...

# 1

**Frittieren**

Zu den Klassikern, die du im Airfryer ohne Öl frittieren kannst, gehören Pommes Frites, Chicken Wings, Chicken Nuggets, Fischstäbchen, Kroketten, Chips, Frühlingsrollen. Sie werden herrlich knusprig und goldbraun – enthalten im Vergleich zur Zubereitung in einer herkömmlichen Fritteuse aber viel weniger Fett.





## 2

## Grillen

Mit einem Airfryer kannst du das ganze Jahr über grillen, unabhängig vom Wetter. Bereite saftige Hähnchenschenkel, zarte Steak-Stücke oder gegrilltes Gemüse zu.

## 3

## Reste aufwärmen

Hast du noch Reste von gestern? Kein Problem! Der Airfryer eignet sich hervorragend zum Aufwärmen von Speisen. Statt die Reste in der Mikrowelle zu erhitzen und sie matschig werden zu lassen, kannst du sie im Airfryer wieder aufknuspern.

## Einkaufstipps und Reinigung

Du überlegst noch, welche Heißluftfritteuse von welchem Hersteller am besten zu dir und deinen Bedürfnissen passt? Ab Seite 8 stellen wir dir vier verschiedene Geräte vor. Wichtig: Deine Heißluftfritteuse solltest du dann regelmäßig reinigen. Wie das genau funktioniert, erklären wir dir ab Seite 46.

## 4

## Rösten

Neben Röstgemüse, knusprigem Bacon und gerösteten Nüssen kannst du im Airfryer auch ganze Hähnchen oder Schweinebraten mit knuspriger Kruste zubereiten.

## 5

## Aufbacken von Tiefkühlbrötchen

Wenn du morgens gerne frische Brötchen genießt, ist die Aufbackfunktion von Heißluftfritteusen perfekt für dich.

## 6

## Backen

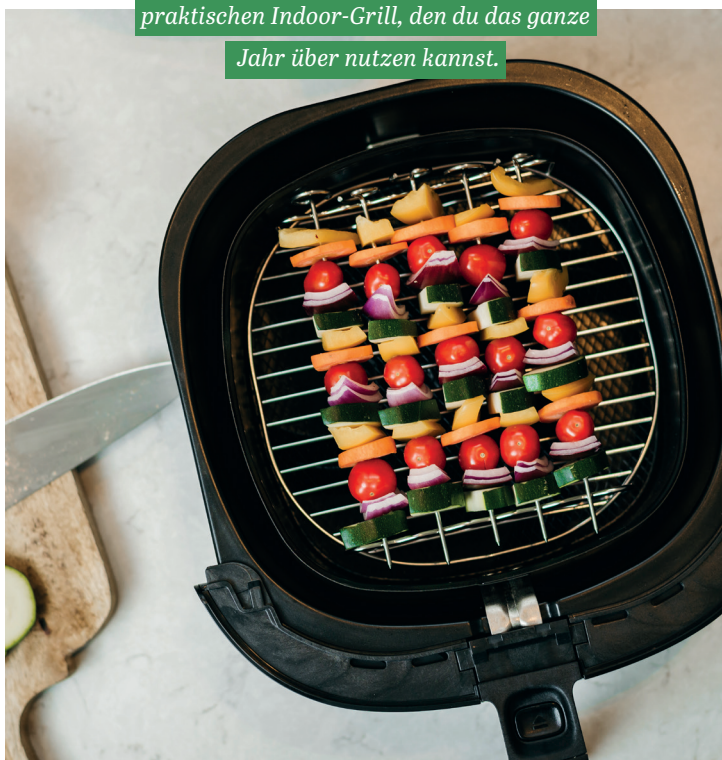
Vergiss den Backofen, der Airfryer kann auch leckere Muffins, Brownies, Kekse oder sogar Brot backen – perfekt gebräunt von allen Seiten.

## 7

## Dörren von Lebensmitteln

Du kannst den Airfryer auch zum Dörren von Lebensmitteln verwenden – etwa für knusprige Obst- und Gemüsechips oder getrocknete Kräuter.

Mit dem richtigen Zubehör wird der Airfryer im Handumdrehen zum praktischen Indoor-Grill, den du das ganze Jahr über nutzen kannst.





# Tipps für den *Airfryer-Kauf*

Die Wahl der richtigen Heißluftfritteuse hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diese sieben Fragen helfen dir, den perfekten Airfryer für dich zu finden.



1

## **Für wie viele Personen kochst du?**

Airfryer gibt es mit verschiedenen Fassungsvermögen – von kompakten Geräten für kleinere Portionen bis zu XXL-Airfryern für Familien. Das Fassungsvermögen bestimmt, wie viel Essen du gleichzeitig zubereiten kannst.

2

## **Wie viel Platz hast du in deiner Küche?**

Miss die für den Airfryer verfügbare Fläche in deiner Küche aus und wähle die Heißluftfritteuse entsprechend aus. Für kleinere Küchen gibt es kompaktere Modelle.

3

## **Wie hoch ist der Energieverbrauch?**

Der Energieverbrauch des Airfryers wirkt sich auf deine Stromrechnung aus. Wähle ein energieeffizientes Gerät, mit dem du Energiekosten sparen kannst.



# 4

## Was möchtest du kochen?

Einige Airfryer bieten Zusatzfunktionen wie Timer, Temperaturregelung und Kochprogramme. Überlege, welche dir wichtig sind und ob du bereit bist, für zusätzliche Funktionen auch mehr zu bezahlen.

# 5

## Wie viel kannst du ausgeben?

Der Preis ist ein wichtiger Faktor bei der Auswahl einer Heißluftfritteuse. Setze dein Budget fest und vergleiche dann Geräte, die in deinem Budget liegen.

# 6

## Wie ist der Airfryer bewertet?

Lese Kundenbewertungen zu den Geräten. So erfährst du, welche Erfahrungen andere Nutzer mit dem Gerät gemacht haben.

# 7

## Wie benutzerfreundlich ist das Gerät?

Ein leicht verständliches Bedienfeld und eine einfache Reinigung können den Kochprozess angenehmer gestalten. Ein herausnehmbarer Korb oder eine antihaftbeschichtete Oberfläche können die Reinigung erleichtern. Einige Modelle verfügen auch über spülmaschinenfeste Teile.

RATGEBER



## Eine Frage der Größe

Welches Fassungsvermögen sollte die Heißluftfritteuse haben? Ein Überblick.

### Airfryer für Single-Haushalte

Für Singles eignet sich ein Airfryer mit einem Fassungsvermögen von etwa 2-3 Litern. Diese Größe ist ideal, um kleinere Portionen zuzubereiten.

### Airfryer für Paare

Für einen 2-Personen-Haushalt ist ein mittelgroßer Airfryer mit einem Fassungsvermögen von etwa 3-4 Litern optimal. Diese Größe bietet genug Platz, um Mahlzeiten für zwei Personen zuzubereiten, ohne zu viel Platz in der Küche zu beanspruchen und ohne einen übermäßig hohen Stromverbrauch zu verursachen.

