

# **Ninja**

## **Heißluftfritteuse Rezeptbuch**

---

**Frittieren, Rösten, Grillen, Backen. Das Airfryer  
Kochbuch für jeden Anlass.**

**Lisa Faber**

### **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 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**

|                     |          |
|---------------------|----------|
| <b>Inhalt</b> ..... | <b>3</b> |
|---------------------|----------|

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>Kapitel 1: Einleitung</b> ..... | <b>9</b> |
|------------------------------------|----------|

|   |    |
|---|----|
| 1. Was ist eine Heißluftfritteuse? .....                                | 9  |
| 2. Unterschiede zwischen Heißluftfritteuse und anderen Kochtöpfen ..... | 9  |
| 3. Vorteile der Heißluftfritteuse .....                                 | 9  |
| 4. Eigenschaften der Heißluftfritteuse .....                            | 10 |
| 5. Tipps und Tricks für die Heißluftfritteuse .....                     | 10 |
| 6. Reinigung und Pflege der Heißluftfritteuse .....                     | 11 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Kapitel 2: Frühstück Rezepte</b> ..... | <b>12</b> |
|---|-----------|

|  |    |
|--|----|
| Orangenkuchen Mit Schokolade .....         | 13 |
| Frühstücks-kasserolle .....                | 13 |
| Mini-quiche Mit Spinat Und Pilzen .....    | 14 |
| Himbeerbrötchen .....                      | 14 |
| Zimtröllchen .....                         | 15 |
| Ei Florentine Mit Spinat .....             | 16 |
| Spargel-frittata .....                     | 17 |
| Struffoli .....                            | 17 |
| Mürbeteigkuchen Mit Nutella .....          | 18 |
| Einfache Frühstückshaferflocken .....      | 18 |
| Käsiges Frühstücksbrot .....               | 19 |
| Frühstücksbrotpudding .....                | 19 |
| Buttermilch Biskuits .....                 | 20 |
| Eier In Zucchini-nestern .....             | 20 |
| Veggie Sandwich .....                      | 21 |
| Cremige Rösti .....                        | 21 |
| Taquitos Mit Käse Und Pilzen .....         | 22 |
| Süßer Frühstücksauflauf .....              | 23 |
| Haferflocken Mit Zimt Und Frischkäse ..... | 23 |
| Bagels .....                               | 24 |
| Süsse Schinkenkipferl .....                | 24 |
| Herzhafte Frühstückstaschen .....          | 25 |
| Muffin Mit Käse Und Speck .....            | 25 |
| Frühstückseierschalen .....                | 26 |
| Frühstücks-fisch-tacos .....               | 26 |
| Haferkleie Bällchen .....                  | 27 |
| Kräutereiertoasties .....                  | 27 |
| Schinkenröllchen .....                     | 27 |
| Süßkartoffelhaschee .....                  | 28 |
| Frühstück Mit Tomate Und Speck .....       | 28 |
| Donaukuchen .....                          | 29 |
| Geräucherte Wurst-frühstücksmischung ..... | 29 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Cremiger Frühstückstofu .....    | 30 |
| Corned Beef-hash Mit Eiern ..... | 30 |
| Paprika-frittata .....           | 31 |

### ***Kapitel 3: Vorspeisen & Snacks Rezepte .....*** **32**

|  |    |
|--|----|
| Shrimps Aus Der Fritteuse .....                  | 33 |
| Einfache Rettichchips .....                      | 33 |
| Paprika-chips .....                              | 33 |
| Goldene Rüben-chips .....                        | 34 |
| Klassische Brokkoliröschen .....                 | 34 |
| Gebackene Sardinen Mit Tomatensoße .....         | 35 |
| Spinat-sauce .....                               | 35 |
| Kräuter-tomaten-chips .....                      | 36 |
| Auberginen-pfannkuchen Mit Balsamico-essig ..... | 36 |
| Halloumi-snack Mit Süß-scharfem Dip .....        | 36 |
| Mozzarella-stangen .....                         | 37 |
| Mediterrane Chips .....                          | 38 |
| Hot Dog Muffin .....                             | 38 |
| Geröstete Mandeln .....                          | 38 |
| Zucchini-chips Mit Tomatendip .....              | 39 |
| Knusperringe Aus Zwiebel .....                   | 40 |
| Tortilla Chips Mit Salsa-dip .....               | 40 |
| Avocado-chips .....                              | 41 |
| Luftgebratener Speck .....                       | 42 |
| Scharfe Und Würzige Drumettes .....              | 42 |

