

*Russell  
Hobbs*

*Heißluftfritteuse  
Xxl Rezeptbuch*

**SCHNELL,  
KNUSPRIG  
& LECKE**



# Inhalt

Grundlagen der Heißluftfritteuse .....	15
Frühstück & Snacks .....	19
Frühstücksrezepte .....	19
Knusprige Frühstücksbrötchen – Frisch gebacken in Minuten** .....	19
Luftige Pancakes – Perfekt aus der Heißluftfritteuse .....	20
Gesunde Bananen-Mandel-Muffins – Süß & nahrhaft** .....	21
Hausgemachte Müsliriegel – Der perfekte Energiekick** .....	21
Käse-Schinken-Blätterteigröllchen – Knusprig & herzhaft .....	22
Dinkel-Vollkornbrötchen – Frisch, gesund & ballaststoffreich** .....	22
Zimtige Apfelringe – Fruchtig und unwiderstehlich** .....	23
Mini-Quarkbällchen – Flauschig und fettarm genießen** .....	23
Krosses Frühstücks-Croissant – Schnell & buttrig-lecker** .....	24
Eier-Muffins mit Spinat & Feta – Proteinreich & köstlich** .....	24
Herzhafte Snacks & Fingerfood .....	26
Goldbraune Käsestangen – Der perfekte Snack für zwischendurch** .....	26
Laugenbrezeln aus der Heißluftfritteuse – Frisch & salzig** .....	27
Mini-Pizzaschnecken – Ideal für unterwegs oder Partys .....	27
Knusprige Mozzarella-Sticks – Mit würziger Panade** .....	28
Kartoffelrösti – Knusprig, herzhaft & einfach** .....	28
Gefüllte Blätterteigtaschen mit Hackfleisch – Schnell gemacht .....	30
Kichererbsen-Knusperbällchen – Der perfekte gesunde Snack.....	31
Herzhafte French Toast Sticks – Knusprig & deftig** .....	31
Mini-Flammkuchen – Blitzschnell & knusprig im Airfryer** .....	32
Zucchini-Pommes – Gesund, würzig & unwiderstehlich .....	32
Süße Snacks & Gebäck.....	34
Schokoladen-Brownie-Bites – Saftig & unwiderstehlich** .....	34
Karamellisierte Nüsse – Süß, knusprig & perfekt zum Snacken** .....	35
Gebackene Donuts – Fluffig & fettarm aus dem Airfryer** .....	36
Mini-Waffeln – Schnell, einfach & lecker knusprig** .....	36
Süße Quarktaschen – Mit Fruchtfüllung deiner Wahl** .....	37

Erdbeer-Crumble – Fruchtig, knusprig & warm genießen.....	37
Bananenchips – Knusprige Power-Snacks ganz ohne Zucker** .....	38
Apfel-Zimt-Pfannkuchen-Röllchen – Der perfekte Frühstückssnack** .....	38
Schoko-Croissants – Buttrig, schokoladig & schnell gemacht** .....	39
Knusprige Nutella-Taschen – Der süße Genuss aus Blätterteig** .....	39
Gesunde & proteinreiche Alternativen .....	40
Low-Carb Chia-Power-Riegel – Gesund & sättigend** .....	40
Geröstete Kichererbsen – Der würzige High-Protein-Snack** .....	41
Süßkartoffel-Chips – Knusprig, würzig & gesund** .....	42
Proteinreiche Haferkekse – Perfekt für Sportler** .....	42
Mandel-Butter-Bananenbites – Der süße Fitness-Snack** .....	43
Kokos-Mandel-Kugeln – Süß, aber ohne Zucker** .....	43
Knusprige Leinsamen-Cracker – Ideal für Dips** .....	44
Pikante Kürbiskern-Snacks – Knusprig & nussig zugleich** .....	44
Tofu-Pommes – Die gesunde Snack-Alternative** .....	45
Luftig-leichte Amaranth-Knusperriegel – Perfekt für zwischendurch** .....	45
Besondere Highlights für jeden Anlass.....	46
Herzhafte Waffeln mit Käse & Kräutern – Der perfekte Snack** .....	46
Gefüllte Champignons – Herzhaft & blitzschnell gemacht** .....	46
Knusprige Zwiebelringe – Perfekt gewürzt & extra crispy** .....	47
Gebackene Camembert-Ecken – Cremig im Inneren, knusprig außen.....	48
Süße Apfeltaschen – Warm, zimtig & unwiderstehlich** .....	48
Blätterteig-Brezeln – Knusprig, buttrig & schnell gemacht** .....	50
Scharfe Süßkartoffel-Wedges – Mit Paprika & Chili verfeinert** .....	51
Tomaten-Mozzarella-Taler – Ein Hauch von Italien** .....	51
Kokos-Schoko-Energy-Balls – Der gesunde Power-Snack .....	52
Vegane Erdnussbutter-Cookies – Knusprig & ohne raffinierten Zucker .....	52
Knusprige Beilagen & Gemüsegerichte.....	54
Kartoffel-Klassiker – Knusprig & unwiderstehlich .....	54
Perfekte Pommes – Klassisch & süßkartoffelig** .....	54
Goldbraune Kartoffelecken – Knusprig & würzig** .....	55
Knoblauch-Parmesan-Kartoffeln – Ein Genuss für alle Sinne** .....	55