### Airfryer für Familien

Für Familien ist ein größerer Airfryer mit einem Fassungsvermögen von mindestens 4-6 Litern oder mehr empfehlenswert. Mit einer größeren Kapazität kannst du größere Portionen zubereiten und mehrere Gerichte gleichzeitig kochen.



	Der Familienheld	Das Einsteiger-Modell
		
Modell	<b>NINJA Foodi FlexDrawer 10,4 l Heißluftfritteuse AF500DE</b>	<b>ZWILLING Heißluftfritteuse 4 l</b>
UVP	296,99 Euro	139,00 Euro
Kapazität	10,4 Liter (2 x 5,2 Liter) für 8+ Personen	4 Liter (ideal für 2–4 <b>Personen</b> )
Leistung	2470 Watt	1400 Watt
Temperaturbereich	60–240°C	80–200 °C
Automatische Programme	7 voreingestellte Programme	6 voreingestellte Programme
Farbe	Schwarz	Schwarz
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Extra großes Fassungsvermögen</li> <li>✓ 2 unabhängige Garzonen, in denen zwei unterschiedliche Gerichte gleichzeitig gegart werden können</li> <li>✓ SYNC-Funktion sorgt dafür, dass beide Seiten gleichzeitig fertig werden</li> <li>✓ DualZone kann in große MegaZone umgewandelt werden</li> <li>✓ Antihafbeschichtete, spülmaschinenfeste Teile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ LED-Touch-Screen zur einfachen Bedienung</li> <li>✓ Kompakte Größe – passt in jede Küche</li> <li>✓ Rezeptbuch inklusive</li> <li>✓ Gitter und Korb sind spülmaschinengeeignet</li> <li>✓ Schaltet sich automatisch ab, wenn sie fertig ist</li> </ul>
Besonders geeignet für	Große Familien, Meal Prep	Paare, Kleinfamilien, zum Vorkochen für Singles



Der Vielseitige	Der Kreative
	
<b>TEFAL Dual Easy Fry &amp; Grill Heißluftfritteuse (EY905D)</b>	<b>PHILIPS AirFryer XXL (HD9860/90)</b>
359,99 Euro	349,99 Euro
8,3 Liter, aufgeteilt auf 2 Garkammern: 5,2 + 3,1 Liter (Platz für einen Sonntagsbraten oder ein ganzes Brathähnchen)	7,3 Liter (bis zu 6 Portionen) Fassungsvermögen Korb: 3,5 Liter
2700 Watt	2225 Watt
40–220°C	40–200 °C
8 voreingestellte Programme	5 voreingestellte Programme
Edelstahl	Schwarz/Kupfer
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Viele automatische Programme</li> <li>✓ 2 unabhängige Garzonen, in denen zeitgleich zwei Speisen zubereitet werden können. Dank Spezial-Funktion sind sie zeitgleich fertig.</li> <li>✓ Bei Bedarf bietet die XXL-Schublade Platz für große Speisen wie einen Sonntagsbraten.</li> <li>✓ Kostenlose Rezept-App</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Viele Rezeptideen und Inspirationen in der zugehörigen NutriU App</li> <li>✓ Sensoren überwachen den Garvorgang und regulieren automatisch Temperatur und Garzeit</li> <li>✓ Spülmaschinenfest</li> <li>✓ Warmhaltefunktion</li> <li>✓ Fat Removal Technologie fängt überschüssiges Fett auf</li> <li>✓ Grilleinsatz zum perfekten Grillen</li> </ul>
(Größere) Familien	Familien und Menschen, die gern neue Rezepte ausprobieren



# *Superstart in den Tag*

Ob süß oder herzhaft – gerade morgens  
ist die Heißluftfritteuse eine große  
Hilfe: Während du dich fertig machst,  
bereitet sie das Frühstück zu...





### AVOCADO FRIES

Du hast Avocado übrig? Daraus werden z.B. Avocado Fries aus der Heißluftfritteuse: Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, in einem Ei wenden, mit Pankobröseln oder Kokosflocken bestreuen und in der Heißluftfritteuse knusprig ausbacken.

### Avocadotoast mit Ei



NW: 270 KCAL | 11 G E | 14 G F | 24 G KH

15 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ Eier
- ★ 4 Scheiben Weißbrot
- ★ 2 Avocado
- ★ Saft von ½ Zitrone
- ★ 1 Beet Kresse
- ★ grobes Meersalz
- ★ Pfeffer

**1** Die Eier in die unvorbeheizte Heißluftfritteuse geben und bei 170 °C 7 Min. backen. In den letzten 1–2 Min. die Brotscheiben zugeben und rösten.

**2** Inzwischen die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerstampfen. Den Saft der Zitrone auspressen.

**3** Eier abschrecken, pellen und halbieren. Avocadomasse auf Brotscheiben streichen, mit Eiern und Kresse garnieren. Etwas salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln.



**HERZHAFT MIT KÄSE**

Wer es etwas herzhafter mag, sollte Grilled Cheese Sandwiches aus dem Airfryer probieren. Die Mischung aus knusprigem Toast und geschmolzenem Käse ist der Hit! Leg 1–2 Scheiben von deinem Lieblingskäse zwischen die Toastscheiben und gib sie in die Heißluftfritteuse. Auch Tomatenscheiben, Salami oder Schinken passen dazu.

**French Toast**
**PRO STÜCK: 309 | 11 G E | 10 G F | 44 G KH**
**20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT**
**ZUTATEN FÜR 4 STÜCK**

- ★ 2 Eier
- ★ 200 ml Milch
- ★ 2 TL Zucker
- ★ 8 Scheiben Toastbrot
- ★ 8 TL Nutella
- ★ 2 TL Puderzucker

**1** Die Eier, die Milch und den Zucker in einem tiefen Teller verquirlen. Die Toastscheiben toasten.

**2** Die Hälfte der Toastscheiben mit Nutella bestreichen und mit der anderen Hälfte bedecken. Nacheinander in die Milchlösung geben und darin wenden.

**3** Die Heißluftfritteuse 4 Min. auf 180 °C vorheizen. Die French Toasts in die Heißluftfritteuse geben und ca. 6 Min. backen.

**4** Die French Toasts mit Puderzucker bestäuben und servieren.





## Bacon-Tomaten-Muffins



203 KCAL | 6 G E | 19 G F | 2 G KH

25 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ★ 6 Frühlingszwiebeln
- ★ 100 g Feta
- ★ 2 Stängel Basilikum
- ★ 100 g Kirschtomaten
- ★ 200 g Bacon
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 6 Eier
- ★ 100 ml Sahne
- ★ 2 EL Crème fraîche

AUSSERDEM

- ★ 12 Silikonförmchen

**1** Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Feta klein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Tomaten waschen, halbieren.

**2** Bacon in Streifen schneiden. In einer heißen Pfanne auslassen und knusprig braten und auf Küchenpapier entfetten. Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und 2–3 Min. anschwitzen, dann beiseite stellen.

**3** Speck, Frühlingszwiebeln, Tomaten und die Hälfte des Fetas in die Silikonförmchen füllen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**4** Eier in einer Schüssel mit Sahne und Crème fraîche verquirlen, salzen, pfeffern und die Eimasse in die Förmchen gießen. Den übrigen Feta darauf verteilen.

