

# **Köstliche Kreationen aus der Heißluftfritteuse für Anfänger**

---

**Einfach, gesund und lecker - Rezepte  
für jeden Tag**

**Stefanie Brauer**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# ***INHALT***

## ***INHALT*** ..... **3**

### ***Kapitel 1: Einleitung*** ..... **6**

Beschreibung der Heißluftfritteuse: ..... 6	Tipps und Tricks für die Verwendung einer Heißluftfritteuse: ..... 7
Unterschiede zwischen Heißluftfritteuse und anderen Kochtöpfen: ..... 6	Reinigung und Pflege der Heißluftfritteuse: ..... 7
Vorteile der Heißluftfritteuse: ..... 6	Detaillierte Tipps zur Verwendung der Heißluftfritteuse: ..... 8
Eigenschaften der Heißluftfritteuse: ..... 7	

### ***Kapitel 2: Frühstück Rezepte*** ..... **9**

Omelett Mit Langen Bohnen ..... 10	Gemüse-burritos ..... 18
Erstaunlicher Frühstücksburger ..... 10	Mürbeteigkuchen Mit Birnen Und Walnüssen ..... 18
Mini-burritos ..... 10	Milchgrieß-schnitzel ..... 19
Kürbisbrot ..... 11	Bratwurst ..... 20
Leckerer Kartoffelauflauf ..... 12	Apfel-zimtschnecke ..... 20
Rührei Mit Tomate Und Spinat ..... 12	French Toast-sticks ..... 20
Frühstück Mit Tomate Und Speck ..... 13	Süße Toasties ..... 21
Bagels ..... 13	Frühstückseierschalen ..... 21
Croissant Mit Marmelade ..... 13	Frühstücks-kasserolle ..... 21
Leckerer Tofu Und Pilze ..... 14	Hähnchenstreifen ..... 22
Cappuccino-kuchen ..... 14	Eierteigbrotstangen ..... 22
Weizen-samen-brot ..... 15	Geschwärzte Garnelen ..... 23
Mürbeteigkuchen Mit Nutella ..... 15	Fruchtiger French Toast ..... 23
Haferkleie Bällchen ..... 16	Kirschen-risotto ..... 24
Zimt- Und Zuckerkrapfen ..... 16	Käse-toastbrötchen ..... 24
Donuts Aus Der Heißluftfritteuse ..... 17	Herzhafte Frühstückstaschen ..... 25
Donaukuchen ..... 17	Paprika-frittata ..... 25
Brokkoli-quiche Zum Frühstück ..... 17	

### ***Kapitel 3: Vorspeisen & Snacks Rezepte*** ..... **26**

Glasierte Babykarotten ..... 27	Büffelblumenkohlfügel ..... 31
Würzige Würzige Nüsse ..... 27	Bocconcini Von Zucchini Mit Parmesan ..... 32
Pilz-happen ..... 27	Knusprige Blumenkohlröschen ..... 32
Hot Dog Muffin ..... 28	Goldene Rüben-chips ..... 32
Avocado-chips ..... 28	Trommel Im Koreanischen Stil ..... 33
Spargel Pfannkuchen ..... 29	Gesunde Brokkoli-häppchen ..... 33
Scharfe Und Würzige Drumettes ..... 29	Krabben-bällchen ..... 34
Fingerfood Dorito-hähnchen Mit Tomaten-dip ..... 29	Apfel-chips ..... 34
Klebrige Schweinerippchen ..... 30	Jalapeno-chilischote ..... 35
Mozzarella-sticks ..... 30	Nutella-toast ..... 35

### ***Kapitel 4: Brot & Dessert Rezepte*** ..... **36**

Erdbeer-mürbegebäck ..... 37	Knoblauchbaguette ..... 38
Erdnussbutterkekse ..... 37	Selbstgemachte Brötchen ..... 39
Birnensoße ..... 38	Apfel-dattel-mix ..... 39
Beeren-aprikosen-streusel ..... 38	Gebratene Bananen ..... 40

Mandarinen-kuchen .....	40	Linsen-kekse .....	45
Fruchtiger Streuselkuchen .....	40	Würzige Garnelen Im Kokosmantel .....	45
Beignets .....	41	Apfel-bratlinge .....	46
Sonnenblumenkerne-brot .....	42	Rosinenbrot-pudding .....	47
Schokoladenpudding .....	42	Würzige Mangoscheiben .....	47
Oreo Minitörtchen .....	43	Zitronenstangen .....	47
Braune Butterkekse .....	43	Beeren Mini-kuchen .....	48
Kaiserschmarrn .....	44	Schoko-muffins .....	48
Donuts-pudding .....	44		

