

Das große Kochbuch für Heißluftfritteusen

*XXL Air Fryer Rezeptbuch für köstliche & gesunde Gerichte / Passend für Ninja Foodi,
COSORI, Tefal, Philips, Russell Hobbs, Princess Slim Fry & weiteren Modellen*





Inhalt

Grundlagen der Heißluftfritteuse**	18
Frühstückszauber.....	22
Klassiker neu interpretiert – Rezepte für alle Heißluftfritteusen-Modelle	22
Perfekte Frühstücksbrötchen – außen knusprig, innen weich**	22
Fluffige Croissants mit Marmeladenfüllung**	22
Butterzarte Scones in Minuten**	23
Toasties mit geschmolzenem Käse und Speck**	23
Klassischer Bagel mit knusprigem Finish	24
Eiergerichte leicht gemacht – für alle Heißluftfritteusen-Modelle**	24
Eier-Muffins mit Gemüse und Käse.....	24
Schottische Eier – gekochtes Ei im Hackfleischmantel.....	25
Omelette-Rolle mit Schinken und Kräutern**	25
Rührei-Cups mit Spinat**	26
Frühstücks-Frittata im Heißluftkorb**	26
Für die Naschkatzen – Süße Leckereien aus der Heißluftfritteuse**	28
Zimtige Apfelringe mit Honig**	28
Mini-Donuts – saftig und gesund**	28
Pancake-Bites mit Blaubeeren**	30
Gefüllte Pfannkuchen-Röllchen**	30
Schokoladen-Muffins zum Frühstück**	31
Herzhafte Leckerbissen – Würzige Frühstücksideen für die Heißluftfritteuse	32
Würzige Frühstücks-Burritos**	32
Kleine Pizzabrötchen mit Ei und Speck**	32
Gefüllte Paprika mit Ei und Käse**	32
Kartoffel-Rösti mit Kräutern**	33
Frühstücks-Wraps mit Hähnchen und Avocado**	33
Gesunde Alternativen – Für einen gesunden Start in den Tag**	34
Low-Carb Zucchini-Muffins**	34
Proteinreiche Quinoa-Frühstücksschale**	34
Süßkartoffel-Toast mit Avocado**	35
Haferflocken-Riegel ohne Zuckerzusatz**	35
Bananen-Brot-Muffins**	35
Für Kinder und Familien – Spaßige Frühstücksideen aus der Heißluftfritteuse	36
Frühstücks-Pizza mit Lieblingszutaten**	36

Mini-Waffeln aus der Heißluftfritteuse**	36
Croissant-Würstchen im Schlafrock**	37
Marmeladen-Krapfen ohne Frittieren**	38
Internationale Inspirationen – Frühstücksrezepte aus aller Welt**	39
Französischer Toast mit Zimt und Zucker**	39
Spanische Churros – fettarm und knusprig**	39
Englische Crumpets mit Marmelade**	39
Italienische Mini-Frittatas**	39
Türkische Börek-Röllchen**	40
Schnell und einfach – Frühstücksideen für Eilige**	40
Fertig-Brötchen in Minuten aufgebacken**	40
Frühstücks-Brezeln mit Salzkruste**	40
Knusprige Tortilla-Chips mit Salsa**	41
Pita-Brote frisch aus der Heißluftfritteuse**	41
Mini-Toast-Häppchen mit Pesto**	41
Süße und herzhaft Snacks – Perfekt für den kleinen Hunger**	42
Käse-Spinat-Taschen**	42
Gefüllte Blätterteig-Hörnchen mit Frischkäse**	42
Bacon-Wrapped-Frühstücks-Würstchen**	42
Gebackene Zimtschnecken – warm und duftend**	42
Snacks & Fingerfood	44
Knusprige Pommes Frites aus Kartoffeln oder Süßkartoffeln**	44
Zucchini-Sticks mit Parmesan-Panade	46
Mozzarella-Sticks mit Kräutern und Knusperkruste**	46
Hähnchen-Nuggets – außen knusprig, innen zart**	47
Falafel-Bällchen mit Kräuterdip**	47
Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung	48
Pizzasticks aus Blätterteig	48
Knusprige Nachos mit geschmolzenem Käse**	48
Mini-Burger-Slider mit BBQ-Soße**	48
Chicken Wings – klassisch oder würzig mariniert**	49
Kartoffelwedges mit Paprika und Rosmarin**	49
Käse-Bällchen mit Schinkenfüllung**	49
Knusprige Tofu-Würfel mit Sojasoße**	50
Vegetarische Mini-Samosas**	50
Bacon-Chips für den herzhaften Crunch	51