**5** Die Heißluftfritteuse 4 Min. auf 165 °C vorheizen. Förmchen hineingeben und 10 Min. backen. Gargrad prüfen, Zeit ggf. anpassen. Muffins mit Basilikum garniert servieren.



### GUT ZU WISSEN

Je nach Größe der Heißluftfritteuse kannst du auch nur sechs oder neun Muffins zubereiten, verringere dann einfach die Zutaten prozentual.



## Apfelringe in Pfannkuchenteig



245 KCAL | 13 G E | 8 G F | 36 G KH

20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 2 Äpfel
- ★ 2 TL Zitronensaft
- ★ 2 Eier
- ★ 100 g Magerquark
- ★ 1 Msp. Vanilleextrakt
- ★ 30 g Mandelmehl
- ★ 2 EL Xylit
- ★ 2 TL gemahlener Zimt

**1** Die Äpfel waschen, mit einem Kernausstecher entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem Zitronensaft beträufeln.

**2** Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Quark, Vanilleextrakt und Mandelmehl glatt rühren und den Eischnee unterheben.

**3** Die Heißluftfritteuse 3–5 Min. auf 180 °C vorheizen. Die Apfelscheiben in dem Teig wenden, in die Heißluftfritteuse geben und ca. 10 Min. backen, ggf. nach der Hälfte der Zeit wenden.

**4** Xylit und Zimt vermengen. Die Apfelscheiben mit der Zimt-Xylit-Mischung wenden und servieren.







# Frühstück aus dem Airfryer

Die Heißluftfritteuse hat nicht nur die fettarme Zubereitung von Pommes, Chicken Wings und Donuts revolutioniert, sondern hebt auch das Frühstück auf ein neues Level! Die besten Tipps.

*Der Airfryer zaubert dir am Morgen ganz bequem, einfach und schnell ein schmackhaftes Frühstück.*





## BROT UND BRÖTCHEN IM AIRFRYER AUFBACKEN

Keine Lust, morgens zum Bäcker zu laufen? Wenn du trotzdem gerne frische Brötchen oder ofenwarmes Brot hättest, ist die Aufback-Funktion des Airfryers genau das Richtige für dich. Statt erst länger den Backofen aufheizen zu müssen, kannst du Aufbackbrötchen oder Semmeln vom Vortag einfach in den Airfryer legen und sie in kürzester Zeit knusprig und warm aufbacken.

Benetze dazu die Oberseite der Brötchen vom Vortag mit etwas Wasser. In nur etwa drei Minuten sind deine Brötchen in der Heißluftfritteuse frisch aufgebacken, TK-Brötchen noch etwa sechs Minuten.

Und für die Freunde von frischem Brot am Morgen: Lege dein Lieblingsbrot (egal, ob es tiefgefroren oder nicht mehr ganz frisch vom Vortag ist) in den Garkorb, stelle die Temperatur auf 180 °C und lass es für etwa fünf Minuten backen. Tiefgefrorenes Brot braucht ein paar Minuten länger. Das Ergebnis wird dich umhauen: knusprige Kruste, fluffiges Inneres.

## PERFEKTE EIER AUS DER HEIßLUFTFRITTEUSE

Frühstückseier kochen im Airfryer? Das geht! Lege die Eier vorsichtig in den Korb und lasse sie bei 160 °C für etwa sieben Minuten garen. Das Ergebnis: perfekt gegarte Eier mit einem cremigen Eigelb. Magst du dein Ei lieber hartgekocht, lass es für etwa zehn Minuten in der Heißluftfritteuse. Ganz ohne lästiges Wasserkochen.

Profi-Tipp: Du kannst Brötchen und Eier auch gleichzeitig in die Heißluftfritteuse legen. Das spart Energie und Zeit!



## Frühstücksideen für den Airfryer

Du magst Abwechslung am Frühstückstisch? Neben Klassikern wie Sonntagsbrötchen und Eiern kannst du im Airfryer natürlich auch allerlei andere Frühstücks- und Brunch-Gerichte fettfrei und perfekt auf den Punkt zubereiten. Wie wäre es zum Beispiel mit süßen Apfelringen, French Toast, Avocado-Brot oder herzhaften Frühstücksmuffins? Dann guck dir unsere Rezepte ab Seite 12 an. Denn das alles lässt sich super leicht und schnell in der Heißluftfritteuse zubereiten, während du Zeit hast, dich für den anstehenden Tag zu wappnen. Also, auf die Plätze, fertig, Frühstück!



## Hähnchen-Gemüse-Spieße



225 KCAL | 26 G E | 11 G F | 7 G KH

40 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 4 STÜCKE

- ★ 1 Zweig Rosmarin
- ★ 2 Zweige Thymian
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 3 EL Olivenöl
- ★ 1 TL BBQ-Rub (Gewürzmischung)
- ★ 1 Zucchini (ca. 250 g)
- ★ 1 rote oder gelbe Paprikaschote (ca. 250 g)
- ★ 400 g Hähnchenbrustfilet

AUSSERDEM:

- ★ 4 Holzspieße

**1** Rosmarin und Thymian waschen, trockenschütteln, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenso fein hacken. Kräuter und Knoblauch mit Olivenöl und BBQ-Rub verrühren, dann beiseitestellen.

**2** Zucchini und Paprika putzen und waschen. Zucchini in ca. 16 gleich große Scheiben und die Paprika in

ca. 16 gleich große Stücke schneiden. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in ca. 16 gleich große Würfel mit ca. 3 cm Kantenlänge schneiden.

**3** Das Gemüse und das Fleisch mit dem Kräuteröl vermischen, sodass alles mit dem Öl bedeckt ist. Abgedeckt ca. 1 Std. kaltgestellt marinieren.

**4** Nach Ende der Marinierzeit Fleisch und Gemüse abwechselnd dekorativ auf Holzspieße stecken. Die Spieße in die Heißluftfritteuse (z.B. von ZWILLING) geben und im Programm „Geflügel“ bei 200 °C, je nach gewünschter Bräunung, ca. 10–12 Min. braten. Dann herausnehmen und sofort genießen. Dazu passt Antipasti-Gemüse und Baguette.

> **TIPP:** Statt Hähnchenbrustfilet kann auch Schweinefleisch verwendet werden. Die Garzeit verlängert sich dann auf ca. 12–15 Min.



# *Für die ganze Familie*

Pasta, Chicken-Nuggets, Lasagne und Co.: Diese Hauptgerichte schmecken garantiert allen. Und das Beste ist: Es darf beherzt zugegriffen werden!







## Chicken-Nuggets



NW: 543 KCAL | 56 G E | 7 G F | 63 G KH

20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 400 g Hähnchenbrustfilet  
(in Stücken)
- ★ 1 TL Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer
- ★ 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 150 g Cornflakes
- ★ 1 Ei
- ★ 1 TL Öl

**1** Die Hähnchenbrust trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mischen.

**2** Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Hähnchenstücke nacheinander zuerst in den Eiern, dann in den Cornflakes wenden. Mit etwas Öl bepinseln.

**3** Die Chicken Nuggets in die unvorgeheizte Heißluftfritteuse geben und bei 200 °C ca. 14 Min. knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Nach Belieben servieren.