### ***Kapitel 4: Brot & Dessert Rezepte .....*** **43**

|  |    |
|--|----|
| Erdbeer-mürbegebäck .....                  | 44 |
| Linsen-kekse .....                         | 44 |
| Gebratene Karotten Mit Honig .....         | 45 |
| Butterkuchen .....                         | 45 |
| Schokoladenpudding .....                   | 46 |
| Beeren-aprikosen-streusel .....            | 46 |
| Orangenkuchen .....                        | 47 |
| Charcoal-brot .....                        | 48 |
| Rosinen Brot .....                         | 48 |
| Zimtschnecken Und Frischkäse-dip .....     | 48 |
| Mini-lavakuchen .....                      | 49 |
| Oreos Aus Der Fritteuse .....              | 49 |
| Süßer Birneneintopf .....                  | 50 |
| Beeren-mischung .....                      | 50 |
| Kokosnusskuchen Mit Avocado .....          | 51 |
| Bananenbrot .....                          | 51 |
| Churros - Spanisches Brandteiggebäck ..... | 51 |
| Zitronenkuchen .....                       | 52 |
| Bananen-muffins .....                      | 52 |
| Käseküchlein .....                         | 53 |
| Fudge Brownies .....                       | 53 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Gefülltes Baguette .....      | 54 |
| Bratäpfel Mit Füllung .....   | 54 |
| Luftgebackene Bananen .....   | 54 |
| Knuspriger Bananensplit ..... | 55 |

## ***Kapitel 5: Beilagen & Salate Rezepte..... 56***

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Violetta Spalten .....                | 57 |
| Gebatene Zwiebel-”blume” .....        | 57 |
| Süßkartoffelrösti .....               | 58 |
| Kurkuma-blumenkohl-reis .....         | 58 |
| Pommes Frites Mit Paprika .....       | 59 |
| Okra Im Maismantel .....              | 59 |
| Kartoffel-panzerotti .....            | 60 |
| Grüne Bohnen Mit Chili .....          | 60 |
| Gebatene Steinpilze .....             | 61 |
| Fenchel, Oliven Und Tomaten .....     | 61 |
| Ei Und Speck .....                    | 62 |
| Quinoa Taler .....                    | 62 |
| Italienische Wurst-hoagies .....      | 63 |
| Rosmarinkartoffeln .....              | 63 |
| Karotten Mit Honig .....              | 64 |
| Gebatene Mozzarellakugeln .....       | 64 |
| Teriyaki-mischgemüse .....            | 64 |
| Käse Brokkolie Patties .....          | 65 |
| Bratkartoffeln .....                  | 66 |
| Peperoni-pizza-käsebällchen .....     | 66 |
| Gegrillte Tomaten .....               | 67 |
| Zucchini Blüten .....                 | 67 |
| Kürbiskoteletts .....                 | 68 |
| Klopse Mit Zichorie .....             | 68 |
| Steinpilze In Der Luftfritteuse ..... | 69 |

## ***Kapitel 6: Hauptgerichte Rezepte..... 70***

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Gebackene Knuspermacheroni .....    | 71 |
| Mariniertes Steak .....             | 71 |
| Vegetarisches Ratatouille .....     | 71 |
| Butter Garnelen .....               | 72 |
| Grillhuhn .....                     | 72 |
| Koreanisches Bbq Mit Dip .....      | 72 |
| Polenta Mit Butter .....            | 73 |
| Tomatenzucchini-auflauf .....       | 73 |
| Gemüsespieße .....                  | 74 |
| Gebatener Kürbis Mit Zucchini ..... | 74 |