Gebackene Kichererbsen mit Curry	51
Avocado-Fries – Der gesunde Genuss**	52
Karottensticks mit Knusperpanade**	52
Apfelchips – Fettarm und süß.....	53
Gebratene Edamame mit Sesam**	53
Internationale Inspirationen – Snacks und Fingerfood aus aller Welt**	54
Spanische Patatas Bravas mit scharfer Tomatensoße**	54
Indische Pakoras – Gemüse im Kichererbsenteig**	54
Mexikanische Quesadillas mit Käsefüllung**	56
Asiatische Dumplings – außen knusprig, innen saftig**	56
Griechische Spanakopita-Dreiecke**	56
Für Kinder und Familien – Snacks, die Spaß machen	57
Käse-Popcorn – Schnell und einfach**	57
Mini-Würstchen im Schlafrock**	57
Kartoffel-Smileys zum Selbermachen**	58
Fischstäbchen – Selbstgemacht und gesund**	58
Mini-Pizzen auf Tortilla-Basis**	58
Süße Snacks – Köstlichkeiten aus der Heißluftfritteuse**	59
Zimtige Mango-Ringe**	59
Churros – Fettarm und knusprig**	60
Gebackene Bananen mit Honig**	60
Schokoladen-Croissants – Schnell und lecker**	61
Knoblauch-Brotsticks mit Parmesan**	61
Knusprige Zwiebelringe**	61
Kartoffel-Rösti mit Kräutern**	62
Blätterteig-Taschen mit Spinat und Feta**	62
Frühlingsrollen mit Garnelenfüllung**	62
Frittierte Süßkartoffeln im Sesammantel**	63
Saisonale Leckereien –Snacks aus der Heißluftfritteuse**	64
Kürbisspalten mit Zimt und Honig**	64
Bratapfelstücke mit Walnüssen**	65
Gebackene Maronen – Schnell und einfach**	65
Käseplätzchen**	65
Fingerfood für den Sportabend – Knusprige Snacks aus der Heißluftfritteuse.....	66
Chicken Tenders mit BBQ-Dip**	66
Mini-Corn Dogs – Amerikanischer Klassiker**	67

Buffalo Blumenkohl-Bites**	68
Zucchini-Pommes mit Kräuterdip**	69
Hauptgerichte für jeden Tag	71
Klassische Gerichte	71
Knuspriges Hähnchen mit Zitronen-Kräuter-Marinade**	71
Kalbskotelett aus der Heißluftfritteuse – Zart und saftig**	72
Rindersteak – Perfekt medium aus der Heißluftfritteuse	74
Ofenkartoffeln mit Sauerrahm und Schnittlauch**	74
Lachsfilet mit Honig-Senf-Glasur	74
Hauptgerichte – Knusprig, saftig und voller Geschmack**	75
Hähnchenkeulen – Knusprig und saftig**	75
Hackbraten mit Kräuterfüllung**	75
Cordon Bleu aus Putenfleisch mit Kalbsschinken – Zart und knusprig**	76
Gegrillte Forelle mit frischen Kräutern**	78
Schnitzel Wiener Art – Leicht und knusprig**	78
Speck-Puten-Röllchen mit Auberginen**	79
Vegetarische Gerichte	80
Vegetarische Hauptgerichte – Köstliche Rezepte aus der Heißluftfritteuse	80
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse**	80
Zucchini-Schiffchen mit Tomaten-Käse-Füllung**	80
Vegetarische Lasagne in kleinen Portionen**	81
Blumenkohlsteaks mit Kräuterbutter**	81
Süßkartoffel-Küchlein mit Frischkäse-Dip**	81
Vegetarische und Vegane Highlights – Kreative Gerichte aus der Heißluftfritteuse	82
Vegane Tofu-Steaks mit BBQ-Marinade**	82
Auberginen-Röllchen mit Ricotta-Füllung**	82
Pilz-Gemüse-Medaillons mit Parmesan**	83
Kürbis-Lasagne mit Salbei**	83
Rösti-Burger mit Gemüse-Patty**	83
Internationale Küche	84
Internationale Hauptgerichte – Köstlichkeiten aus der Heißluftfritteuse**	84
Indisches Butter-Chicken**	84
Griechische Moussaka mit Hackfleisch**	84
Spanische Paella mit Meeresfrüchten**	85
Mexikanische Enchiladas mit Käse	85
Italienische Saltimbocca mit Salbei**	85

Internationale Gerichte – Aromatische Hauptgerichte aus der Heißluftfritteuse	86
Französische Ratatouille – Die einfache Art	86
Thailändisches grünes Curry mit Hähnchen*	86
Japanische Teriyaki-Lachsfilets**	88
Türkische Köfte mit Joghurt-Dip**	88
Chinesische Süß-Sauer-Hähnchenstücke**	88
Schnelle und einfache Gerichte	89
Kreative Hauptgerichte – Einfache Rezepte für jeden Tag aus der Heißluftfritteuse	89
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Käse*	89
Überbackene Nudeln mit Hackfleischsoße**	90
Gnocchi mit Tomaten und Mozzarella überbacken**	90
Kreative und Herzhafte Hauptgerichte – Einfache Rezepte aus der Heißluftfritteuse**	92
Pasta-Auflauf mit Käsekruste**	92
Flammkuchen mit Speck und Zwiebeln**	92
Gefüllte Champignons mit Frischkäse**	93
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis**	93
Wildfleisch-Rezepte für die Heißluftfritteuse	94
Wildfleisch-Snacks & Fingerfood aus der Heißluftfritteuse**	94
Wild-Frikadellen mit Kräutern**	94
Knusprige Rehfleisch-Bällchen**	94
Wildfleisch-Sticks im Sesammantel**	96
Frittierte Hirschleber mit Gewürzpanade**	96
Wildfleisch-Nuggets mit Mandelkruste**	97
Mini-Burger aus Hirschhack**	97
Würzige Rehspeie mit Paprika**	98
Wildfleisch-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung**	98
Wildreh-Wraps mit Joghurtsoße**	100
Hauptgerichte mit Wildfleisch aus der Heißluftfritteuse**	100
Hirschsteak mit Kräuterbutter**	100
Rehrücken mit Rotweinreduktion**	101
Hirschmedaillons im Speckmantel**	101
Truthahn mit Mais-Speckfüllung**	102
Hauptgerichte mit Wildfleisch im Heißlufttopf oder Heißluftfritteuse	103
Rehgulasch im Heißlufttopf (Garen und Anbräunen) **	103
Rehkeule mit Knoblauchkruste**	103
Hirschbraten mit Gemüsebeilage**	104