> **TIPP:** Zu diesem Klassiker passen natürlich Pommes besonders gut – wie du sie im Airfryer am besten zubereitest, liest du ab Seite 26.



## Toast Hawaii



NW: 578 KCAL | 26 G E | 36 G F | 40 G KH

18 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 1 Frühlingszwiebel
- ★ 100 g Frischkäse
- ★ ½ TL Currypulver
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 4 Scheiben Weißbrot
- ★ 4 Scheiben Ananas (Dose)
- ★ 4 Scheiben Kochschinken
- ★ 4 Scheiben Bergkäse
- ★ ¼ TL edelsüßes Paprikapulver

**1** Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Frischkäse, Currypulver, 1 Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren.

**2** Die Weißbrotscheiben leicht toasten und abkühlen lassen. Die Ananas gut abtropfen lassen.

**3** Weißbrotscheiben mit Frischkäse bestreichen, dann mit je 1 Scheibe Schinken, Ananas und Käse belegen. Mit Paprikapulver bestreuen.

**4** Die so vorbereiteten Toasts Hawaii in die unvorhergeheizte Heißluftfritteuse geben und 6–8 Min. backen. Die Toasts servieren.

### ALLES KÄSE

Wenn du im Airfryer etwas mit Käse überbacken willst, solltest du diese Tipps beachten: Schneide den Käse in dünne Scheiben. Je nach Gericht und Garzeit lege ihn erst später über das Essen, damit er nicht anbrennt. Verwende eine ofenfeste Form, damit er nicht in den Garkorb tropft.



### PASTA, BASTA!

Auch Pasta kannst du gut im Airfryer zubereiten – wie etwa Nudelaufläufe, Pasta-Muffins oder One-Pot-Pasta. Voll im Trend sind Pastachips: Die vorgekochten Nudeln (kurze Sorte) nach Belieben mit Gewürzen, Kräutern, Öl und Käse mischen und bei 180 °C für 10–15 Min. in den Airfryer geben. Zwischendurch schütteln. Mit Dips servieren.





## Regenbogen-Lasagne



NW: 399 KCAL | 17 G E | 16 G F | 48 G KH

1 STD. 40 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- ★ 800 g Hokkaidokürbis
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 500 g Rote Bete (gekocht)
- ★ 1 EL Olivenöl
- ★ 1 EL Balsamico-Creme
- ★ 2 TL Salz
- ★ 2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 200 g Mangoldblätter
- ★ 250 g Ricotta
- ★ 30 g Butter
- ★ 45 g Weizenmehl Type 550
- ★ 600 ml Milch
- ★ ½ TL gemahlene Muskatnuss
- ★ 8 Lasagneblätter
- ★ 80 g Mozzarella (gerieben)

**1** Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten in den Airfryer-Korb legen. Knoblauchzehen hinzufügen, den Korb in den Airfryer schieben. 20 Min. bei 180 °C garen.

**2** Für die Rote-Bete-Schicht gekochte Rote Bete, Olivenöl, Balsamico-Essig, ¼ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in einen Topf geben. Mit einem Pürierstab pürieren, bis alles glatt und cremig ist. Beiseitestellen.

**3** Für die grüne Schicht Mangoldblätter waschen und fein hacken. Gehackten Mangold und die Hälfte des Ricottas pürieren, bis alles gleichmäßig eingearbeitet ist. ¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und restlichen Ricotta hinzufügen, mischen, beiseitestellen.

**4** Wenn der Kürbis fertig gebacken ist für die gelbe Schicht die Knoblauchzehen schälen und den Kürbis in Stücke schneiden. Beides in einen Topf geben und Olivenöl, ¼ TL Salz und ¼ TL Pfeffer hinzufügen. Mit einem Pürierstab pürieren, bis alles glatt und cremig ist.

**5** Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl hinzugeben und 2–3 Min. goldbraun braten. Unter ständigem Rühren langsam die Milch eingießen und weiter schlagen, bis die Sauce den Siedepunkt erreicht hat. Bei schwacher Hitze 5–10 Min. (bis die Sauce eindickt) kochen. Mit ¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**6** ¼ der Béchamelsauce auf dem Boden der Backform verteilen. Zwei Lasagne-Blätter auflegen. Rote-Bete-Mischung gleichmäßig darüber verteilen und ein paar Löffel der Béchamelsauce darüber träufeln. Zwei weitere Lasagne-Blätter auflegen, die Kürbis-Mischung darauf verteilen und nochmal mit etwas Béchamelsauce beträufeln. Zwei weitere Lasagne-Blätter auflegen. Mangold-Ricotta-Mischung darauf verteilen, mit etwas Béchamelsauce beträufeln. Zum Schluss die letzten beiden Lasagne-Blätter auflegen. Restliche Béchamelsauce und den Mozzarella darauf verteilen.

**7** Die Backform in den Airfryer-Korb legen und den Korb dann in den Airfryer schieben. Lasagne für 33 Min. backen. Lasagne nach dem Backen 5 Min. ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.



# Perfekte *Pommes*

Knusprige Verlockung aus der Heißluftfritteuse: So einfach kannst du im Airfryer unwiderstehlich gute Pommes frites zubereiten – und sie dann ganz ohne schlechtes Gewissen genießen!



## **WELCHE KARTOFFELN SIND DIE BESTEN FÜR POMMES FRITES AUS DEM AIRFRYER?**

Pommes gelingen im Airfryer aus eigentlich allen Kartoffelsorten. Damit deine selbstgemachten Airfryer-Fritten aber besonders knusprig werden, empfehlen wir festkochende Kartoffeln. Denn im Vergleich zu mehligen oder vorwiegend festkochenden Kartoffeln enthalten festkochende weniger Stärke. Bei TK-Pommes lohnt es sich, verschiedene Sorten auszuprobieren, um deine Lieblingsfritten zu finden.





## Wie verhindere ich, dass die Pommes austrocknen?

Diese drei Tricks sorgen dafür, dass deine selbstgemachten Pommes frites im Airfryer nicht austrocknen:

# 1

### Einweichen

Weiche die geschnittenen Pommes für 15–30 Minuten in kaltem Wasser ein. Dadurch wird ein Teil der Stärke entfernt, was zu einer knusprigen Pommes-Textur führt.

# 2

### Trocknen

Sorge dafür, dass die Pommes schön trocken sind, bevor sie in die Fritteuse kommen. Je weniger Feuchtigkeit auf den Pommes ist, desto knuspriger werden sie am Ende.

# 3

### Mit Öl besprühen

Wenn du frische Kartoffeln verwendest, kannst du 1 Esslöffel Olivenöl oder Sonnenblumenöl hinzufügen, um ein Austrocknen der Pommes zu verhindern. Du kannst die Pommes mit einem Pinsel benetzen oder eine Ölsprühflasche verwenden, um das Öl gleichmäßig zu verteilen.