## ***Kapitel 7: Vegetarische & Vegan Rezepte..... 75***

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Tortillas Mit Enchilada-soße ..... | 76 |
| Auberginenhaschee .....            | 77 |

|  |    |
|--|----|
| Gebackener Käse .....                          | 77 |
| Palak-galette .....                            | 78 |
| Vol-au-vent Von Käse .....                     | 78 |
| Salat Mit Rote Bete Und Blauschimmelkäse ..... | 79 |
| Klassischer Frittierter Tempeh .....           | 79 |
| Frittierte Kochbanane .....                    | 79 |
| Grüne Bohnen Mit Kartoffeln .....              | 80 |
| Knoblauch-tomaten .....                        | 80 |
| Tofu Süß-sauer .....                           | 80 |
| Gefüllte Paprika Mit Tofu Und Mais .....       | 81 |
| Süßkartoffel-mischung .....                    | 81 |
| Avocado Schnitzel .....                        | 82 |
| Kartoffel-millefoglie .....                    | 82 |
| Gewürzter Butternusskürbis .....               | 83 |
| Knusprige Kartoffeln Mit Petersilie .....      | 83 |
| Sofficini .....                                | 83 |
| Gewürzter Fenchel .....                        | 84 |
| Vollkornbrot Mit Käse Und Tomaten .....        | 84 |
| Grüne Bohnen In Der Fritteuse .....            | 85 |
| Kroketten Aus Brokkoli .....                   | 85 |
| Gebackener Spaghettikürbis .....               | 86 |
| Indischer Steckrübensalat .....                | 86 |
| Indische Kartoffeln .....                      | 86 |
| Streifen Von Zucchini Mit Bier .....           | 87 |
| Italienischer Aubergineneintopf .....          | 87 |
| Traditionelles Aloo Masala .....               | 88 |
| Zucchini Cordon Bleu .....                     | 88 |
| Einfacher Kürbispuffer .....                   | 89 |
| Gefüllte Poblano-paprika .....                 | 89 |
| Mandeln Mit Honig .....                        | 90 |
| Gemüse Momos .....                             | 90 |
| Einfache Gefüllte Kartoffeln .....             | 91 |
| Paprika Und Kartoffeln .....                   | 91 |

## ***Kapitel 8: Fische & Meeresfrüchte Rezepte .....*** **92**

|  |     |
|--|-----|
| Frittierte Garnelen .....                                  | 93  |
| Tigergarnelen Mit Knallersoße .....                        | 93  |
| Krabbenküchlein .....                                      | 94  |
| Zitronen-dill-mahi Mahi .....                              | 94  |
| Einfache Fischstäbchen .....                               | 95  |
| Garnelen Mit Zucchini- Und Kirschtomatensoße .....         | 95  |
| Mischung Aus Heilbutt Und Sonnengetrockneten Tomaten ..... | 96  |
| Panierter Flunder .....                                    | 96  |
| Gnocchi Mit Shrimps .....                                  | 97  |
| Cajun-lachs .....  | 97  |
| Garnelen-empanada .....                                    | 98  |
| Gefüllte Calamari .....                                    | 98  |
| Fischstäbchen .....  | 99  |
| Lachspäckchen .....  | 100 |

|   |     |
|---|-----|
| Speckgarnelen .....                                   | 100 |
| Spezielle Welsfilets .....                            | 101 |
| Goldbrassenfilet Mit Käse .....                       | 101 |
| Gebratener Wels .....                                 | 102 |
| Arabischer Lammeintopf .....                          | 102 |
| Sandgestrahlter Lachs .....                           | 103 |
| Chili-lachs .....                                     | 103 |
| Gebratener Tintenfisch Im Restaurantstil .....        | 104 |
| Leckerer Wels .....                                   | 104 |
| Cajun Wels .....                                      | 104 |
| Lachs Mit Zitrone .....                               | 105 |
| Aromatisierter, Luftgetrockneter Lachs .....          | 105 |
| Panierte Kokos-shrimps .....                          | 106 |
| Fisch Tacos .....                                     | 106 |
| Fisch-tacos Mit Ananassalat .....                     | 107 |
| Einfacher Schellfisch .....                           | 108 |
| Zitroniger Saba-fisch .....                           | 109 |
| Cremiger Wildlachs .....                              | 109 |
| Hähnchenkeulen In Ingwer .....                        | 110 |
| Gefüllte Paprika .....                                | 110 |
| Ingwergarnelen .....                                  | 110 |
| Garnelenspieße Mit Butter .....                       | 111 |
| Venusmuscheln Mit Butter, Knoblauch Und Oregano ..... | 111 |
| Panierte Jakobsmuscheln .....                         | 112 |
| Lachs Mit Kapern Und Püree .....                      | 112 |
| Fisch Filet Sandwich .....                            | 113 |