Scharfe Chili-Kartoffelspalten – Würzig & extra knusprig**	56
Herzhafte Kartoffelpuffer – Blitzschnell im Airfryer**	56
Zarte Hasselback-Kartoffeln – Fächerförmig & buttrig**	57
Kartoffel-Gratin-Törtchen – Cremig & knusprig zugleich**	57
Mini-Ofenkartoffeln mit Kräuterbutter – Aromatisch & köstlich**	58
Süßkartoffel-Pommes mit Avocado-Dip – Gesund & lecker	58
Mediterrane Gemüse-Variationen	59
Mediterrane Ofengemüse-Mischung – Würzig & gesund**	59
Knusprige Ratatouille-Chips – Die französische Beilage**	60
Gebackene Paprikastreifen mit Kräutern & Olivenöl**	61
Tomaten mit Mozzarella überbacken – Italienischer Klassiker	61
Knusprige Oliven-Feta-Bällchen – Herzhaft & lecker**	62
Balsamico-Karotten – Süß-herb & unwiderstehlich**	62
Rote Bete-Chips – Die gesunde Alternative zu Kartoffelchips**	63
Blumenkohl-Wings mit BBQ-Glasur – Vegan & super knusprig	63
Gegrillte Spargel-Sticks mit Parmesan – Frühlingshaft lecker**	64
Gefüllte Paprika mit Reis & Gemüse – Leicht & sättigend**	64
Knusprige Gemüsesticks & Chips	66
Knusprige Möhren-Pommes – Süß & herzhaft zugleich**	66
Würzige Kohlrabi-Sticks – Die überraschende Pommes-Alternative**	67
Gebackene Rosenkohl-Chips – Knusprig & aromatisch**	67
Süße Zimt-Kürbis-Chips – Perfekt für den Herbst**	68
Kross gebackene Avocado-Sticks – Die cremige Versuchung**	68
Pastinaken-Fritten mit Honig-Senf-Dip – Ein echtes Highlight**	70
Fenchel-Chips mit Zitronen-Thymian-Würzung**	70
Brokkoli-Nuggets – Perfekt für Gemüsefans**	71
Knusprige Rote-Linsen-Bällchen – Die proteinreiche Beilage**	71
Gebackene Erbsenbällchen mit Minz-Dip**	72
Exotische & überraschende Beilagen	73
Würzige Curry-Karotten – Orientalischer Genuss**	73
Maiskolben aus dem Airfryer – Saftig, süß & buttrig**	73
Gebratene Edamame mit Meersalz – Asiatisch & proteinreich**	74

Krosse Kichererbsen mit mediterranen Kräutern**	74
Aromatische Tandoori-Blumenkohlstücke – Indisch inspiriert**	75
Knusprige Polenta-Sticks – Die cremige Beilage in neuer Form**	76
Gebratene Tempeh-Würfel – Die vegane Proteinquelle**	76
Gebackene Lotuswurzel-Chips – Japanisch & crunchy**	78
Scharfe Sriracha-Gemüsewürfel – Für Liebhaber von Schärfe**	78
Knusprige Wirsing-Chips – Leicht, würzig & voller Nährstoffe**	79
Kapitel 4: Fleisch- & Fischgerichte	80
Hähnchen – Saftig & Knusprig	80
Saftige Hähnchenschenkel mit Kräutern**	80
Knusprige Chicken Wings mit Honig-Senf-Glasur**	81
Hähnchenbrustfilet – Zart & perfekt gegart**	82
Mediterrane Hähnchenspieße mit Zitronen-Kräuter-Marinade**	82
Pikante Sriracha-Hähnchenteile – Für Schärfe-Fans**	84
Joghurt-Marinierte Hähnchenkeulen – Extra saftig**	84
Knusprige Buttermilch-Hähnchenstreifen**	85
Chicken Nuggets – Hausgemacht & unwiderstehlich**	86
Kräuter-Zitronen-Hähnchen auf Gemüsebeet**	86
Putenfleisch – Mager & vielseitig	87
Putensteaks mit Rosmarin & Knoblauch**	87
Zarte Putenschnitzel – Klassisch paniert**	88
Puten-Paprika-Spieße – Mediterrane Aromen**	89
Sesam-Putenstreifen – Knusprig & asiatisch inspiriert**	89
Teriyaki-Putenwürfel – Süß-herzhaft & saftig**	90
Curry-Putenstreifen mit Kokos-Dip**	90
Putenfrikadellen mit Kräutern – Ohne Bratfett**	91
Gefüllte Putenrouladen mit Spinat & Feta**	91
Knusprige Putensticks mit Joghurt-Kräuter-Dip**	92
Putenhackbällchen in Tomatensoße**	94
Rindfleisch – Herzhaft & perfekt gegart	95
Saftiges Steak – Medium auf den Punkt gegart**	95
Rindfleischspieße mit Paprika & Zwiebeln**	96