## WIE LANGE BRAUCHEN POMMES AUS DER HEISSLUFTFRITTEUSE?

Die perfekte Garzeit für Pommes frites aus der Heißluftfritteuse hängt von deinem Gerät und der eingestellten Temperatur ab. Ein guter Richtwert sind 25 Minuten Backzeit bei 190 Grad. Damit die Pommes von allen Seiten knusprig werden, solltest du den Garkorb nicht zu voll packen. So kann die heiße Luft gut zirkulieren. Achte auch darauf, dass die Pommes sich nicht überlappen. Nach etwa der Hälfte der Garzeit solltest du die Fritten im Garkorb mindestens einmal gut schütteln.

## WIE VIEL ÖL SOLLTE ICH FÜR EINE PORTION POMMES IM AIRFRYER VERWENDEN?

Selbst für perfekt knusprige Pommes brauchst du für die Zubereitung in der Heißluftfritteuse lediglich eine minimale Ölmenge. Unsere Empfehlung: 1 Esslöffel Öl für je 1 Kilogramm Pommes reicht aus. So erhältst du eine super knusprige Kruste. Bei TK-Pommes ist kein zusätzliches Öl erforderlich. Denn in der Regel wird den TK-Pommes bereits während der Herstellung etwas Öl hinzugefügt.

## WELCHE ART VON ÖL EIGNET SICH AM BESTEN FÜR POMMES FRITES AUS DEM AIRFRYER?

Grundsätzlich kannst du jede Art von Back-, Brat- oder Frittieröl in deiner Heißluftfritteuse verwenden. Am besten eignet sich ein pflanzliches Öl mit einem hohen Rauchpunkt, da der Airfryer hohe Temperaturen erreichen kann. Ideal sind zum Beispiel:

- ✓ raffiniertes Sonnenblumenöl (Rauchpunkt etwa 210–225 °C)
- ✓ raffiniertes Rapsöl (Rauchpunkt etwa 220 °C)
- ✓ Avocadoöl (Rauchpunkt etwa 250 °C)
- ✓ Sesamöl (Rauchpunkt etwa 220 °C)
- ✓ raffiniertes Erdnussöl (Rauchpunkt etwa 230 °C)
- ✓ raffiniertes Traubenkernöl (Rauchpunkt etwa 200 °C)

> **TIPP:** Gib das Öl immer direkt zu deinen Zutaten (z.B. zu den frisch geschälten Kartoffeln oder TK-Fritten) und füge es nicht direkt in das Gerät.



## Antipasti-Gemüse



NW: 152 KCAL | 6 G E | 11 G F | 7 G KH

35 MIN. VORBEREITUNGSZEIT,

18–20 MIN. GARZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ★ 1 Zucchini
- ★ 1 rote Paprikaschote
- ★ 1 Aubergine
- ★ 1 rote Zwiebel
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 Zweig Rosmarin
- ★ 3 Zweige Thymian
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ Salz, Pfeffer
- ★ 100 g Feta, nach Belieben

**1** Zucchini, Paprikaschote und Aubergine putzen, waschen und alles in gleich große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in dünne Spalten schneiden und Knoblauch feinhacken. Beides zum Gemüse geben. Rosmarin und Thymian waschen, trockenschütteln, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken.

**2** Rosmarin und Thymian zusammen mit dem Öl zum Gemüse geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich mischen. Das Gemüse gleichmäßig auf dem Gitter der Heißluftfritteuse (z.B. von ZWILLING) verteilen und bei 180 °C, je nach Größe der Gemüsestücke für etwa 18–20 Min. garen.

**3** Nach Ende der Garzeit das Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben warm mit zerbröseltem Feta bestreut servieren oder auch kalt genießen. Dazu frisches Baguette oder Ciabatta reichen.

➤ **TIPP:** Das Gemüse kann nach Geschmack und Saison variiert werden.

### GUTES GEMÜSE

Wird Gemüse in Wasser gekocht, gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Bei der Zubereitung in einer Heißluftfritteuse bleiben dank des speziellen Heißluftsystems besonders viele Nährstoffe und Vitamine erhalten. Tipp: Du kannst auch TK-Gemüse im Airfryer zubereiten!



# *Köstliche Begleiter*

Pommes mal anders und buntes Gemüse wie aus Italien: Diese Beilagen setzen jedem Hauptgericht das i-Tüpfelchen auf und schmecken auch einzeln toll!





## Gemüsepommes mit Nuss-Hummus



NW: 1139 KCAL | 37 G E | 71 G F | 98 G KH

40 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

### FÜR DIE POMMES

- ★ 75 g Pankobrösel
- ★ Salz und Pfeffer
- ★ 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- ★ 1 TL Knoblauchpulver
- ★ 2 TL Currypulver
- ★ 75 g Dinkelmehl Type 630
- ★ 2 Eier
- ★ 1 Rote Bete
- ★ 2 Karotten
- ★ 1 Zucchini
- ★ grobes Meersalz zum Bestreuen

### FÜR DEN HUMMUS

- ★ 75 g gemischte Nüsse
- ★ 50 g Walnussöl, zzgl. 1 EL zum Garnieren

- ★ 50 g Wasser
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 200 g Kichererbsen (Dose)
- ★ 2 EL Mandelmus
- ★ 1 EL Zitronensaft
- ★ ¼ TL Cayennepeffer

**1** Pankobrösel, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer sowie Kräuter und Gewürze in einer Schüssel vermengen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Eier ebenfalls in einen tiefen Teller geben und verquirlen.

**2** Rote Bete und Karotten schälen, die Zucchini waschen. Das Gemüse in lange Stifte (7x1 cm) schneiden. Erst im Mehl wälzen, dann durch die Eier ziehen und anschließend in der Pankomischung wenden. Gut andrücken.

**3** Die Heißluftfritteuse 3–5 Min. auf 180 °C vorheizen. Pommes zuge-

ben und ca. 22 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit die Pommes schwenken bzw. mit einer Zange wenden.

**4** Inzwischen für den Hummus die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann kurz abkühlen lassen. Die Nüsse in einem leistungsstarken Mixer zerkleinern. 1 EL davon abnehmen. Übrige Zutaten für den Hummus mit ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer zugeben und zu einer homogenen Masse pürieren. Das Hummus in eine Schale geben mit 1 EL Öl beträufeln und mit den beiseitegestellten Nüssen bestreuen.

**5** Die Gemüsepommes mit grobem Meersalz bestreuen und mit Nuss-Hummus servieren.





**STARKE ALTERNATIVE**

Süßkartoffeln enthalten fast kein Fett. Aus der Heißluftfritteuse sind sie eine tolle Alternative zu klassischen Pommes frites.

**Süßkartoffel-Pommes**

NW: 328 KCAL | 6 G E | 2 G F | 75 G KH

40 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 500 g Süßkartoffeln
- ★ 2 Eiweiß
- ★ Salz
- ★ 3 EL Stärke
- ★ 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- ★ 2 Prisen Pfeffer
- ★ 2 EL Ketchup
- ★ 2 EL Mayonnaise

**1** Die Süßkartoffeln schälen und in Stifte schneiden (7x1 cm). In eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 1 Std. einweichen lassen.

**2** Die Süßkartoffelstifte abgießen und trocken tupfen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen.

**3** Die Heißluftfritteuse 3–5 Min. auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffelstifte in einer Schüssel mit Stärke, Paprikapulver und Pfeffer vermengen. Eischnee zugeben und vermengen.