## **Kapitel 5: Beilagen & Salate Rezepte ..... 49**

Violetta Spalten .....	50	Cremige Blumenkohltörtchen .....	55
Kartoffelküchlein Mit Parmesan .....	50	Blumenkohl Mit Kurkuma .....	55
Croutons .....	50	Frühlingsrollen .....	55
Kohlrabi Stroh .....	51	Blumenkohl-tomaten-auflauf .....	56
Bratkartoffeln .....	51	Grießmuffins .....	56
Gegrillte Tomaten .....	51	Gebratene Zucchini .....	57
Kroketten Aus Mozzarella .....	52	Zucchini-taler .....	57
Frittierte Pilze .....	52	Gefüllte Champignons .....	58
Hart Gekochte Eier .....	52	Potato Skins .....	58
Parmesan-blumenkohl .....	53	Kartoffeln Mit Schinken, Walnüssen Und	
Honig-möhren .....	53	Gorgonzola .....	58
Thunfisch Und Zucchini-kartoffelkroketten ...	53	Goldener Blumenkohl .....	59
Klopse Mit Provola Und Kartoffeln .....	54	Kotelett Mit Auberginen .....	60

## **Kapitel 6: Fische & Meeresfrüchte Rezepte ..... 61**

Garnelen-empanada .....	62	Garnelen-samosa .....	71
Jakobsmuscheln Mit Thymian .....	62	Daddys Scharfe Burger .....	72
Tintenfisch Und Guacamole .....	63	Cremige Garnelen Und Gemüse .....	73
Lachs Mit Zitrone .....	63	Barsch Im Bananenblatt .....	73
Cajun-lachs .....	63	Fisch-tacos Mit Ananassalat .....	74
Lachs Mit Thymian Und Petersilie .....	64	Marinierte Schwertfischsteaks .....	75
Honig Lachs Mit Sauce .....	64	Panierte Shrimps .....	75
Nahrhafter Lachs .....	65	Krabben-wontons .....	76
Lachs Mit Pistazienkruste .....	65	Meeresfrüchte Aus Der Heißluftfritteuse .....	76
Mittelmeer-kabeljau .....	65	Tigergarnelen Mit Knallersoße .....	76
Fish & Chips .....	66	Cajun-shrimps .....	77
Gratinierter Schwertfisch .....	67	Orientalischer Fisch .....	77
Zitronengarnelen Mit Gurke .....	68	Schwarzer Kabeljau Mit Pflaumensoße .....	78
Italienischer Wolfsbarsch .....	68	Gnocchi Mit Shrimps .....	78
Rabas (frittierte Tintenfischringe) .....	68	Gefüllter Lachs .....	79
Fajitas Mit Fleisch .....	69	Panierter Seehecht .....	79
Garnelen Mit Gemüse .....	69	Couscous Mit Garnelen Und Zucchini .....	80
Knusprige Fischfrikadellen .....	70	Panierte Calamari .....	80
Garnelen Tempura Sushi .....	70	Gebutterte Garnelenspieße .....	81
Peking Ente .....	71	Pesto Schellfisch .....	81

## **Kapitel 7: Fleischgerichte Rezepte ..... 82**

Scharfe Hühnerkeulen Leicht Gemacht .....	83	Hausgemachte Dorito Nuggets .....	84
Lammfilet Mit Kräutern .....	83	Spieße Mit Schweinefleisch Und Früchten ...	84
Gai Yang Huhn .....	83	Leicht Gebratenes Porterhouse .....	85
Saltimbocca .....	84		