Pikante Chili-Rindfleisch-Streifen .....	97
Asiatische Rindfleisch-Würfel mit Sesam** .....	97
Steakhouse-Pfeffersteak mit Rosmarin-Kartoffeln** .....	98
Rinderhackbällchen mit mediterranen Gewürzen** .....	98
Gefüllte Rinderrouladen mit Gemüse & Käse** .....	99
Rindfleisch-Gyros mit Zwiebeln & Knoblauch** .....	100
Texas-Style Rindersteak mit BBQ-Glasur .....	100
Mexikanische Rindfleisch-Tacos aus dem Airfryer** .....	101
Lamm – Mediterrane & orientalische Highlights.....	102
Lammkoteletts mit Rosmarin & Knoblauch** .....	102
Lammspieße mit Joghurt-Minz-Marinade** .....	103
Aromatische Lammhackbällchen mit orientalischen Gewürzen.....	103
Lammsteaks mit Kräuterkruste** .....	104
Lamm-Gyros mit Tzatziki & Fladenbrot** .....	104
Indische Lammwürfel mit Curry-Marinade** .....	105
Lammfilet mit Granatapfel-Glasur** .....	105
Lammfleisch mit geröstetem Gemüse** .....	106
Griechische Lammfrikadellen – Keftedes im Airfryer** .....	106
Schafskäse gefüllte Lamm-Burger-Patties .....	107
Indische Lammwürfel mit Curry-Marinade** .....	107
Lammfilet mit Granatapfel-Glasur** .....	108
Lammfleisch mit geröstetem Gemüse** .....	108
Griechische Lammfrikadellen – Keftedes im Airfryer** .....	109
Schafskäse gefüllte Lamm-Burger-Patties** .....	109
Fisch – Leicht & voller Omega-3 .....	110
Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Marinade** .....	110
Knusprige Fischstäbchen selbst gemacht .....	111
Goldbraune Garnelen-Spieße mit Knoblauchbutter** .....	112
Kabeljaufilet mit Kräuterkruste** .....	113
Teriyaki-Lachs mit Sesamkruste .....	114
Paniertes Seelachsfilet – Knusprig & zart** .....	114
Thunfischsteak mit Sojasoße & Ingwer .....	115

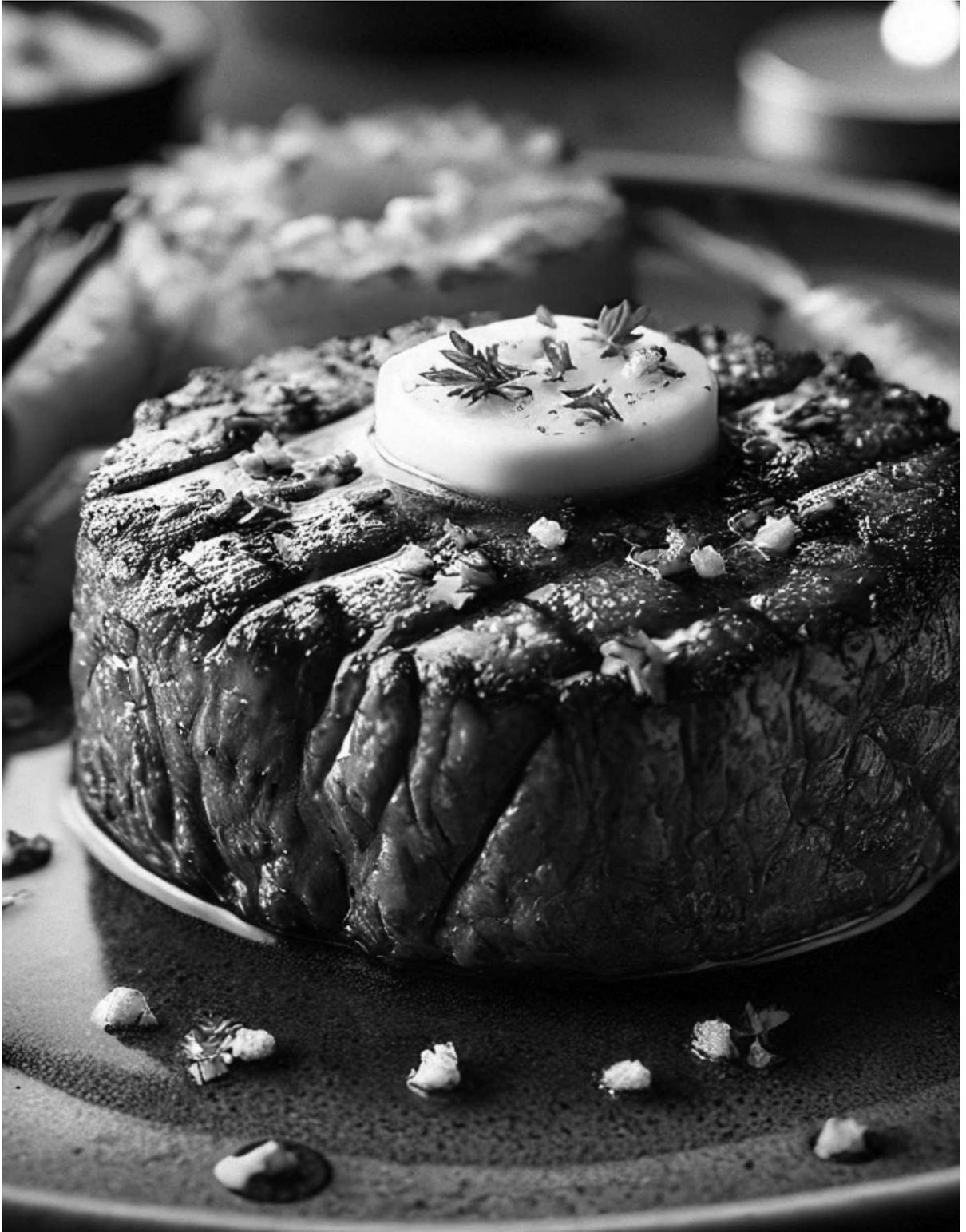
Mediterrane Dorade mit Zitrone & Rosmarin**	116
Knusprige Calamari-Ringe mit Aioli**	117
Gebackene Forelle mit Kräuterbutter	118
Vegetarische & vegane Köstlichkeiten	119
Vegetarische & vegane Hauptgerichte	119
Linsenbällchen mit orientalischen Gewürzen 🌿	119
Selbstgemachte Falafel – Klassisch & würzig	120
Gebackene Halloumi-Sticks mit Sesamkruste	120
Pikante Tofu-Würfel – Asiatisch mariniert //	121
Knusprige Polenta-Pommes mit Kräuterdip	121
Vegetarische Burger-Patties aus schwarzen Bohnen	122
Cremige Mac & Cheese – Ohne Ofen, aber voller Geschmack	122
Gebackene Gemüse-Frikadellen mit Haferflocken* 🌱	123
Mediterrane Auberginen-Röllchen mit Tomatenfüllung** 🍆	123
Vegane Kartoffelrösti – Außen knusprig, innen weich** 🍟	124
Gefüllte Zucchini mit Quinoa & Feta	124
Gebackener Kürbis mit Honig & Zimt**	125
Bunte Gemüse-Spieße mit Zitronen-Marinade	125
Knusprige Auberginen-Schnitzel mit Panko-Panade	126
Überbackene Paprika mit würziger Tomatenfüllung	127
Vegane & vegetarische Beilagen & Gemüsegerichte	128
Knoblauch-Kartoffelecken – Würzig & goldbraun	128
Geröstete Rosenkohl-Chips mit Balsamico-Glasur** 🍆	128
Aromatische Möhren-Pommes mit Curry-Dip** 🍷	129
Luftige Focaccia-Brötchen mit Oliven & Kräutern 🍞	129
Gegrillte Spargel-Sticks mit Parmesan & Zitrone** 🌿	130
Pikante Auberginen-Pommes mit Gewürzkruste	130
Goldene Maiskolben mit Kräuterbutter 🌿	131
Geröstete Süßkartoffel-Würfel mit Rosmarin	131
Würzige Ofenkartoffeln mit Knoblauch-Joghurt-Dip	132
Gebackene Tomaten mit Basilikum & Mozzarella	132