Wildhase-Filet mit Zwiebel-Chutney**	105
Beilagen mit Wildfleisch aus der Heißluftfritteuse**	106
Gefüllte Pilze mit Wildhackfleisch**	106
Heidschnuckenbraten aus der Heißluftfritteuse**	106
Heidschnuckensteaks mit Kräuterkruste**	107
Heidschnucken-Frikadellen mit Gemüse**	107
Heidschnuckenfilets mit Honig-Senf-Glasur**	108
Rehfleisch-Pfanne mit Zucchini**	108
Kartoffel-Wildfleisch-Taler**	109
Wildleber-Spieße mit Zwiebeln**	109
Beilagen mit Wildfleisch: Herzhaft & Kreativ aus der Heißluftfritteuse**	110
Hirschwurst mit gebratenen Kohlstreifen**	110
Wild-Bolognese auf Zucchini-Nudeln**	110
Gebackene Wildhack-Zucchini-Schiffchen**	112
Rehschinken auf Spargel – Elegant und aromatisch**	112
Hirsch-Curry mit Blumenkohlreis**	113
Internationale Wildfleisch-Rezepte für die Heißluftfritteuse**	114
Rehfleisch-Kebabs mit Tzatziki**	114
Hirschfilet auf asiatische Art mit Sojasoße**	114
Rehfleisch-Tacos mit Avocado-Salsa**	115
Wildburger nach amerikanischer Art**	116
Hirsch-Spieße mit indischen Gewürzen**	116
Thai-Wildfleischsalat mit Limettendressing**	117
Gebackenes Wildfleisch-Samosa**	117
Wildfleisch-Gerichte für besondere Anlässe aus der Heißluftfritteuse**	118
Wildbraten mit Rahmwirsing**	118
Rehfilet auf Kartoffelbett**	118
Hirschkeule mit Knusperkruste**	120
Wildbraten mit Maronenfüllung**	121
Rehmedaillons mit Pastinakenpüree**	121
Hirsch-Knackwurst im Ring	121
Grundrezept für Hirschkalb-Rücken**	122
Heidschnucken – Zubereitung, Gerichte und Tipps	123
Heidschnucken-Ragout**	123
Heidschnuckenkeule im Kräutermantel**	123
Low-Carb- und Fitnessgerichte.....	124

Hähnchenbrust mit Brokkoli und Mandeln**	124
Gegrillter Lachs auf Gemüsebett**	125
Low-Carb Burger mit Salat statt Brötchen**	125
Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebeln**	125
Beilagen, die begeistern.....	126
Knusprige Kartoffelgerichte	126
Mini-Röstkartoffeln mit Knoblauchbutter**	126
Klassische Kartoffelpuffer mit Kräuterquark**	126
Kartoffelspalten mit Käse überbacken**	127
Knusprige Rösti-Bällchen mit Kräuterdip**	127
Ofenkartoffeln mit Sauerrahm und Schnittlauch**	128
Kartoffelgratin in der Heißluftfritteuse**	128
Gemüse-Leckereien.....	129
Gegrillter grüner Spargel mit Zitronensauce**	129
Zucchini-Chips mit Paprikawürzung**	129
Würzige Auberginenwürfel mit Tomatensoße**	129
Blumenkohlröschen in Knoblauchmarinade**	130
Gegrillte Paprika mit Feta-Füllung**	130
Maiskolben mit Kräuterbutter**	131
Kürbisspalten mit Zimt und Honig**	131
Knusprige Rosenkohlblätter mit Sesam**	131
Brokkoliröschen mit Zitronen-Pfeffer-Würze**	132
Kreative Beilagen aus Teig	133
Knusprige Brotsticks mit Kräutern und Parmesan**	133
Mini-Blätterteig-Taschen mit Gemüsefüllung**	133
Focaccia-Würfel mit Oliven und Rosmarin**	134
Pizzabrötchen mit Käsefüllung**	134
Knoblauch-Käse-Croissants**	135
Brezelstangen mit Butterglasur**	135
Tortilla-Chips mit Salsa-Dip**	136
Flammkuchen-Ecken mit Speck und Zwiebeln**	136
Knusprige Waffel-Pommes aus Teig**	137
Blätterteig-Kringel mit Spinat und Käse**	138
Reis- und Getreidebeilagen	139
Gebratener Reis mit Gemüse und Sojasoße**	139
Quinoa-Bällchen mit Paprikadip**	139