Rindfleisch Tataki Mit Ingwer-zitronen- dressing .....	85	Rustikale Schweinerippchen .....	95
Rinderbraten Und Wein-soße .....	86	Lamm Döner .....	95
Truthahnbrust Mit Süßer Chili-glasur .....	86	Entenbrüste Und Himbeersoße .....	96
Pulled Pork .....	87	Luftig-leicht Panierte Hühnerbrüste .....	96
Wildschwein Mit Pflaumen .....	87	Asiatisches Rindfleisch .....	97
Hähnchen-popcorn .....	87	Hähnchenbrüste Und Barbecue-chili-soße .....	97
Rindswurst Mit Neuen Kartoffeln .....	88	Hobo Dinner-folienpakete .....	98
Leichte Entenbrüste .....	88	Pommes Frites Mit Cheeseburger .....	98
Schweinshaxen .....	88	Putenfleischbällchen .....	99
Spargelsteak .....	89	Gebratenes Hähnchen Im Ganzen .....	100
Koreanisches Bbq-rindfleisch .....	89	Hühnerflügel Mit Zitrone Und Pfeffer .....	100
Rinderrippe Mit Rosmarin .....	90	Steaks Mit Knoblauchbutter Aus Der Fritteuse .....	101
Geröstete Coulotte Mit Butter Und Piment ...	90	Kokosnuss-hühnchen Mit Sahne .....	101
Truthahnbrust .....	91	Truthahn Fleischbällchen .....	102
Marinierte Entenbrüste .....	91	Taco-schweinekoteletts Mit Oregano .....	102
Honig-entenbrust .....	92	Knusprige Knödel .....	102
Mamas Rocksteak .....	92	Schweinefleisch Nach Italienischer Art In Der Mitte Geschnitten .....	103
Roastbeef .....	92	Hühnerfleisch Mit Petersiliensoße .....	103
Gezupfte Schweinekoteletts .....	93	Putenschnitzel .....	104
Rinderrouladen .....	93	Hühnersalat Mit Avocado .....	104
Schweinefleisch Mit Pilzen .....	94	Putenbrust Mit Soße .....	105
Koreanisches Hähnchen-tender .....	94		

## **Kapitel 8: Hauptgerichte Rezepte.....106**

Pfannkuchen Mit Truthahn Und Brokkoli ....	107	Gebratene Champignons .....	109
Hähnchen Mit Würzigem Speck Umwickelt	107	Hähnchengeschnetzeltes Mit Zwiebeln .....	109
Ente Mit Gemüse .....	107	Geröstetes Knuspergemüse .....	109
Chicken Nuggets .....	108	Parmesan Spargel .....	110
Rindfleisch Mit Knoblauch Und Ingwer .....	108	Ofengemüse .....	110

## **Kapitel 9: Vegetarische & Vegan Rezepte..... 111**

Mittelmeer Gebraten .....	112	Stücke Von Würziger Polenta .....	119
Rosenkohl Und Buttersoße .....	112	Wirsingkohl Und Tomaten .....	119
Brokkoli-salat .....	112	Tofu Sriracha Nach Asiatischer Art .....	120
Gefüllte Baby-paprika .....	113	Balsamico-rosenkohl .....	120
Gewürzter Lauch .....	113	Traditionelle Libanesische Falafel .....	121
Muffins Mit Cheddar .....	113	Einfache Tomaten-paprika-soße .....	121
Würzige Blumenkohlröschen .....	114	Einfache Gefüllte Kartoffeln .....	122
Kartoffelrösti Mit Avocado-käse-topping ....	114	Vegane Frittierte Ravioli .....	122
Mangold Und Würstchen .....	115	Gemischte Gemüsepfannkuchen .....	123
Gewürzter Fenchel .....	115	Mit Ei Gefüllte Tomate .....	123
Leckere Zucchini-mischung .....	116	Gebackene Gekochte Eier .....	123
Kartoffel-club-sandwich .....	116	Luftgebratener Spargel .....	124
Bei Zucchini Poverella .....	117	Taco-crunch-wraps .....	124
Gebratene Tomaten .....	117	Muffin Mit Zucchini .....	125
Gemüse-hamburger .....	117	Grünkohl Und Kartoffelnuggets .....	125
Mit Veganem Käse Gefüllte Paprika .....	118	Tofu Süß-sauer .....	126
Knusprige Jalapeno .....	118	Klassischer Frittierter Tempeh .....	126
Balsamico-kartoffeln .....	119		

## **INDEX.....127**

# ***Kapitel 1: Einleitung***

Eine Heißluftfritteuse ist ein innovatives Küchengerät, das durch die Verwendung von heißer Luft und einer minimalen Menge an Öl eine Vielzahl von Lebensmitteln frittieren, braten, grillen oder backen kann. Im Vergleich zu herkömmlichen Fritteusen bietet sie zahlreiche Vorteile, die sie zu einem beliebten Küchenhelfer machen.