Vegetarische & vegane Süßspeisen aus dem Airfryer .....	133
Gebackene Apfelringe mit Zimt & Ahornsirup 🍏 .....	133
Vegane Bananen-Muffins – Saftig & lecker .....	133
Mini-Quarkbällchen – Süß, fluffig & ohne Frittieren.....	134
Mandel-Butter-Bananen-Bites – Der perfekte Snack.....	134
Kokos-Mandel-Kugeln – Süß & ohne Zucker .....	136
Knusprige Hafer-Cookies mit dunkler Schokolade .....	137
Backen in der Heißluftfritteuse .....	138
Mini-Käsekuchen – Ohne Backofen, aber perfekt cremig .....	138
Blätterteig-Taschen mit Fruchtfüllung .....	139
Schnelle Apfel-Tartelettes – Mit Blätterteig & Mandeln 🍏 .....	139
Zarte Butterplätzchen – Knusprig & einfach .....	140
Mini-Bananenbrote – Perfekt für den kleinen Hunger** 🍌 .....	141
Spätzle-Lauch-Auflauf aus der Heißluftfritteuse – Herzhaft & knusprig** 🍷 ..	142
Schwedische Kanelbullar – Zimtschnecken wie vom Bäcker .....	143
Gebackene Churros – Zimtig & ohne Frittieren** ES .....	144
Mandel-Hörnchen aus der Heißluftfritteuse .....	144
Blätterteig-Rosen mit Apfel – Ein Hingucker .....	145
Cremige Vanillepudding-Törtchen – Buttrig & zart .....	146
Gefüllte Blätterteig-Herzen mit Marmelade ❤️ .....	146
Vegane Haferkekse mit Datteln** 🌱 🍌 .....	147
Low-Carb Kokos-Mandel-Muffins – Zuckerfrei & lecker .....	148
Energiebällchen aus Datteln & Nüssen.....	148
Zuckerfreie Schoko-Brownie-Bites 💎 .....	149
Mini-Pizzabrötchen – Perfekt für den Snack .....	150
Herzhafte Käse-Schinken-Schnecken .....	150
Mini-Knoblauch-Baguettes – Frisch & knusprig .....	151
Selbstgemachte Brezeln aus der Heißluftfritteuse 🍞 .....	151
Gefüllte Blätterteig-Taschen mit Feta & Spinat .....	152
Mini-Quiches mit Gemüse & Käse.....	152
Knusprige Sesamstangen – Perfekt zum Dippen 🍷 .....	153