Linsen-Röstbällchen mit Joghurt-Minz-Dip**	140
Couscous-Gemüse-Muffins**	140
Kreative Getreide-Beilagen aus der Heißluftfritteuse – Lecker und vielseitig	142
Polenta-Sticks mit Kräuterdip**	142
Reis-Käse-Kroketten mit Paprikasoße**	142
Gebackene Hirse-Bällchen mit Frühlingszwiebeln**	142
Wildreiskuchen mit Pilzfüllung**	142
Geröstete Dinkelkörner mit Gemüse**	143
Leckeres aus Hülsenfrüchten	143
Hülsenfrüchte-Snacks und Beilagen aus der Heißluftfritteuse – Einfach und lecker.....	143
Gebackene Kichererbsen mit Currywürze**	143
Linsen-Nuggets mit Tomatendip**	144
Knusprige Erbsen-Chips mit Paprika**	144
Bohnensalat mit gegrillten Bohnen**	144
Edamame mit Sojasoße und Knoblauch**	145
Lupinen-Snacks mit mediterranen Kräutern**	145
Geröstete grüne Linsen mit Kräutermarinade**	145
Desserts & Süßes aus der Heißluftfritteuse.....	146
Fruchtige Desserts	146
Fruchtige Desserts aus der Heißluftfritteuse – Süß und köstlich**	146
Gegrillte Ananas mit Honig und Zimt**	146
Bratapfel mit Nussfüllung**	146
Karamellisierte Bananen mit Schokosoße**	147
Gebackene Pfirsichhälften mit Honig**	147
Fruchtige Desserts aus der Heißluftfritteuse – Leichte und süße Leckereien	148
Mangospalten mit Kokosflocken**	148
Erdbeer-Knusper-Chips**	148
Birnenspalten mit Mandelcrunch**	148
Gebackene Rhabarberstücke mit Vanille**	149
Feigen mit Honig und Ziegenkäse**	149
Süße Gebäckideen.....	150
Süßes Gebäck aus der Heißluftfritteuse – Einfach und unwiderstehlich**	150
Apfeltaschen aus Blätterteig**	150
Gefüllte Blätterteigröllchen mit Marmelade**	151
Süße Leckereien aus der Heißluftfritteuse – Einfach und unwiderstehlich**	151
Blätterteig-Kringel mit Schokofüllung**	151

Mini-Strudel mit Apfel und Rosinen**	152
Zitronen-Muffins**	152
Express Crème Brûlée aus der Heißluftfritteuse**	153
Schokoladige Köstlichkeiten.....	154
Schokoladige Desserts aus der Heißluftfritteuse – Dekadent und köstlich**	154
Schokoladenlava-Küchlein**	154
Gebackene Brownie-Würfel**	154
Gefüllte Bananen mit Schokotropfen**	155
Churros mit Schokoladendip**	155
Schokoladenkuchen in der Tasse**	156
Schokoladige Leckereien aus der Heißluftfritteuse – Perfekt für Schokofans	156
Schokoladige Kekscriegel**	156
Gebackene Schoko-Muffins**	157
Heiße Schokobälle mit flüssigem Kern**	157
Knusprige Snacks	158
Knusprige und süße Snacks aus der Heißluftfritteuse – Perfekt zum Naschen	158
Karamellisierte Nüsse**	158
Gebackene Mandeln mit Honig und Zimt**	158
Knusprige Kokos-Bällchen**	160
Popcorn mit Schokoladenüberzug**	160
Kreative und süße Snacks aus der Heißluftfritteuse – Knusprig und unwiderstehlich	161
Mini-Keks-Pommes mit Dips**	161
Süße Erdnuss-Krokant-Stücke**	161
Knusprige Haferflocken-Riegel**	162
Puffreis mit Karamell**	162
Eisige Desserts und Süßes	163
Eisige Desserts & Süßes – Perfekte Kombination aus warm und kalt**	163
Warme Brownies mit Vanilleeis**	163
Gebackenes Eis mit Knusperkruste**	163
Heiße Schokobananen mit Eis**	164
Fruchtige Eisbecher mit warmen Pfirsichen**	164
Süße Waffel-Tüten mit geschmolzenem Schokoladenrand**	164
Besondere Süßspeisen aus der Heißluftfritteuse – Raffiniert und köstlich**	165
Cheesecake-Bites mit Erdbeer-Soße**	165
Gebackene Donutlöcher mit Zimt**	165
Mini-Pies mit Beerenfüllung**	166

Gefüllte Pfannkuchenröllchen mit Nutella**	166
Vegane & Vegetarische Rezepte – Kreativ und köstlich	167
Tofu-Knusperwürfel.....	167
Auberginen-Schnitzel.....	167
Vegane & Vegetarische Highlights aus der Heißluftfritteuse**	168
Süßkartoffel-Pommes mit Guacamole**	168
Vegane Frikadellen aus Kidneybohnen**	168
Spinat-Feta-Blätterteigtaschen**	169
Gemüse-Frühlingsrollen**	169
Blumenkohl-Wings mit BBQ-Soße**	170
Vegane & Vegetarische Gerichte aus der Heißluftfritteuse – Leicht und lecker	170
Vegane Nuggets aus Jackfruit**	170
Linsen-Bratlinge mit Joghurt-Dip**	171
Gegrillte Paprikaschiffchen mit Couscous**	171
Kartoffel-Wedges mit Kräuterquark**	172
Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven**	172
Leckere vegane & vegetarische Gerichte aus der Heißluftfritteuse**	173
Vegane Mini-Quiches**	173
Brokkoli-Puffer mit Cashew-Dip**	173
Karotten-Linsen-Bällchen**	174
Tempeh-Spieße mit Erdnussoße**	174
Leckere vegane & vegetarische Gerichte aus der Heißluftfritteuse**	175
Zucchini-Lasagne mit Tomatensoße**	175
Süßkartoffel-Tacos mit Avocado**	175
Gebackene Artischockenherzen**	176
Ofengeröstete rote Bete mit Tahini**	176
Veganer Blumenkohl-Käse-Auflauf**	177
Spinat-Zwiebel-Küchlein**	177
Gebratene Reisrollen mit Gemüse**	178
Leckere vegane & vegetarische Gerichte aus der Heißluftfritteuse**	178
Rote-Bete-Pommes mit Knoblauch-Dip**	178
Veganer Pizzateig mit Gemüsebelag**	179
Grünkohl-Chips aus der Heißluftfritteuse**	179
Vegane Lasagne mit Spinat und Cashewcreme**	180
Kartoffelrösti mit Apfelmus**	180
Gebratener Spargel mit Zitronenöl**	181