## ***Kapitel 9: Fleischgerichte Rezepte .....***114

|   |     |
|---|-----|
| Balsamico-rindfleisch .....   | 115 |
| Hawaiische Rollschuhe .....   | 115 |
| Steaks Mit Knoblauchbutter Aus Der Fritteuse .....                    | 115 |
| Luftgebratene Japanische Entenbrüste .....                            | 116 |
| Hähnchen-samosa .....   | 117 |
| Leichte Kräuter-fleischbällchen .....                                 | 117 |
| Hähnchenschenkel Mit Honig-dijon-soße .....                           | 118 |
| Rindfleisch Tataki Mit Ingwer-zitronen-dressing .....                 | 119 |
| Lamm Buletten .....   | 119 |
| Corned Beef Hash .....  | 120 |
| Lammkoteletts Mit Pistazien-minz-gremolata .....                      | 120 |
| Knuspriges Butterhähnchen .....                                       | 121 |
| Rindfleischbällchen .....   | 121 |
| Schweinefleisch Nach Italienischer Art In Der Mitte Geschnitten ..... | 122 |
| Mexikanisches Taco-steak .....  | 122 |
| Cajun-gewürztes Brathähnchen .....                                    | 123 |
| Schweinerollen In Schinken .....                                      | 124 |
| Hühnerschnitzel In Pistazienkruste .....                              | 124 |
| Steakstücke Mit Pilzen .....  | 125 |
| Saftiges Und Zartes Steak .....                                       | 125 |
| Gebratenes Huhn Mit Gemüse .....                                      | 126 |

|  |     |
|--|-----|
| Asia Cordon Bleu .....                               | 126 |
| Kalbsfilet .....                                     | 127 |
| Klassische Hähnchenschenkel .....                    | 127 |
| Wonton-fleischbällchen .....                         | 127 |
| Weiche Und Saftige Rindfleischspieße .....           | 128 |
| Schweinelende Porterhouse Nach Asiatischer Art ..... | 128 |
| Lammfilet Mit Kräutern .....                         | 129 |
| Griechisches Huhn .....                              | 129 |
| Brathähnchen .....                                   | 129 |
| Mit Käse Gefüllte Laibchen .....                     | 130 |
| Schmackhafter Hackbraten .....                       | 130 |
| Espresso Schweinefilet .....                         | 131 |
| Hähnchen Und Gemüse Fajitas .....                    | 132 |
| Frittiertes Huhn .....                               | 132 |
| Knuspriger Speck .....                               | 132 |
| Trockenfleisch .....                                 | 133 |
| Bbq Wings .....                                      | 133 |
| Bayerische Hackfleischbällchen .....                 | 133 |
| Wildente .....                                       | 134 |
| Rinderbraten Und Wein-soße .....                     | 134 |
| Holzfäller Spieß .....                               | 135 |
| Hähnchen Gefüllt Mit Mozzarella .....                | 135 |
| Hähnchenspieße .....                                 | 136 |
| Mongolisches Rindfleisch .....                       | 136 |
| Hähnchen-rettich-mischung .....                      | 137 |
| Burgerbrötchen .....                                 | 137 |
| Steaks Mit Kaffeegeschmack .....                     | 138 |
| Ingwer-hähnchenkeulen .....                          | 138 |
| Hot Dogs Aus Der Fritteuse .....                     | 139 |

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>Index .....</b> | <b>140</b> |
|--------------------|------------|



# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **1. Was ist eine Heißluftfritteuse?**

Die Heißluftfritteuse ist ein modernes Küchengerät, das mit der Technologie des Heißluftzirkulierens arbeitet, um Lebensmittel zu garen. Sie verwendet einen starken Ventilator, der heiße Luft gleichmäßig um das Essen zirkuliert, wodurch eine knusprige Außenfläche entsteht, während das Innere saftig bleibt. Dies ermöglicht es, Speisen mit minimalem Öl zu frittieren, zu grillen, zu backen oder zu rösten.