Mediterrane Kräuter-Focaccia – Einfach & lecker .....	154
Gebackene Falafel-Bällchen – Knusprig & würzig 🌱 .....	154
Mini-Schokoküchlein mit flüssigem Kern 💎 .....	155
Schnelle Zitronenmuffins – Fruchtig & frisch .....	155
Vanille-Muffins mit Streuseln.....	156
Marmor-Muffins – Zweifarbig & saftig** 💎💡 .....	156
Apfel-Streusel-Küchlein – Süß & knusprig** 🍏 .....	157
Mini-Karamell-Törtchen – Einfach & cremig 🍰 .....	157
Saftige Kirsch-Brownies – Mit extra Schoko* .....	158
Zimt-Donut-Muffins – Perfekt für den Herbst.....	159
Fluffige Joghurt-Muffins – Schnell & lecker** 🍰 .....	159
Leichte & gesunde Rezepte .....	160
Gesunde Snacks & Fingerfood.....	160
Low-Carb Zucchini-Chips – Knusprig & würzig .....	160
Avocado-Fries – Cremig & crunchy.....	161
Kichererbsen-Knusper-Snack – Proteinreich & ballaststoffreich 🌱 .....	161
Süßkartoffel-Chips – Knusprige Alternative zu Kartoffelchips* .....	162
Geröstete Edamame mit Meersalz – Asiatischer Protein-Snack 🌱 .....	162
Blumenkohl-Popcorn – Knusprig & leicht .....	163
Gefüllte Champignons mit Ricotta & Kräutern.....	163
Quinoa-Bällchen – Superfood-Snack mit wenig Fett 🌿 .....	164
Gebackene Falafel – Ohne Öl, aber voller Geschmack** 🌿 .....	165
Leichte Hauptgerichte mit Fisch & Fleisch .....	166
Proteinreiche Hähnchenbrust – Perfekt gegart im Airfryer .....	166
Gebackene Lachs-Spinat-Röllchen – Omega-3-Power 🐟 .....	166
Teriyaki-Lachs mit Sesamkruste – Süß-salzig & gesund .....	167
Low-Carb Hähnchenspieße mit Paprika & Zucchini** 🍴 .....	168
Mediterrane Putensteaks mit Zitronen-Kräuter-Marinade** 🍷 .....	168
Knusprige Garnelen mit Kokos-Panade – Ohne Frittieren .....	169
Indische Tandoori-Hähnchenkeulen – Würzig & fettarm** 🍷🍷 .....	170
Rinderfilet mit Rosmarinkartoffeln – Mageres Fleisch & gesunde Beilage 🍷🍷 ...	170

Puten-Hackbällchen mit Tomatensoße – Leichte Alternative zu Frikadellen .....	171
Gesunde vegetarische & vegane Gerichte .....	172
Blumenkohlreis mit Gemüse – Die Low-Carb-Alternative zu Reis** 🍄 .....	172
Gefüllte Paprika mit Quinoa & Kräutern – Leicht & sättigend** 🌱 .....	172
Gebackene Auberginenröllchen mit Tomatenfüllung** 🍆 .....	173
Süßkartoffel-Wedges mit Avocado-Dip – Voller Nährstoffe.....	174
Low-Carb Pizza mit Mandelmehl-Boden – Gesunde Alternative 🍕 .....	176
Kohlrabi-Pommes – Wenig Kalorien, viel Geschmack** 🍷 .....	177
Fenchel-Chips mit Zitronen-Thymian-Würzung** 🌿 .....	177
Bunte Gemüse-Spieße mit Zitronen-Marinade – Perfekt für den Sommer .....	178
Gefüllte Zucchini mit Feta & Walnüssen – Leicht & herzhaft .....	178
Dips & Soßen .....	180
Joghurt-Kräuter-Dip – Frisch & leicht** 🌿 .....	180
Avocado-Limetten-Dip – Cremig & nährstoffreich** 🥑 🍋 .....	180
Tomaten-Paprika-Dip – Fruchtig & würzig** 🍅 🌶️ .....	181
Mango-Chili-Dip – Süß & scharf** .....	181
Knoblauch-Tahini-Soße – Orientalisch & cremig** 🍷 🥛 .....	181
Desserts & süße Versuchungen .....	182
Klassische & knusprige Airfryer-Desserts .....	182
Knusprige Churros mit Schokodip – Der spanische Klassiker** ES .....	182
Fruchtige & gesunde Süßspeisen .....	183
Bratapfel mit Nüssen & Honig – Winterlicher Genuss** 🍏 .....	183
Bananenchips – Knusprig & ganz ohne Zucker** 🍌 .....	183
Ananas-Kokos-Spieße – Exotisch & saftig** 🍍 🥥 .....	184
Gegrillte Pfirsiche mit Honig & Joghurt – Sommerlich leicht** 🍑 .....	184
Mango-Crumble mit Haferflocken – Gesund & lecker** 🍌 .....	185
Gebackene Birnen mit Zimt & Mandeln – Süß & nussig** 🍏 .....	185
Gebackene Erdbeeren mit Quarkcreme – Ein echtes Highlight** 🍓 .....	186
Aprikosen-Tartelettes mit Blätterteig – Fruchtig & knusprig** 🍑 .....	186
Extra-Kapitel – Tipps & Tricks für den perfekten Airfryer-Genuss .....	188