## **Beschreibung der Heißluftfritteuse:**

Eine Heißluftfritteuse besteht aus einem Behälter für Lebensmittel, der von einem Heizelement umgeben ist. Dieses Heizelement erwärmt die Luft im Gerät und erzeugt so die heiße Luft, die zum Kochen verwendet wird. Ein Ventilator zirkuliert die heiße Luft um die Lebensmittel, wodurch sie gleichmäßig gegart werden. Die meisten Heißluftfritteusen verfügen über ein digitales Bedienfeld, das es dem Benutzer ermöglicht, Temperatur und Zeit einzustellen.

## **Unterschiede zwischen Heißluftfritteuse und anderen Kochtöpfen:**

Im Gegensatz zu herkömmlichen Kochtöpfen benötigt eine Heißluftfritteuse deutlich weniger Öl, um Lebensmittel zu garen. Dies macht sie zu einer gesünderen Alternative, da weniger Fett absorbiert wird. Außerdem arbeitet eine Heißluftfritteuse viel schneller als ein herkömmlicher Ofen, was Zeit spart und Energiekosten senkt.

## **Vorteile der Heißluftfritteuse:**

1. Gesundere Zubereitung von Speisen durch reduzierten Fettgehalt
2. Schnelleres Kochen im Vergleich zu herkömmlichen Methoden



3. Vielseitige Einsatzmöglichkeiten: Frittieren, Braten, Grillen, Backen und mehr
4. Gleichmäßige Garergebnisse dank der Zirkulation heißer Luft
5. Einfache Bedienung und Reinigung

### **Eigenschaften der Heißluftfritteuse:**

1. Fassungsvermögen: Je nach Modell können Heißluftfritteusen verschiedene Mengen an Lebensmitteln aufnehmen.
2. Leistung: Die Leistung einer Heißluftfritteuse kann variieren, wobei Modelle mit höherer Leistung tendenziell schneller arbeiten.
3. Temperaturkontrolle: Die meisten Heißluftfritteusen ermöglichen es dem Benutzer, die Temperatur je nach Gericht einzustellen.
4. Timer-Funktion: Ein integrierter Timer ermöglicht es dem Benutzer, die Garzeit genau zu steuern.

### **Tipps und Tricks für die Verwendung einer Heißluftfritteuse:**

1. Lebensmittel vor dem Garen leicht mit Öl besprühen, um eine knusprige Textur zu erzielen.
2. Lebensmittel während des Garvorgangs regelmäßig umrühren, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
3. Die Heißluftfritteuse nicht überfüllen, um eine ordnungsgemäße Luftzirkulation zu gewährleisten.



### **Reinigung und Pflege der Heißluftfritteuse:**

1. Nach jedem Gebrauch die Heißluftfritteuse abkühlen lassen und dann mit warmem Seifenwasser reinigen.
2. Abnehmbare Teile wie Körbe und Einsätze können in der Spülmaschine gereinigt werden.
3. Das Heizelement regelmäßig überprüfen und bei Bedarf reinigen, um eine optimale Leistung zu gewährleisten.

### **Detaillierte Tipps zur Verwendung der Heißluftfritteuse:**

1. Für knusprige Ergebnisse Lebensmittel vor dem Garen leicht mit Öl besprühen.
2. Die Temperatur und die Garzeit je nach Gericht anpassen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
3. Experimentieren Sie mit verschiedenen Rezepten und Zutaten, um die Vielseitigkeit der Heißluftfritteuse voll auszuschöpfen.

Eine Heißluftfritteuse ist ein vielseitiges und praktisches Küchengerät, das eine gesunde und schnelle Zubereitung einer Vielzahl von Gerichten ermöglicht. Durch die richtige Pflege und Verwendung können Sie das Beste aus Ihrer Heißluftfritteuse herausholen und köstliche Mahlzeiten für sich und Ihre Familie zubereiten.