## **2. Unterschiede zwischen Heißluftfritteuse und anderen Kochtöpfen**

### **Traditionelle Fritteuse:**

- Eine herkömmliche Fritteuse verwendet große Mengen Öl, um Lebensmittel zu frittieren. Dies führt zu höheren Kalorien- und Fettwerten.
- Die Temperatur kann schwer zu kontrollieren sein, was das Risiko von übermäßig frittierter oder nicht durchgegartener Nahrung erhöht.

### **Backofen:**

- Ein Backofen ist vielseitig, benötigt jedoch in der Regel längere Garzeiten und kann weniger knusprige Ergebnisse erzielen als eine Heißluftfritteuse.
- Die gleichmäßige Hitzeverteilung kann variieren, was manchmal ungleichmäßiges Garen zur Folge hat.

### **Mikrowelle:**

- Die Mikrowelle ist praktisch für schnelles Erwärmen, bietet jedoch nicht die Möglichkeit, Speisen knusprig zu garen. Die Heißluftfritteuse hingegen erzielt die gewünschte Textur.

### **Multikocher:**

- Ein Multikocher kann verschiedene Kochmethoden anbieten (Dämpfen, Kochen, Garen), jedoch ohne die knusprigen Ergebnisse einer Heißluftfritteuse zu erzielen.

## **3. Vorteile der Heißluftfritteuse**

### **Gesünderes Kochen:**

- Der Hauptvorteil ist die signifikante Reduzierung des Ölverbrauchs, was zu weniger Fett

und Kalorien führt. Viele Rezepte benötigen nur einen Esslöffel Öl oder sogar ganz ohne.

#### **Vielseitigkeit:**

- Heißluftfritteusen können nicht nur frittieren, sondern auch backen, grillen und rösten. Sie sind somit multifunktional und ersetzen mehrere Küchengeräte.

#### **Schnelligkeit:**

- Dank der effizienten Heißluftzirkulation garen Lebensmittel schneller als in einem herkömmlichen Ofen, was Zeit spart.

#### **Einfache Bedienung:**

- Die meisten Modelle sind benutzerfreundlich mit vorprogrammierten Einstellungen für verschiedene Lebensmittel, sodass das Kochen einfach und unkompliziert wird.

#### **Energieeffizienz:**

- Heißluftfritteusen benötigen weniger Energie als herkömmliche Öfen, da sie schneller aufheizen und kürzere Garzeiten haben.

### **4. Eigenschaften der Heißluftfritteuse**

#### **Temperaturregelung:**

- Die meisten Heißluftfritteusen verfügen über einstellbare Temperaturen, typischerweise zwischen 80 °C und 200 °C, um eine optimale Garung zu gewährleisten.

#### **Garzeit-Timer:**

- Viele Modelle sind mit einem Timer ausgestattet, der eine präzise Kontrolle der Garzeit ermöglicht.

#### **Kapazität:**

- Heißluftfritteusen sind in verschiedenen Größen erhältlich, von kleinen Modellen für Singles bis hin zu größeren Geräten für Familien.

#### **Antihafbeschichtung:**

- Die Frittierkörbe sind oft mit einer Antihafbeschichtung versehen, die das Anhaften von Lebensmitteln verhindert und die Reinigung erleichtert.

#### **Zubehör:**

- Viele Heißluftfritteusen kommen mit Zubehör wie Backblechen, Grillrosten oder Muffinformen, die zusätzliche Kochmöglichkeiten bieten.

### **5. Tipps und Tricks für die Heißluftfritteuse**

#### **Vorheizen:**

- Einige Modelle benötigen ein Vorheizen, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Überprüfe

die Anweisungen deines Geräts.