30-Minuten-Menüs – Blitzschnelle Rezepte für den Alltag .....	191
Hähnchen-Gemüse-Pfanne – Saftig & voller Geschmack** 🍷 .....	191
Fischfilet mit Zitronenkruste – Leicht & würzig** 🍷 🍋 .....	192
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch – Klassisch & herzhaft** 🍷 .....	193
Süßkartoffel-Wedges mit Kräuterquark – Außen knusprig, innen weich** 🍷 .....	193
Mexikanische Rindersteaks – Mit Chili & Knoblauch** 🍷 🌶️ .....	194
Knuspriger Kabeljau mit Kräuterkruste – Gesund & lecker** 🍷 🌿 .....	195
Knusprige Quesadillas – Mit Käse & Gemüse gefüllt** 🍷 🧀 .....	196
Gebackene Avocado-Fritten – Cremig & knusprig** .....	197
Linsenbällchen mit Joghurt-Dip – Proteinreich & sättigend 🌱 .....	197
Gebackene Zucchini-scheiben – Low-Carb & lecker .....	198
Auberginen-Pommes mit Knoblauch-Dip – Perfekte Snack-Alternative 🍷 .....	198
Quinoa-Gemüse-Bowl – Nährstoffreich & sättigend 🍷 .....	199
Gefüllte Champignons mit Feta – Herzhaft & schnell gemacht 🍷 .....	199
Knusprige Tofu-Würfel – Perfekt für Salate & Bowls** 🌱 🍷 .....	200
🍷 Wildfleisch-Rezepte für den Airfryer .....	201
Hirschsteaks mit Kräuterkruste – Saftig, würzig & perfekt knusprig! .....	201
Hirsch-Burger mit Zwiebelchutney – Saftig, wild & perfekt im Brioche-Bun.....	202
Rehfilet mit Knoblauchbutter – Einfach & unglaublich zart.....	204
Hirschfrikadellen mit Gewürzen – Perfekt gewürzt mit Muskat & Paprika .....	205
Fasanenbrust mit Zitronen-Kräuter-Marinade – Mild & aromatisch .....	205
Fasanenkeulen mit Rosmarinkartoffeln – Perfekt gewürzt & zart** 🍷 🍷 .....	206
Würzige Enten-Wings mit Paprika & Knoblauch – Perfekter Wild-Snack 🍷 🍷 ....	206
🍷 Wildfleisch-Bällchen mit Knoblauch-Dip – Perfekt für Partys** 🍷 🍷 .....	207
🍷 Wild-Tacos mit Avocado & Salsa – Eine würzige, leichte Variante .....	207
Hirsch-Gyros mit Fladenbrot – Perfekt gewürzt mit Oregano & Zitrone** 🍷 GR ....	208
Wilde BBQ-Wings aus Fasan – Super knusprig & würzig** 🍷 🍷 .....	208



## Einleitung\*\*

Willkommen in der Welt der Heißluftfritteuse\*\*

Herzlich willkommen zu deinem ultimativen **Russell Hobbs Heißluftfritteusen Rezeptbuch XXL**! Wenn du denkst, dass eine Heißluftfritteuse nur für Pommes gut ist, wirst du überrascht sein – sie kann so viel mehr! Von knusprigen Snacks über gesunde Hauptgerichte bis hin zu köstlichen Desserts bietet der Airfryer unzählige Möglichkeiten.

Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung mit der Heißluftfritteuse hast – dieses Buch hilft dir, das Beste aus deinem Russell Hobbs Airfryer herauszuholen. Du wirst entdecken, wie einfach, schnell und gesund das Kochen mit Heißluft sein kann!

### Vorteile des Kochens mit dem Russell Hobbs Airfryer\*\*

Die Heißluftfritteuse ist ein echtes Multitalent in der Küche. Hier sind einige Gründe, warum sie ein unverzichtbares Gerät ist:

- ✓ **Weniger Fett, voller Geschmack** – Dank der Heißluft-Technologie benötigst du bis zu 80 % weniger Öl als beim klassischen Frittieren, ohne auf knusprige Ergebnisse zu verzichten.
- ✓ **Schneller als der Backofen** – Kein Vorheizen nötig! Die Gerichte sind in kürzester Zeit fertig.
- ✓ **Einfache Bedienung** – Mit voreingestellten Programmen und individuellen Temperatureinstellungen gelingt jedes Gericht mühelos.
- ✓ **Vielseitigkeit pur** – Ob frittieren, backen, grillen oder sogar rösten – dein Airfryer kann alles.
- ✓ **Leichte Reinigung** – Kein Fettgeruch und keine fettigen Spritzer wie beim herkömmlichen Frittieren.