Knusprige Hirse-Taler**	181
Tofu-Popcorn mit Chilisoße**	182
Zucchini-Chips mit Sesamkruste**	182
Ratatouille aus der Heißluftfritteuse	183
Gegrillte Avocadohälften mit Salsa**	183
Low-Carb & Fitness-Rezepte aus der Heißluftfritteuse	184
Low-Carb & Fitness-Snacks aus der Heißluftfritteuse**	184
Käse-Chips aus Cheddar**	184
Hähnchen-Popcorn mit Gewürzkruste**	184
Avocado-Fritten mit Sesampanade**	186
Kohlrabi-Sticks mit Joghurt-Dip**	186
Zucchini-Fritten mit Knoblauch-Dip**	187
Bacon-Wrapped-Hähnchenstreifen**	187
Leichte Hauptgerichte aus der Heißluftfritteuse**	188
Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Soße**	188
Putenfleischbällchen mit Kräutern**	188
Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch**	189
Rindersteak mit grünem Spargel**	189
Low-Carb Hauptgerichte aus der Heißluftfritteuse**	190
Thunfisch-Patties mit Avocado-Dip**	190
Blumenkohlreis mit Hähnchenstreifen**	190
Low-Carb-Pizza mit Blumenkohlboden**	191
Auberginen-Pizza-Boots mit Mozzarella**	191
Schnelle Low-Carb-Gerichte aus der Heißluftfritteuse**	192
Gebackene Eier im Paprikaring**	192
Gefüllte Champignons mit Ricotta**	192
Rührei-Muffins mit Spinat**	193
Low-Carb Salate & Beilagen aus der Heißluftfritteuse**	196
Gebackener Spargel mit Mandeln**	196
Ratatouille-Gemüse mit Kräutern**	196
Gefüllte Tomaten mit Thunfisch**	197
Lauwarmer Brokkoli-Salat mit Bacon**	197
Spitzkohl-Pommes mit Curry-Gewürz**	197
Fitness-Desserts & Süßes aus der Heißluftfritteuse**	198
Low-Carb-Schoko-Muffins**	198
Gebackene Protein-Pancakes**	198

Quark-Soufflé mit Vanille**	198
Mandel-Butter-Cookies**	199
Gebackene Zimt-Äpfel mit Walnüssen**	200
Low-Carb-Käsekuchen im Glas**	200
Erdbeer-Quark-Törtchen**	201
Kokos-Bällchen ohne Zucker**	201
Gebackener Protein-Pudding**	201
BONUS.....	202
Rezepte mit Pistazien in der Heißluftfritteuse**	202
Pistazien-Crusted Hähnchenbrust**	202
Knusprige Pistazien-Cracker**	203
Pistazien-Brownie-Bites**	204
Geröstete Pistazien mit Gewürzen**	204
Pistazien-Crumble über Obst**	204
Pistazien-Cookies	205
Pistazien-Cannoli aus der Heißluftfritteuse**	206
Fancy Brezel-Hacks für kreative Snacks und Gerichte**	208
Grundrezept für Brezelteig**	208
Brezel-CROUTONS aus der Heißluftfritteuse**	209
Brezel-Sticks mit Schokoladenglasur**	209
Brezel-Hotdog**	209
Gefüllte Brezel-Kugeln**	209
Brezel-Pizza**	209
Brezel-Sandwich**	210
Brezel-Brezel-Röllchen**	210
Brezel-Mac-and-Cheese-Bites**	210
Brezel-Nachos**	210
Suya – Afrikanischer Fleischspieß**	211
Tipps für spezielle Heißluftfritteusen-Modelle**	212
Häufige Fragen & Problemlösungen zur Heißluftfritteuse**	213
Bonus 2: Eigene Rezepte für die Heißluftfritteuse entwickeln**	215



Einleitung**

Willkommen in der Welt der Heißluftfritteusen

Herzlich willkommen zu Ihrem neuen Küchenhelfer und zur Revolution in Ihrer Kochroutine! Die Heißluftfritteuse ist mehr als nur ein Küchengerät – sie ist der Schlüssel zu köstlichen Gerichten, die knusprig, gesund und mit minimalem Aufwand zubereitet werden. Egal, ob Sie ein Anfänger oder ein erfahrener Koch sind, dieses Buch wird Ihnen helfen, das Beste aus Ihrer Heißluftfritteuse herauszuholen.