#### **Weniger ist mehr:**

- Überlade den Frittierkorb nicht, da dies die Luftzirkulation einschränken kann. Besser mehrere kleine Portionen zubereiten.

#### **Öl verwenden:**

- Verwende leichtes Öl, um den Geschmack zu verbessern und eine knusprige Textur zu erzielen. Ein Sprühöl kann helfen, eine gleichmäßige Verteilung zu gewährleisten.

#### **Schütteln:**

- Schüttele den Korb während des Garvorgangs, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten und sicherzustellen, dass alle Seiten knusprig werden.

#### **Experimentieren:**

- Probiere verschiedene Lebensmittel und Rezepte aus, um das volle Potenzial deiner Heißluftfritteuse auszuschöpfen. Von Gemüse über Fleisch bis hin zu Desserts ist vieles möglich.

## **6. Reinigung und Pflege der Heißluftfritteuse**

#### **Regelmäßige Reinigung:**

- Reinige den Frittierkorb und das Innere nach jedem Gebrauch, um Anhaftungen und Gerüche zu vermeiden. Viele Teile sind spülmaschinenfest.

#### **Sanfte Reinigungsmittel:**

- Verwende milde Reinigungsmittel und keine scheuernden Materialien, um die Antihafbeschichtung nicht zu beschädigen.

#### **Fettfilter:**

- Wenn deine Heißluftfritteuse mit einem Fettfilter ausgestattet ist, achte darauf, ihn regelmäßig zu reinigen oder auszutauschen.

#### **Kabel und Gehäuse:**

- Halte das Kabel und das Gehäuse der Heißluftfritteuse sauber, um die Sicherheit zu gewährleisten. Überprüfe auch regelmäßig auf Beschädigungen.

Die Heißluftfritteuse ist eine hervorragende Ergänzung für jede Küche, die gesundes und schmackhaftes Kochen erleichtert. Mit ihrer Vielseitigkeit, den gesundheitlichen Vorteilen und der einfachen Handhabung ist sie ein ideales Gerät für alle, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen. Durch regelmäßige Reinigung und Pflege bleibt das Gerät langlebig und effizient.

## **Kapitel 2: Frühstück Rezepte**

## **Orangenkuchen Mit Schokolade**

Portion: 5

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### **Zutaten:**

- 1 Ei
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 50 g Zucker
- 50 g Schokoladenflocken
- 1 EL Kakao
- 20 g Orangenschale

### **Zubereitung:**

1. Butter schmelzen, Zucker und Ei begeben, zu einer homogenen Masse verrühren. Dann das Mehl, den Kakao und eine Prise Salz hinzugeben und verrühren.
2. Nun die Schokoladenflocken und die Orangenschale hinzugeben und nochmals mixen.
3. ZUBEREITUNG IN DER LUFTFRITTEUSE
4. Fritteuse auf 180 °C vorheizen, Masse in eine runde Form gießen und gleichmäßig verteilen. Etwa 25 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

## **Frühstücks-kasserolle**

Portion: 4

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 4 Eier
- 120 ml Milch
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 gelbe Paprikaschote, geputzt und fein gewürfelt
- 1 Handvoll Champignons, in Scheiben geschnitten
- 200 g Schinken, gewürfelt
- 80 g geraffelter Emmentaler (oder anderer Käse nach Belieben)
- 1 TL Chilisoße (optional)
- ½ TL Öl
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Verquirlen Sie die Eier in einer ausreichend großen Schüssel und fügen die restlichen Zutaten hinzu.
2. Verrühren Sie alles gut miteinander und würzen mit Salz und Pfeffer.
3. Fetten Sie eine passende Auflaufform mit etwas Öl, geben die Auflaufmasse hinein und braten sie bei 170°C etwa 25 Minuten.