Mit diesen Vorteilen macht das Kochen nicht nur mehr Spaß, sondern spart auch Zeit und Kalorien!

### Wichtige Tipps für perfekte Ergebnisse\*\*

Damit du das Beste aus deinem Russell Hobbs Airfryer herausholen kannst, gibt es ein paar wichtige Tricks:

- ✓ **Die richtige Temperatur wählen:** Nicht alle Lebensmittel benötigen die gleiche Hitze. Orientiere dich an den Rezepten und passe gegebenenfalls die Temperatur an.
- ✓ **Nicht überladen:** Damit die Heißluft optimal zirkulieren kann, sollte der Frittierkorb nicht zu voll sein. Lieber in mehreren Durchgängen arbeiten.
- ✓ **Gelegentliches Schütteln:** Besonders bei Pommes, Nuggets oder anderen kleinen Stücken sorgt ein gelegentliches Schütteln für gleichmäßige Bräune.
- ✓ **Etwas Öl für extra Knusprigkeit:** Auch wenn es ohne Öl geht – ein leichter Sprühnebel aus Oliven- oder Rapsöl kann die Knusprigkeit noch verstärken.
- ✓ **Vorheizen nicht vergessen:** Manche Modelle erreichen die Betriebstemperatur erst nach 2-3 Minuten – ein kurzes Vorheizen kann also helfen.

Wenn du diese Tipps beachtest, wirst du jedes Gericht auf den Punkt zubereiten!

### **Reinigung & Pflege\*\***

Damit deine Heißluftfritteuse lange ein treuer Begleiter bleibt, solltest du sie regelmäßig reinigen:

- ◆ **\*\*Frittierkorb & Einsatz:\*\*** Nach jeder Nutzung mit warmem Wasser und mildem Spülmittel reinigen. Viele Teile sind auch spülmaschinenfest.
- ◆ **\*\*Innenraum:\*\*** Mit einem feuchten Tuch auswischen, um Fettrückstände zu entfernen.
- ◆ **\*\*Heizelement:\*\*** Falls Essensreste am Heizelement haften, vorsichtig mit einer weichen Bürste entfernen.
- ◆ **\*\*Regelmäßige Wartung:\*\*** Kontrolliere regelmäßig die Lüftungsschlitze, damit die Heißluft optimal zirkulieren kann.

Mit der richtigen Pflege bleibt dein Russell Hobbs Airfryer lange leistungsfähig – und sorgt für viele leckere Mahlzeiten!

## Grundlagen der Heißluftfritteuse

Bevor du mit den Rezepten startest, ist es hilfreich, die Grundlagen der Heißluftfritteuse zu verstehen. Dieses Kapitel erklärt, wie sie funktioniert, welche Funktionen wichtig sind, welche Öle und Gewürze sich am besten eignen und wie du Backofenrezepte für den Airfryer anpassen kannst.

Wie funktioniert eine Heißluftfritteuse?

Eine Heißluftfritteuse ist im Grunde ein kompakter Umluftofen mit leistungsstarken Heizspiralen und einem Ventilator. Statt Speisen in heißem Öl zu frittieren, umströmt heiße Luft das Essen von allen Seiten, wodurch es knusprig wird.

- ◆ **\*\*Heizspirale:\*\*** Erhitzt die Luft schnell und gleichmäßig.
- ◆ **\*\*Ventilator:\*\*** Verteilt die heiße Luft, sodass das Essen von allen Seiten gart.
- ◆ **\*\*Garkorb:\*\*** Hat kleine Löcher oder ein Gitter, um eine optimale Luftzirkulation zu ermöglichen.

💡 **\*\*Vorteil:\*\*** Durch die Kombination aus hoher Temperatur und starkem Luftstrom kann der Airfryer Speisen mit minimalem oder sogar ganz ohne Öl frittieren – für knusprige Ergebnisse mit weniger Kalorien.

### **Die wichtigsten Funktionen und Programme\*\***

Moderne Heißluftfritteusen, wie der **\*\*Russell Hobbs Airfryer\*\***, bieten verschiedene Programme und Funktionen, um dir das Kochen zu erleichtern.

- ☑ **\*\*Temperaturregelung (meist 80–200°C):\*\*** Je nach Lebensmittel kannst du die Temperatur individuell einstellen.
- ☑ **\*\*Timer-Funktion:\*\*** Stellt sicher, dass dein Essen nicht verbrennt – praktisch für vielbeschäftigte Köche.
- ☑ **\*\*Voreingestellte Programme:\*\*** Viele Modelle bieten automatische Einstellungen für Pommes, Fleisch, Fisch, Gemüse oder Gebäck.

✔ **\*\*Rührfunktion (bei manchen Modellen):\*\*** Einige Airfryer haben einen automatischen Rührarm, der das Essen gleichmäßig bewegt.

✔ **\*\*Doppelkorb-Funktion (bei XXL-Modellen):\*\*** Erlaubt das gleichzeitige Garen verschiedener Speisen.

💡 **\*\*Tipp:\*\*** Falls dein Modell keine automatischen Programme hat, kannst du dich an den Rezepten in diesem Buch orientieren oder mit den Einstellungen experimentieren.