Warum die Heißluftfritteuse? ** Die Heißluftfritteuse hat die Art und Weise verändert, wie wir kochen, und das aus guten Gründen. Hier sind die größten Vorteile:

1. ****Gesunder Genuss:**** - Mit wenig bis gar keinem Öl gelangen knusprige Speisen, die traditionellen frittierten Gerichten in nichts nachstehen.

- Reduzieren Sie Fett und Kalorien, ohne auf Geschmack zu verzichten.

2. ****Zeitersparnis:**** - Vorheizen und lange Garzeiten gehören der Vergangenheit an. Die Heißluftfritteuse heizt schnell auf und bereitet Speisen in Rekordzeit zu.

4. ****Das richtige Zubehör verwenden:**** - Nutzen Sie Grillroste, Silikonformen oder spezielle Backbleche, um die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Heißluftfritteuse zu erweitern.

5. ****Experimentieren Sie mit Gewürzen und Marinaden:**** - Die Heißluftfritteuse intensiviert Aromen. Probieren Sie daher neue Gewürzkombinationen und würzige Marinaden aus.

6. ****Die richtige Reinigung:**** - Reinigen Sie den Korb und die abnehmbaren Teile nach jeder Nutzung, um Fettablagerungen und unangenehme Gerüche zu vermeiden.

Mit diesem Wissen im Gepäck können Sie direkt loslegen und die ersten leckeren Rezepte ausprobieren. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie einfach es ist, gesunde und schmackhafte Gerichte in Ihrer Heißluftfritteuse zu zaubern!

3. ****Vielseitigkeit: **** - Von Frühstück bis Dessert – Ihre Heißluftfritteuse kann fast alles. Braten, Backen, Grillen oder sogar Aufwärmen wird kinderleicht.

4. ****Konsistente Ergebnisse:**** - Perfekt knusprige Pommes, saftiges Fleisch oder gleichmäßig gegarte Gemüsegerichte – die Heißluftfritteuse liefert jedes Mal überzeugende Ergebnisse.

Tipps und Tricks für den perfekten Start

1. ****Das richtige Gerät auswählen:**** - Jedes Modell ist anders. Lesen Sie die Bedienungsanleitung, um die Funktionen Ihrer Heißluftfritteuse optimal zu nutzen.

2. ****Vorheizen nicht vergessen:**** - Einige Gerichte profitieren davon, wenn die Heißluftfritteuse ein paar Minuten vorheizt. So erzielen Sie gleichmäßigere Ergebnisse.

3. ****Überfüllung vermeiden:**** - Lassen Sie zwischen den Zutaten Platz, damit die heiße Luft zirkulieren kann. Das sorgt für eine gleichmäßige Garung.

Grundlagen der Heißluftfritteuse**

1. Aufbau und Funktionsweise**

Die Heißluftfritteuse ist ein innovatives Küchengerät, das mithilfe von heißer Luft Speisen zubereitet, die wie frittiert schmecken, aber deutlich gesünder sind. Hier ein Überblick über die Hauptkomponenten:

- **Heizelement:**** - Erhitzt die Luft im Inneren der Fritteuse. - Meist oben im Gerät platziert und sorgt für konstante Wärme.
- **Lüfter:**** - Verteilt die heiße Luft gleichmäßig, sodass die Speisen rundum gar und knusprig werden.
- **Garkorb oder Gitterkorb:**** - Hier werden die Lebensmittel platziert. Die Luft kann frei um die Speisen zirkulieren.
- Oft antihafbeschichtet für einfaches Reinigen.
- **Auffangschale oder Behälter:**** - Fängt überschüssiges Fett oder Krümel auf, um die Küche sauber zu halten.
- **Bedienfeld:**** - Je nach Modell digital oder mechanisch, zur Steuerung von Temperatur und Garzeit.

2. Pflege und Reinigung: So bleibt Ihre Heißluftfritteuse wie neu** Die richtige Pflege Ihrer Heißluftfritteuse garantiert nicht nur eine lange Lebensdauer, sondern auch die besten Ergebnisse. Hier sind einige Tipps:

****Nach jedem Gebrauch:**** 1. **Ausstecken und abkühlen lassen:**** - Lassen Sie das Gerät komplett abkühlen, bevor Sie mit der Reinigung beginnen.

2. **Korb und Schale reinigen:**** - Entfernen Sie Krümel und Speisereste mit warmem Wasser, Spülmittel und einem weichen Schwamm.

- Verwenden Sie keine Scheuermittel, um die Antihafbeschichtung nicht zu beschädigen.

3. **Gerät selbst abwischen:**** - Wischen Sie das Innere und Äußere der Fritteuse mit einem feuchten Tuch ab.

****Tiefenreinigung (monatlich oder nach Bedarf):****

1. **Lüfter und Heizelement reinigen:**** - Entfernen Sie Fettablagerungen vorsichtig mit einem Pinsel oder einem Tuch.

- Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in die elektrischen Teile gelangt.

2. **Antihaf-Beschichtung schützen:**** - Verwenden Sie keine Metallutensilien, die die Beschichtung beschädigen könnten.

3. **Geruchsneutralisierung:**** - Kochen Sie eine Mischung aus Wasser und Zitronensaft für ein paar Minuten in der Fritteuse, um unangenehme Gerüche zu entfernen.

