

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 | |
| Geröstete Coulotte Mit Butter Und Piment ... | 90 | Der Fritteuse | 101 |
| Truthahnbrust | 91 | Kokosnuss-hühnchen Mit Sahne | 101 |
| Marinierte Entenbrüste | 91 | Truthahn Fleischbällchen | 102 |
| Honig-entenbrust | 92 | Taco-schweinekoteletts Mit Oregano | 102 |
| Mamas Rocksteak | 92 | Knusprige Knödel | 102 |
| Roastbeef | 92 | Schweinefleisch Nach Italienischer Art In Der | |
| Gezupfte Schweinekoteletts | 93 | Mitte Geschnitten | 103 |
| Rinderrouladen | 93 | Hühnerfleisch Mit Petersiliensoße | 103 |
| Schweinefleisch Mit Pilzen | 94 | Putenschnitzel | 104 |
| Koreanisches Hähnchen-tender | 94 | Hühnersalat Mit Avocado | 104 |
| | | Putenbrust Mit Soße | 105 |

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 Krümelelschicht: In einer kleinen Schüssel den braunen Zucker, das Mehl und den Zimt vermischen. Die Butter mit einer Gabel einritzen, bis die Mischung groben Krümeleln 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 Kartoffelauflauf

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