## **Kapitel 2: Frühstück Rezepte**

## **Omelett Mit Langen Bohnen**

Portion: 3

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### **Zutaten:**

- ½ Teelöffel Sojasoße
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 3 Eier, verquirlt
- Eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 lange Bohnen, geputzt und in Scheiben geschnitten

### **Zubereitung:**

1. Vermische in einer Schüssel die Eier mit einer Prise Salz, schwarzem Pfeffer und Sojasoße und verquirl sie gut.
2. Erhitze deine Fritteuse auf 320 Grad, gib Öl und Knoblauch hinzu, rühre um und brate sie 1 Minute lang an.
3. Gib die langen Bohnen und die Eiermischung hinzu, verteile sie und brate sie 10 Minuten lang.
4. Verteile das Omelett auf Tellern und serviere es zum Frühstück.

## **Erstaunlicher Frühstücksburger**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### **Zutaten:**

- 450 g Rindfleisch, gemahlen
- 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 1 Teelöffel Tomatenpüree
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Basilikum, getrocknet
- 1 Teelöffel Petersilie, gehackt
- 1 Esslöffel Cheddarkäse, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben
- 4 Brötchen, zum Servieren

### **Zubereitung:**

1. Vermische in einer Schüssel Rindfleisch mit Zwiebeln, Tomatenmark, Knoblauch, Senf, Basilikum, Petersilie, Käse, Salz und Pfeffer, rühre gut um und forme 4 Burgers aus dieser Mischung.
2. Heiz deine Fritteuse auf 400 Grad auf, gib die Burger hinein und brate sie 25 Minuten lang.
3. Reduziere die Temperatur auf 350 Grad und backe die Burger für weitere 20 Minuten.
4. Richte sie auf Brötchen an und serviere sie als schnelles Frühstück.

## **Mini-burritos**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### **Zutaten:**

- 30 g Chorizo nach mexikanischer Art
- ½ EL Speckfett
- 60 g gewürfelte Kartoffeln

- 1 EL gehackte Zwiebel
- ½ TL Serrano-Chili
- 1 großes Ei
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Mehl tortillas
- Kochspray

**Zubereitung:**

1. Kochen Sie die Chorizo in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 6 bis 8 Minuten lang, bis die Wurst dunkelrot wird. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Speckfett in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Kartoffelwürfel zugeben und unter gelegentlichem Rühren 8 bis 10 Minuten garen. Zwiebel und Serrano-Chili hinzufügen und 2 bis 6 Minuten weiter kochen und rühren, bis die Kartoffeln weich, die Zwiebel durchscheinend und die Serrano-Chili weich sind. Eier und Chorizo hinzufügen, etwa 5 Minuten rühren, bis sie gar und vollständig in die Kartoffelmischung übergegangen sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Tortillas in einem großen Tiegel oder direkt auf dem Rost eines Herds erhitzen, bis sie weich und biegsam sind. Ein Drittel der Chorizo-Mischung in den Schwerpunkt jeder Tortilla geben. Ober- und Unterseite der Tortillas über die Füllung klappen, dann jeweils in Burrito-Form rollen. Mit Kochspray bespritzen und in den Korb einer Heißluftfritteuse geben[OW1].

## **Kürbisbrot**

Portion: 6

Zubereitungszeit: Xx

**Zutaten:**

- 1/3 Tasse Weizenmehl 550 oder glutenfreies Mehl
- ¼ Tasse weißes Vollkornmehl
- 5 Esslöffel hellbrauner Zucker
- ¼ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Baking Soda
- 1 Teelöffel Kürbiskuchengewürz
- ⅛ Teelöffel gemahlener Zimt
- ⅛ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- ⅛ Teelöffel Salz
- ¾ Tasse ungesüßtes Kürbispüree aus der Dose
- 1 Esslöffel Kokosnuss- oder Pflanzenöl
- 1 großes Ei
- ¾ Teelöffel Vanilleextrakt
- Für Topping
- 2 Esslöffel hellbrauner Zucker
- ½ Esslöffel weißes Vollkorn- oder glutenfreies Mehl
- ⅛ Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Esslöffel kalte ungesalzene Butter

**Zubereitung:**

1. 1) Eine Minibrotform mit Kochspray oder Olivenöl einfetten. In einer mittelgroßen Schüssel das Mehl, den braunen Zucker, das Backpulver, das Kürbiskuchengewürz, den Zimt, die Muskatnuss und das Salz verquirlen.