3. Häufige Fehler und wie man sie vermeidet** 1. **Überfüllen des Korbes:**** - Fehler: Lebensmittel werden ungleichmäßig gegart oder bleiben weich. - Lösung: Den Korb maximal zu 2/3 füllen und bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten.

2. **Zu wenig oder zu viel Öl:**** - Fehler: Ohne Öl werden Speisen trocken; mit zu viel Öl kann Rauch entstehen.

- Lösung: Leichtes Einsprühen oder Bestreichen mit Öl reicht aus.

3. **Unsachgemäßes Vorheizen:**** - Fehler: Ohne Vorheizen dauert die Zubereitung länger oder wird ungleichmäßig.

- Lösung: Die meisten Modelle sollten je nach Rezept 2-5 Minuten vorgeheizt werden.

4. **Nicht geeignete Materialien verwenden:**** - Fehler: Plastikbehälter oder ungeeignetes Zubehör können schmelzen oder beschädigt werden. - Lösung: Verwenden Sie hitzebeständige Materialien wie Silikon, Edelstahl oder Glas.

5. **Temperatur zu hoch einstellen:**** - Fehler: Außen knusprig, innen roh. - Lösung: Die empfohlenen Temperatur- und Zeitangaben im Rezept beachten.

6. ****Ignorieren von Restfett:**** - Fehler: Fett- und Speisereste im Gerät können Rauch oder schlechten Geschmack verursachen.

- Lösung: Nach jedem Gebrauch gründlich reinigen.

Mit diesem Wissen über die Grundlagen sind Sie bestens vorbereitet, um Ihre Heißluftfritteuse optimal zu nutzen – und eventuelle Stolpersteine von Anfang an zu vermeiden.

1. Ninja Foodi**

- ****Besonderheiten:**** - Multifunktional: Kombiniert Heißluftfritteuse, Grill, Dampfgarer und sogar einen Slow Cooker.

- Großzügiges Fassungsvermögen, ideal für Familien.

- Fortgeschrittene Luftzirkulationstechnologie für gleichmäßige Ergebnisse.

- ****Empfohlen für:****

- Benutzer, die ein vielseitiges Gerät suchen.

- Haushalte mit mehreren Personen.

2. COSORI Premium Air Fryer**

- ****Besonderheiten:**** - Einfache Bedienung mit voreingestellten Programmen.

- Elegantes, modernes Design mit LED-Touchscreen.

- Großes Volumen, aber kompakt genug für kleinere Küchen.

- ****Empfohlen für:****

- Einsteiger und alle, die ein unkompliziertes Gerät möchten.

- Perfekt für knusprige Snacks und Alltagsgerichte.

3. Tefal ActiFry Genius**

- ****Besonderheiten:**** - Rührarm-Technologie: Automatisches Rühren während des Garens.

- Perfekt für Gerichte wie Risotto, Currys oder Schmorgerichte.

- Transparentes Sichtfenster zum Beobachten der Speisen.

- ****Empfohlen für:****

- Nutzer, die gerne komplexere Gerichte zubereiten.

- Fans von Komfort und Innovation.

4. Philips Essential Airfryer**

- ****Besonderheiten:**** - Rapid-Air-Technologie für besonders knusprige Ergebnisse.

- Energieeffizient und kompakt – ideal für kleine Haushalte.

- Einfache Reinigung dank abnehmbarer und spülmaschinenfester Teile.

- ****Empfohlen für:**** - Singles oder Paare mit wenig Platz in der Küche.

- Gesundheitsbewusste, die Wert auf fettarme Zubereitung legen.

5. Russell Hobbs SatisFry**

- ****Besonderheiten:**** - Besonders leise im Betrieb. - 360°-Heißluft-Technologie für gleichmäßiges Garen.

- Preiswert und einfach zu bedienen.

- **Empfohlen für:** - Budgetbewusste Käufer. - Haushalte, die ein solides Gerät für den Alltag suchen.

6. Instant Vortex Plus

- **Besonderheiten:** - Multifunktional: Backen, Grillen, Braten und Dörren in einem Gerät.

- Edles Design mit Touchscreen-Bedienung.

- Große Kapazität, ideal für Familienportionen.

- **Empfohlen für:** - Koch-Enthusiasten, die mehrere Funktionen in einem Gerät schätzen.

- Familien oder Menschen, die gerne größere Portionen zubereiten.

7. Klarstein VitAir Turbo

- **Besonderheiten:** - Futuristisches Design mit 3D-Heißluftzirkulation. - Besonders vielseitig: Braten, Backen, Grillen und Dörren.

- Umfangreiches Zubehör, z. B. Grillspieß und Backform.

- **Empfohlen für:** - Experimentierfreudige Köche, die gerne neue Rezepte ausprobieren.

- Haushalte, die gerne Technik mit innovativem Design nutzen.

8. De'Longhi MultiFry

- **Besonderheiten:** - Kombination aus Heißluftfritteuse und Mini-Ofen. - Intelligente Temperaturregelung für präzise Ergebnisse.

- Ideal für größere Gerichte wie Pizza oder Kuchen.

- **Empfohlen für:** - Menschen, die große Vielfalt in der Küche schätzen.

- Haushalte mit Kindern, die oft abwechslungsreiche Gerichte benötigen.