**4** Pommes in der Heißluftfritteuse ca. 22 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal schwenken bzw. mit einer Zange wenden.

**5** Die Süßkartoffelpommes mit 1 TL Salz würzen und mit Ketchup und Mayonnaise servieren.



# Backofen versus

Lohnt sich eine Heißluftfritteuse eigentlich für mich? Oder reicht der klassische Backofen? Wir helfen dir bei der Entscheidung und zeigen die Vor- und Nachteile der Küchengeräte.

## Unbegrenzte Garzeit

Je nach Modell ist die Garzeit im Airfryer begrenzt. Im Backofen kannst du auch Gerichte mit längerer Garzeit zubereiten.

## Größerer Garraum

Die Heißluftfritteuse kann wegen ihrer Größe nur begrenzte Mengen an Lebensmitteln aufnehmen. Für größere Mengen geht es im Backofen schneller.





# Heißluftfritteuse

## Kein Backpapier nötig

Im Airfryer gibst du die Lebensmittel einfach direkt in den Garkorb – das spart Backpapier.

## Platz sparen

Eine Heißluftfritteuse benötigt weniger Platz in der Küche als ein Backofen. Sie vereint zudem verschiedene Funktionen wie Frittieren, Grillen, Garen und Backen in nur einem Gerät.

## Weniger Energieverbrauch

Die Heißluftfritteuse ist energieeffizienter und verbraucht in der Regel weniger Strom als ein Backofen, weil nur der Garraum aufgeheizt werden muss.

## Knusprigeres Essen durch Heißluft

Durch die Zirkulation heißer Luft werden Lebensmittel im Airfryer deutlich knuspriger als im Backofen. Innen bleiben sie schön zart und trocknen nicht aus.

## Kompakter Garraum heizt schneller auf

Die Zubereitungszeit im Airfryer ist meist kürzer, da kein Vorheizen notwendig ist und der kompakte Garraum schneller heiß wird.

## Keine Geruchsbelästigung

Im Gegensatz zum Backofen entstehen beim Airfryer keine unangenehmen Gerüche, da kein Fett oder Öl verwendet wird.







# *Für den kleinen Hunger*

Zwischendurch Lust auf kleine Snacks? Auch die gelingen in der Heißluftfritteuse im Handumdrehen



## Gemüsechips mit Sour Cream Dip



NW: 342 KCAL, 22 G E, 19 G F, 21 G KH

20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

FÜR 2 PERSONEN

- ★ 250 g Gemüse (z. B. Kartoffel, Süßkartoffel, Karotte, Pastinake, Rote Bete)
- ★ 1 EL Pflanzenöl
- ★ 1 gestr. TL Korianderpulver
- ★ Salz
- ★ Cayennepfeffer, nach Belieben

FÜR DEN SOUR-CREAM-DIP

- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 kleiner Bund Schnittlauch
- ★ 100 g Crème fraîche
- ★ 250 g Magerquark
- ★ 1 EL Weißweinessig

★ 1 Spritzer Zitronensaft

★ Salz, Pfeffer

★ Zucker

**1** Gemüse entsprechend putzen, waschen und ggf. schälen. Dann in dünne Scheiben hobeln. Mit Koriander, Salz, nach Belieben mit 1 Prise Cayennepfeffer würzen und mit dem Öl gut vermischen.

**2** Gemüsescheiben in die Heißluftfritteuse (z.B. von ZWILLING) geben. Dabei darauf achten, dass die Scheiben möglichst nicht übereinanderliegen und sich nicht zu sehr überlappen. Im Programm „Pommes frites“ bei 200 °C, je nach Dicke der Scheiben, ca. 8–10 Min. knusprig backen. Nach etwa der Hälfte

der Zeit die Scheiben durch Schütteln einmal wenden.

**3** In der Zwischenzeit für den Dip den Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten verrühren und den Dip mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker pikant abschmecken.

**4** Nach Ablauf der Zeit die Chips herausnehmen, kalt werden lassen und mit dem Sour-Cream-Dip servieren.

> **TIPP:** Statt Koriander können Sie auch edelsüßes oder rosenscharfes Paprikapulver verwenden.





## Falafel



NW: 316 KCAL | 13 G E | 14 G F | 42 G KH  
30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

12 STD. RUHEZEIT

FÜR 2 PERSONEN

- ★ 125 g getrocknete Kichererbsen
- ★ ½ Bund Petersilie
- ★ 1 kleine Zwiebel
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 EL Zitronensaft
- ★ 1 EL Rapsöl
- zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ★ ¾ TL Salz
- ★ 1 Prise Pfeffer
- ★ ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ★ ¼ TL gemahlener Koriander
- ★ ½ TL Backpulver

**1** Die Kichererbsen mind. 12 Std., am besten über Nacht, in reichlich Wasser einweichen lassen. Dabei zwischendurch das Wasser wechseln.

**2** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel halbieren.

**3** Kichererbsen gründlich abspülen, abtropfen lassen und in einem Mixer zerkleinern. Übrige Zutaten in dazugeben und zu einer homogenen Masse pürieren. Die Masse ca. 1 Std. kalt stellen.

**4** Mit leicht geölten Händen 16 Falafel formen. Die Heißluftfritteuse ca. 3 Min. auf 200 °C vorheizen. Die Falafel in der Heißluftfritteuse verteilen und ca. 12 Min. backen. Die Falafel nach Belieben z.B. mit einem Dip servieren.





## Fetadreisecke



NW: 221 KCAL | 10 G E | 19 G F | 2 G KH

29 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- ★ 1 Eigelb
- ★ 100 g Feta-Käse
- ★ 2 EL glatte Petersilie (fein gehackt)
- ★ 1 Frühlingszwiebel  
(in feine Ringe geschnitten)
- ★ Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 5 Platten Tiefkühl-Filo-Teig  
(aufgetaut)
- ★ 2 EL Olivenöl

**1** Das Eigelb in einer Schüssel schlagen und mit dem Feta, der Petersilie und der Frühlingszwiebel vermengen. Mit Pfeffer abschmecken. Jede Filo-Teigplatte in drei Streifen schneiden.

**2** Einen vollen Teelöffel der Feta-mischung unten auf einen Teigstreifen geben. Eine Ecke des Teigs über die Füllung schlagen, sodass ein Dreieck entsteht. Den Streifen weiter zickzackförmig einschlagen, bis die Füllung in ein Teigdreieck eingewickelt ist. Andere Teigstreifen auf die gleiche Weise mit Feta füllen.

**3** Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Dreiecke mit etwas Öl bestreichen und fünf Dreiecke in den Korb legen. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 3 Min. einstellen. Die Fetadreisecke goldbraun backen. Die anderen Fetadreisecke auf die gleiche Weise backen.









## Würstchen im Teigmantel



NW: 298 KCAL | 12 G E | 23 G F | 11 G KH

15 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 20 Mini-Wienerwürstchen
- ★ 100 g TK-Blätterteig (aufgetaut)
- ★ 1 EL Senf
- ★ Ketchup nach Belieben

**1** Würstchen trocken tupfen. Blätterteig in 20 Streifen (ca. 1,5 cm Breite) schneiden und dünn mit Senf bestreichen.

**2** Jedes Würstchen in einen Streifen Blätterteig einrollen.

**3** Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen

**4** Je nach Größe der Heißluftfritteuse alle Würstchen gleichzeitig oder nach und nach bei 200 °C für 10 Min. backen. Herausnehmen und nach Belieben mit Senf oder Ketchup als Dip genießen.