2. 2) In einer großen Schüssel das Kürbispüree, das Öl, das Ei und die Vanille vermischen. Mit einem elektrischen Handrührgerät auf mittlerer Stufe schlagen, dabei immer wieder die Seiten der Schüssel mit einem Spatel abkratzen, bis die Masse dickflüssig ist.
3. 3) Die Mehlmischung zur Kürbismischung geben und auf niedriger Stufe verrühren, bis sie sich verbunden hat. Den Teig in die vorbereitete Form gießen.
4. 4) Für die Krümelnschicht: In einer kleinen Schüssel den braunen Zucker, das Mehl und den Zimt vermischen. Die Butter mit einer Gabel einritzen, bis die Mischung groben Krümeln ähnelt. Gleichmäßig über den Teig streuen.
5. 5) In den Frittierkorb stellen und 40 bis 45 Minuten bei 180°C backen, bis ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt.
6. 6) Mindestens 30 Minuten abkühlen lassen, bevor man ihn zum Servieren in 6 Scheiben schneidet.

### **Leckerer Kartoffelaufbau**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

**Zutaten:**

- 1 und ½ Kartoffeln, gewürfelt
- 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 grüne Paprikaschote, gewürfelt
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben
- ½ Teelöffel Thymian, getrocknet
- 2 Eier

**Zubereitung:**

1. Erhitze deine Heißluftfritteuse auf 350 Grad, füge Öl hinzu, erhitze es, füge Zwiebel, Paprika, Salz und Pfeffer hinzu, rühre um und brate es 5 Minuten lang.
2. Füge Kartoffeln, Thymian und Eier hinzu, rühre um und gare sie bei 360 Grad für 20 Minuten.
3. Auf Tellern verteilen und zum Frühstück servieren.

### **Rührei Mit Tomate Und Spinat**

Portion: 2

Zubereitungszeit: 12 Minuten

**Zutaten:**

- 2 EL Olivenöl
- 4 Eier
- 150 g frischer Spinat
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 1/2 TL grobes Salz
- 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g frisches Basilikum

**Zubereitung:**

1. Geben Sie das Olivenöl in eine Heißluftfritteuse. Stellen Sie sicher, dass Sie die Pfanne kippen, um das Öl gleichmäßig zu verteilen. Mischen Sie die restlichen Zutaten mit Ausnahme der Basilikumblätter und verquirlen Sie sie, bis alles gut eingearbeitet ist.
2. In der vorgeheizten Heißluftfritteuse 8 bis 12 Minuten bei 140°C backen. Mit frischen Basilikumblättern garnieren. Warm servieren, eventuell mit einem Klecks saurer Sahne garnieren.

## **Frühstück Mit Tomate Und Speck**

Portion: 6

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### **Zutaten:**

- 450 g Weißbrot, gewürfelt
- 450 g geräucherter Speck, gekocht und gewürfelt
- 50 ml Olivenöl
- 1 gelbe Zwiebel, gehackt
- 800 g Dosentomaten, gehackt
- ½ Teelöffel roter Pfeffer, zerdrückt
- 230 g Cheddar, zerkleinert
- 2 Esslöffel Schnittlauch, gehackt
- 230 g Monterey Jack, zerkleinert
- 2 Esslöffel Brühe
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben
- 8 Eier, verquirlt

### **Zubereitung:**

1. Gib das Öl in deine Heißluftfritteuse und erhitze sie auf 350 Grad.
2. Gib Brot, Speck, Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Brühe hinzu und rühre um.
3. Gib Eier, Cheddar und Monterey Jack dazu und lass alles 20 Minuten lang garen.
4. Auf Tellern verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

## **Bagels**

Portion: 4

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 300 g Joghurt
- 1 Eiweiß
- 2 TL Körnermischung zum Bestreuen (Leinsamen, Sesam, Mohn ...)
- Salz

### **Zubereitung:**

1. Vermengen Sie Mehl und Backpulver in einer passenden Schüssel, rühren den Joghurt unter und verkneten alles zu einem glatten, etwas elastischen Teig.
2. Teilen Sie den Teig in vier gleich große Portionen und formen daraus vier Teigringe.
3. Legen Sie Backpapier oder eine Backmatte in den Frittierkorb und besprühen sie mit ein wenig Öl. Legen Sie die Teigringe darauf.
4. Bestreichen Sie sie mit Eiweiß und bestreuen sie mit einer Körnermischung nach Belieben.
5. Backen Sie die Bagels 10 - 12 Minuten bei 150°C.

## **Croissant Mit Marmelade**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### **Zutaten:**

- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 50 g Marmelade
- 10 g Zucker