9. Proscenic T21 Smart Air Fryer

- **Besonderheiten:** - App-Steuerung über Smartphone (z. B. Timer und Rezepte). - Alexa-kompatibel für Sprachsteuerung.

- Hochwertige Materialien und einfache Reinigung.

- **Empfohlen für:** - Technikliebhaber, die smarte Küchengeräte bevorzugen.

- Nutzer, die Wert auf bequeme Bedienung legen.

10. Xiaomi Mi Smart Air Fryer

- **Besonderheiten:** - App-Steuerung mit zahlreichen Rezeptvorschlägen. - Minimalistisches Design, ideal für moderne Küchen.

- Sehr energieeffizient und einfach zu reinigen.

- **Empfohlen für:** - Technologieaffine Nutzer. - Haushalte, die ein kompaktes Gerät suchen.

Zusammenfassung - **Für Vielseitigkeit:** Ninja Foodi, Instant Vortex Plus

- **Für Einsteiger:** COSORI, Russell Hobbs - **Für Technikfans:** Proscenic T21, Xiaomi Mi Smart Air Fryer

- **Für kleine Haushalte:** Philips Essential, Klarstein VitAir

Mit dieser Übersicht finden Sie sicher die Heißluftfritteuse, die perfekt zu Ihren Bedürfnissen passt!



Frühstückszauber

Klassiker neu interpretiert – Rezepte für alle Heißluftfritteusen-Modelle

Perfekte Frühstücksbrötchen – außen knusprig, innen weich**

Zutaten: **

- 4-6 ungebackene Brötchen (z. B. Tiefkühlware oder vom Bäcker vorgebacken) - Optional: Körner, Saaten oder Käse zum Bestreuen

Anleitung: **

1. **Vorheizen:** Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen.
2. **Vorbereitung:** Brötchen leicht mit Wasser besprühen, um eine goldene Kruste zu erhalten. Optional: mit Körnern, Saaten oder Käse bestreuen.
3. **Backen:** Brötchen in den Korb legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. 8-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. **Tipp:** Direkt nach dem Backen aus dem Korb nehmen, damit sie nicht schwitzen.

Fluffige Croissants mit Marmeladenfüllung**

Zutaten: **

- 1 Rolle Croissant-Teig (Fertigprodukt)
- Marmelade nach Wahl (z. B. Erdbeere, Aprikose)
- 1 Ei (optional, für Glanz)

Anleitung: **

1. **Vorheizen:** Heißluftfritteuse auf 160 °C vorheizen.
2. **Füllen:** Croissant-Teig ausrollen, je ein Teelöffel Marmelade in die Mitte jedes Dreiecks geben, dann aufrollen.
3. **Glasur:** Mit verquirltem Ei bestreichen, um eine glänzende Oberfläche zu erhalten.
4. **Backen:** Croissants in den Korb legen und 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun und fluffig sind.
5. **Servieren:** Warm genießen!



Butterzarte Scones in Minuten**

Zutaten für 8 Portionen (8 Scones):

- 250 g Mehl , - 50 g Butter (kalt, gewürfelt) , - 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz , - 50 g Zucker , - 125 ml Milch
- Optional: Rosinen oder Schokostückchen

Anleitung:**

1. ****Teig zubereiten:**** Mehl, Butter, Backpulver, Salz und Zucker mischen, bis die Masse krümelig ist. Milch hinzufügen und zu einem weichen Teig verkneten.
2. ****Formen:**** Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen (ca. 2 cm dick) und mit einem Glas runde Scones ausstechen.
3. ****Backen:**** Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen, Scones für 8-10 Minuten backen.
4. ****Servieren:**** Warm mit Butter und Marmelade servieren.

Nährwerte pro Portion (1 Scone): Kalorien: 130 kcal
Protein: 3 g
Fett: 4 g
Kohlenhydrate: 21 g
Ballaststoffe: 1 g

Tipp: Für extra fluffige Scones den Teig nicht zu stark kneten.

Bei Bedarf in mehreren Durchgängen backen, falls der Korb der Heißluftfritteuse klein ist.



Toasties mit geschmolzenem Käse und Speck**

Zutaten für 2 Portionen (2 Toasties):

- 4 Toastscheiben
- 4 Scheiben Käse (z. B. Gouda, Cheddar)
- 2 Scheiben Speck (vorher leicht angebraten)
- Butter für die Toastscheiben

Anleitung:

1. ****Vorbereitung:**** Eine Seite jeder Toastscheibe mit Butter bestreichen. Je zwei Toastscheiben mit Käse und Speck belegen, dann die andere Toastscheibe darauflegen (Butterseite nach außen).
2. ****Grillen:**** Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen. Toasties in den Korb legen und für 6-8 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. ****Servieren:**** Warm servieren, der Käse sollte herrlich geschmolzen sein.

Nährwerte pro Portion (1 Toastie):

Kalorien: 350 kcal

Protein: 14 g

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 24 g

Ballaststoffe: 2 g

Tipp:

Für extra Crunch die Toasties nach dem Wenden leicht mit Parmesan bestreuen.

Variieren Sie die Zutaten: Tomatenscheiben, Jalapeños oder Zwiebelringe geben dem Rezept eine neue Note!

Perfekt für eine schnelle und herzhaft Mahlzeit! 🍴 🍷 🍷