## **Mini-quiche Mit Spinat Und Pilzen**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### **Zutaten:**

- 1 TL Olivenöl, plus mehr zum Besprühen
- 150 g Champignons, grob gehackt
- 150 g frischer Babyspinat, zerkleinert
- 4 Eier, verquirlt
- 50 g Tasse geschredderter Cheddar-Käse
- 50 g Tasse geriebener Mozzarella-Käse
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Vier Silikonbackförmchen mit Olivenöl besprühen und beiseite stellen. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Pilze hinzugeben und 3 bis 4 Minuten lang anbraten, bis sie gar sind.

2. Den Spinat hinzufügen und 1 bis 2 Minuten kochen, bis er weich ist. Beiseite stellen. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier, den Cheddar-Käse, den Mozzarella-Käse, das Salz und den Pfeffer verquirlen. Die Champignons und den Spinat vorsichtig unter die Eiermischung heben. Jeweils ¼ der Mischung in die Silikonbackformen geben. Die Förmchen in den Frittierkorb stellen und 5 Minuten lang in der Luft frittieren. Die Mischung in jeder Auflaufform leicht umrühren und weitere 3 bis 5 Minuten frittieren, bis das Ei fest geworden ist.

## **Himbeerbrötchen**

Portion: 6

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### **Zutaten:**

- 250 ml Milch
- 4 Esslöffel Butter
- 460 g Mehl
- 2 Teelöffel Hefe
- 25 g Zucker
- 1 Ei
- Für die Füllung:
- 250 g Frischkäse, weich
- 340 g Himbeeren
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 5 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Speisestärke
- Schale von 1 Zitrone, gerieben

### **Zubereitung:**

1. In einer Schüssel Mehl mit Zucker und Hefe mischen und verrühren.

2. Milch und Ei dazugeben und rühren, bis ein Teig entsteht. Diesen 30 Minuten gehen lassen, auf eine Arbeitsfläche geben und gut ausrollen.
3. Verrühre in einer Schüssel Frischkäse mit Zucker, Vanille und Zitronenschale, rühre gut um und verteile ihn auf dem Teig.
4. In einer anderen Schüssel mischst du die Himbeeren mit der Maisstärke, rührst sie um und verteilst sie auf der Frischkäsemischung.
5. Rolle deinen Teig aus, schneide ihn in mittelgroße Stücke, lege sie in deine Fritteuse, besprühe sie mit Kochspray und backe sie bei 350 Grad für 30 Minuten.
6. Serviere deine Brötchen zum Frühstück.

## **Zimtröllchen**

Portion: 7

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 1 Teelöffel aktive Trockenhefe
- ¼ Tasse warmes Wasser
- 2 Teelöffel Kristallzucker
- 2 Esslöffel ungesüßte Mandelmilch
- 1 großes Ei
- ¼ Teelöffel Salz
- 1½ Tassen (210g) Weizenmehl 550, gesiebt, plus mehr zum Bestäuben
- 2 Teelöffel ungesalzene Butter, geschmolzen
- Kochspray oder Öl
- Für die Füllung
- 3 Esslöffel hellbrauner Zucker
- 1½ Teelöffel gemahlener Zimt
- Für die Glasur
- ¼ Tasse fettarmer Frischkäse, Raumtemperatur
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- Prise Salz
- ¼ Tasse Puderzucker, gesiebt
- Ungesüßte Mandelmilch, nach Bedarf

### **Zubereitung:**

1. 1) Für den Teig: In einer kleinen Schüssel die Hefe in dem warmen Wasser auflösen und 5 Minuten ruhen lassen. In einer mittelgroßen Schüssel den Kristallzucker, die Milch, das Ei, das Salz, die Hefemischung und 1 Tasse Mehl mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. 2) Die restliche ½ Tasse Mehl einrühren und mit einem Holzlöffel verrühren. Wenn der Teig zu zäh wird, um ihn mit dem Löffel zu mischen, kneten Sie ihn vorsichtig mit den Händen, bis er sich zu einer Kugel formt (der Teig wird ein wenig klebrig sein).
3. 3) Den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche geben und kneten, bis er völlig glatt und elastisch ist (etwa 8 Minuten). Eine große, saubere Schüssel mit ½ Teelöffel der geschmolzenen Butter einfetten. Die Teigkugel in die Schüssel legen und einmal umdrehen, um sie von allen Seiten zu fetten.