### EXTRA-WÜRZE

Du kannst für dieses Rezept auch große Wiener-Würstchen verwenden und die Teigstreifen auf die entsprechende Größe schneiden. Für etwas mehr Crunch und raffinierte Würze kannst du den Blätterteig vor dem Backen mit weißer und schwarzer Sesamsaat bestreuen!



# *Das Beste zum Schluss!*

Auch Süßes und Gebäck gelingt in der Heißluftfritteuse unkompliziert. Wir beweisen es mit vier Rezepten, die Naschkatzen begeistern.







#### LUST AUF ABWECHSLUNG?

Du kannst das Popcorn auch mit einer ungesalzenen Karamellsauce mischen. Auch andere Saucen eignen sich, zum Beispiel eine dunkle Schokoladensauce. Alternativ kannst du das Popcorn ganz klassisch mit Zucker bestreuen oder – so lieben es z.B. die Menschen in den USA und Spanien – mit etwas Salz verfeinern.

### Salted Caramel Popcorn



NW: 186 KCAL | 5 G E | 2 G F | 38 G KH

15 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

★ 100 g Popcornmais

★ 1-2 EL Salted Caramel Sauce

**1** Den Popcornmais ohne Zugabe von Fett in die Heißluftfritteuse geben.

**2** Popcornmais bei 200 °C etwa 7 Min. erhitzen. Das Popcorn ist fertig, wenn du keine Pop-Geräusche mehr hörst.

**3** In einem Topf die Salted Caramel Sauce erhitzen. Popcorn aus der Heißluftfritteuse nehmen und in einer Schüssel mit der heißen Sauce vermengen. Abkühlen lassen, genießen.



## Brotpudding mit Schokolade und Walnüssen



NW: 470 KCAL | 13 G E | 23 G F | 54 G KH

45 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- ★ 6 Scheiben Weißbrot
- ★ 20 g Butter
- ★ 1 Vanilleschote
- ★ 2 Eier
- ★ 280 ml Milch
- ★ 50 g Zucker
- ★ 1 TL gemahlener Zimt
- ★ 45 g Schokolade (Kakaoanteil mind. 65 %)
- ★ 20 g Walnüsse
- ★ 1 TL Puderzucker

**1** Das Brot in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark mit einem Messer rauskratzen. Die Eier in einer großen Schüssel mit dem Vanillemark, der Butter, der Milch, dem Zucker und dem Zimt verquirlen. Das Brot hinzugeben und untermischen, damit es einweicht.

**2** 30g Schokolade grob hacken und mit 20 g Walnüssen unter die Brotmischung rühren. Die Mischung auf drei Tassen verteilen und mit den restlichen Walnüssen bestreuen.

**3** Tassen in den Airfryer-Korb stellen und bei 160 °C 25 Min. backen

**4** Restliche Schokolade fein hacken. Über den warmen Brotpudding streuen, so dass sie schmilzt. Den Pudding vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestreuen.





**SO WIRD ES NOCH BESSER!**

Je nach Größe der Heißluftfritteuse musst du die Churros nacheinander ausbacken. Besonders lecker schmecken sie, wenn du sie noch warm mit einem Zucker-Zimt-Mix bestreust. Als Dip passt z.B. eine Schoko- oder Karamellsauce.

**Churros**

NW: 706 KCAL | 18 G E | 45 G F | 58 G KH

30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZZGL. 2 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 200 ml Wasser
- ★ 75 g Butter
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 3 Eier
- ★ 150 g Weizenmehl Type 405
- ★ 1 EL Sonnenblumenöl

AUSSERDEM

- ★ Spritzbeutel mit Sterntülle

**1** Wasser, Butter und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Sobald die Butter flüssig ist das Mehl zugeben. Mit einem Kochlöffel zu einem Teigkloß verrühren, so lange weiter rühren, bis ein weißlicher Belag auf dem Topfboden zu sehen ist.

**2** Den Teig in eine Rührschüssel geben. Eier nacheinander mit dem Knethaken des Rührgeräts vollständig unter den Teig heben. Der Teig sollte nun glänzen und in Spitzen an den Knethaken hängen bleiben.

**3** Den Teig in den Spritzbeutel füllen und in etwa 6 cm langen Stücken auf ein Backpapier drücken, dabei die Enden mit einem Messer abschneiden. Die Churros ca. 2 Std. einfrieren.

**4** Die Churros mit Öl einpinseln. Nebeneinander in die vorgeheizte Heißluftfritteuse geben und bei 180 °C ca. 15 Min. backen. Zwischendurch den Gargrad prüfen.

**5** Die Churros etwas abkühlen lassen, dann servieren.



## Marmorkuchen



NW: 269 KCAL | 5 G E | 14 G F | 29 G KH

45 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ★ 120 g Butter, zzgl. etwas mehr zum Fetten
- ★ 110 g Puderzucker
- ★ 2 Eier
- ★ 150 g Weizenmehl Type 405
- ★ 2 TL Backpulver
- ★ ½ TL Vanilleextrakt
- ★ 1 EL brauner Rum
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 3 EL Milch
- ★ 15 g Kakaopulver
- ★ Puderzucker zum Garnieren

AUSSERDEM

- ★ Kastenform (20 x 7 cm)

**1** Kastenform mit etwas Butter fetten. Butter mit Puderzucker schaumig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver, Vanilleextrakt, Rum, Salz sowie 1 EL Milch zugeben und glatt rühren.

**2** ⅔ des Teigs in die Form füllen. 2 EL Milch sowie Kakaopulver zum übrigen Teig in die Schüssel geben und vermengen. Schokoladenteig in die Form füllen, mit einer Gabel ein paar wirbelnde Bewegungen machen, um ein Marmormuster zu erzeugen.

**4** Form in die vorgeheizte Heißluftfritteuse geben, bei 160 °C etwa 30 Min. backen. Gegen Ende Stäbchenprobe machen.

**5** Den Kuchen stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben.

### SMARTE BACKSTUBE

In deiner Heißluftfritteuse kannst du viele verschiedene Kuchen backen – von klassischen Rührkuchen bis zu leckeren Obstkuchen. Auch Kekse schmecken aus dem Airfryer gut. Die Geräte funktionieren wie Umluftöfen: Die Luft zirkuliert gleichmäßig, und so wird auch der Kuchen gleichmäßig gar, bleibt innen saftig und wird von außen gebräunt. Da Heißluftfritteusen viel schneller aufheizen, sparst du im Vergleich zum Backofen Energie. Auch die Backzeiten sind kürzer als im herkömmlichen Ofen. Du kannst ein kleines Backblech, eine große oder mehrere kleine Kuchenformen oder auch ein kleines Muffinblech in den Garkorb der Heißluftfritteuse stellen.







# 6 Tipps: Heißluftfritteuse richtig reinigen

Mit regelmäßiger Pflege bleibt dein Airfryer in Topform und zaubert dir lange knusprige Leckereien. In nur 6 Schritten bringst du ihn wieder zum Glänzen.

1

## **Safety first!**

Schalte die Heißluftfritteuse aus und warte, bis dein Airfryer komplett abgekühlt ist, damit du dir beim Reinigen nicht die Finger verbrennst.

2

## **Krümel entfernen**

Nimm dann den Korb oder die Schublade aus der Heißluftfritteuse und schüttele ihn aus, um überschüssige Krümel zu entfernen.



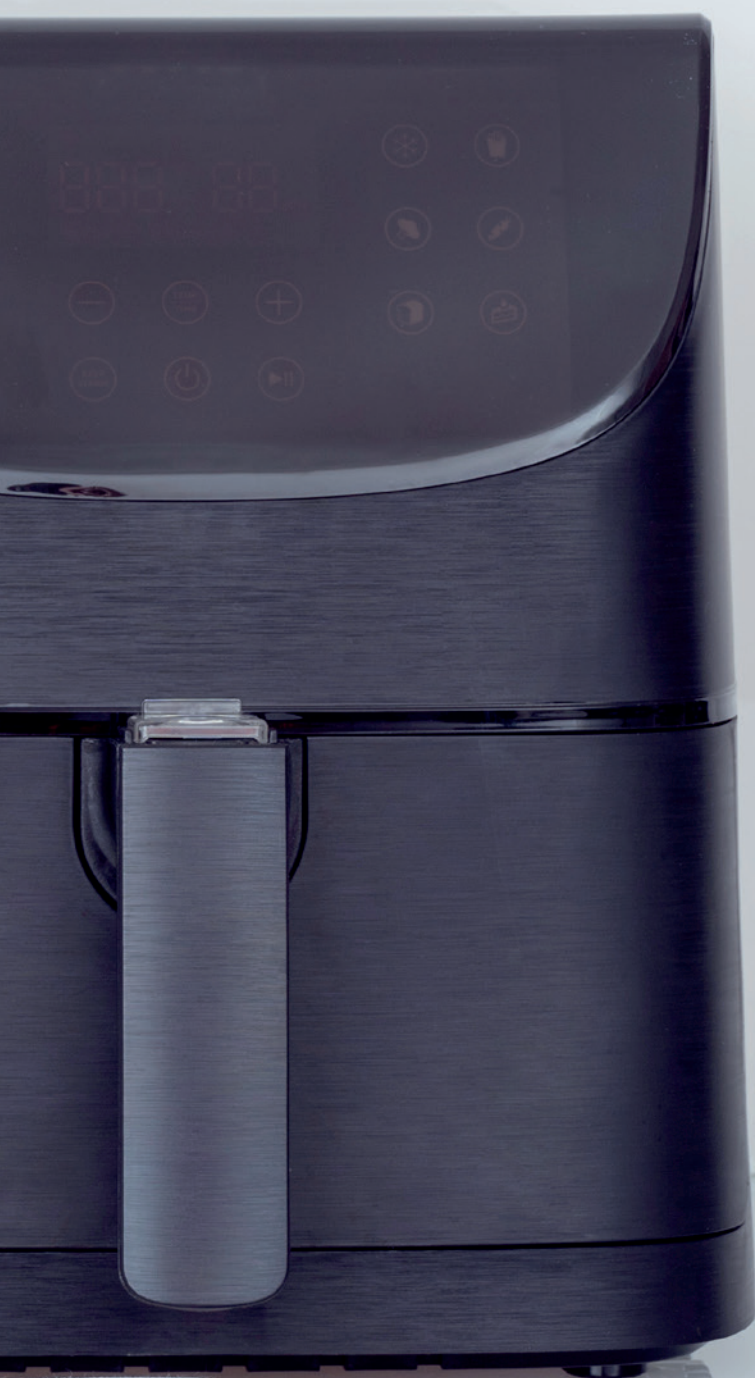


Foto: stock.adobe.com/Rafa Jodar (1)

### 3 Gut ausspülen

Wasche den Korb jetzt mit warmem Wasser und etwas Spülmittel. Bei hartnäckigen Verschmutzungen kannst du den ihn auch für 10 Minuten in warmen Wasser mit etwas Spülmittel einweichen lassen. Oft ist der Garkorb auch spülmaschinenfest.

### 4 Alles abwischen

Verwende ein feuchtes Tuch, um den inneren Garraum auszuwischen. Danach kannst du ihn mit einem Geschirrtuch abtrocknen. Das Gleiche machst du mit der Außenseite. Achte darauf, eventuelle Speisereste auch von der Unterseite des Garraums zu entfernen.

### 5 Stecker ziehen

Um das Heizelement zu reinigen, ziehe vorher unbedingt den Stecker! Lege ein Handtuch auf deine Küchenablage und stelle die Heißluftfritteuse umgedreht, mit dem Kopf nach unten, auf dem Handtuch ab. Jetzt kannst du das Heizelement leicht reinigen.

### 6 Am Ende abtrocknen

Trockne alle Teile gründlich ab, bevor du sie wieder in die Heißluftfritteuse einsetzt.





# mein ZauberTopf für AIR FRYER

## Impressum

### Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG, Pahlblöken 15–17,  
24232 Schönkirchen  
Tel. +49 431 200 766-0, Fax +49 431 20 07 66 50  
E-Mail: [info@zaubermix.de](mailto:info@zaubermix.de), [www.zaubermix.de](http://www.zaubermix.de)

### Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

**Mitglied der Geschäftsleitung & Ltg. Marketing**  
Wolfgang Pohl

### Chefredakteurin/Teamleitung

Vivien Koitka

### Redaktion

[redaktion@zaubermix.de](mailto:redaktion@zaubermix.de)  
Nicole Benke, Lisa Mühlenbein, Bruntje Thielke

### Rezeptentwicklung

Vera Schubert, Henrieke Wölfl

### Grafik und Bildbearbeitung

Marleen Osbahr, Nele Witt

### Abonnementbetreuung

[abo@zaubertopf.de](mailto:abo@zaubertopf.de), Tel. +49 711 72 52 293,  
mein ZauberTopf Abo-Service, Postfach 810640,  
70523 Stuttgart

### Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

### Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

### Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbausketzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

### Datenschutz

Jürgen Koch ([datschutzanfrage@falkemedia.de](mailto:datschutzanfrage@falkemedia.de)),  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen LandGenuss, monsieur cuisine by Zaubermix, So is(s)t Italien, NaturApotheke, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO und BÜCHERmagazin.

© falkemedia, 2023 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

### SYMBOLS



**VEGETARISCH**



**VEGAN**



**LAKTOSEFREI**



**GLUTENFREI**



**KALORIENARM**

Hauptgerichte < 500 kcal,  
Suppen/Vorspeisen < 350 kcal,  
süße Rezepte < 150 kcal,  
jeweils pro Portion



**KOHLLENHYDRATARM**

< 25 % der Kilokalorien entstehen  
durch Kohlenhydrate



**FETTARM**

< 20 % der Kilokalorien entstehen  
durch Fett



**falkemedia**  
Wir begeistern Menschen.

Foto: Archiv(1)