## **Die besten Öle & Gewürze für den Airfryer\*\***

### **Welche Öle eignen sich am besten?\***

Auch wenn der Airfryer wenig bis kein Öl benötigt, kann ein kleiner Sprühnebel für extra Knusprigkeit sorgen. Wichtig ist, hitzebeständige Öle zu verwenden:

#### **👉 **\*\*Hitzebeständige Öle (ideal für den Airfryer)\*\*****

- Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Avocadoöl
- Erdnussöl
- Ghee (geklärte Butter)

#### **🚫 **\*\*Nicht empfehlenswert (weil sie verbrennen können)\*\*****

- Butter
- Natives Olivenöl extra
- Leinöl

💡 **\*\*Tipp:\*\*** Verwende ein Öl-Sprühfläschchen, um nur eine minimale Menge Öl auf das Essen zu geben – das spart Kalorien und sorgt für gleichmäßige Bräune.

### **Die besten Gewürze für mehr Geschmack\*\***

In der Heißluftfritteuse kannst du viele Gewürze verwenden, um deine Speisen geschmacklich aufzuwerten. Allerdings gibt es ein paar Dinge zu beachten:

✔ **\*\*Ideal für den Airfryer:\*\***

- Paprikapulver (süß, geräuchert oder scharf)
- Knoblauch- & Zwiebelpulver
- Pfeffer & Meersalz
- Kreuzkümmel & Koriander
- Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Oregano

## ✘ **\*\*Nicht direkt in den Airfryer geben:\*\***

- Frische Kräuter (verbrennen schnell, lieber nach dem Garen hinzufügen)
- Zuckerhaltige Marinaden (können karamellisieren und das Gerät verkleben)

💡 **\*\*Tipp:\*\*** Trockenmarinaden (Rubs) funktionieren besonders gut in der Heißluftfritteuse!

## **Umrechnungstabelle: Backofen vs. Heißluftfritteuse\*\***

Da die Heißluftfritteuse kompakter und effizienter arbeitet als ein Backofen, kannst du die Garzeiten und Temperaturen anpassen. Hier eine einfache Umrechnung:

| **\*\*Backofen (°C)\*\*** | **\*\*Heißluftfritteuse (°C)\*\*** | **\*\*Backzeit im Ofen\*\*** | **\*\*Garen im Airfryer\*\*** |

|-----|-----|-----|-----|

| 220°C | 200°C | 25–30 Min | 18–20 Min |

| 200°C | 180°C | 20–25 Min | 15–18 Min |

| 180°C | 160°C | 15–20 Min | 12–15 Min |

| 160°C | 140°C | 10–15 Min | 8–10 Min |

💡 **\*\*Faustregel:\*\***

- ◆ **\*\*Temperatur um 20°C reduzieren\*\***
- ◆ **\*\*Garzeit um ca. 20 % verkürzen\*\***

Beispiel:

Ein Rezept für den Backofen mit **\*\*200°C** und 25 Minuten\*\* wird im Airfryer bei **\*\*180°C** für etwa 18 Minuten\*\* gebacken.

💡 **\*\*Tipp:\*\*** Bei dickeren oder empfindlichen Speisen (z. B. Kuchen oder Hähnchenbrust) kann es helfen, den Airfryer während des Garens zu öffnen und die Konsistenz zu prüfen.

Mit diesen Grundlagen bist du bestens vorbereitet, um deinen Russell Hobbs Airfryer optimal zu nutzen. Jetzt kann es losgehen mit den ersten köstlichen Rezepten! 😊 🍴 💧



# Frühstück & Snacks

## Frühstücksrezepte

### Knusprige Frühstücksbrötchen – Frisch gebacken in Minuten\*\*

#### Zutaten (für ca. 6 Brötchen)\*\*

- 250 g Mehl (Weizen oder Dinkel) - ½ Würfel frische Hefe (oder 1 TL Trockenhefe) - 150 ml lauwarmes Wasser
- ½ TL Salz - ½ TL Zucker - 1 EL Olivenöl

#### Zubereitung\*\*

1. **Teig vorbereiten:** Hefe mit Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und 5 Minuten ruhen lassen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben, die Hefemischung und Olivenöl hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
  2. **Teig gehen lassen:** Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
  3. **Brötchen formen:** Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und leicht flach drücken.
  4. **Backen im Airfryer:** Bei **180°C** ca. 12–15 Minuten\*\* backen, bis die Brötchen goldbraun und knusprig sind.
  5. **Servieren:** Frisch genießen – perfekt mit Butter oder Marmelade!
- 💡 **Tipp:** Für extra Knusprigkeit die Brötchen vor dem Backen mit etwas Wasser besprühen.



## Luftige Pancakes – Perfekt aus der Heißluftfritteuse

### Zutaten (für ca. 6 kleine Pancakes)\*\*

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 Ei
- 150 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL geschmolzene Butter oder Öl

### Zubereitung\*\*

1. **Teig zubereiten:** Alle Zutaten in einer Schüssel glattrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
2. **Pancakes in den Airfryer geben:** Kleine Silikonförmchen (z. B. Muffinförmchen) oder Backpapier in den Frittierkorb legen und je 1 EL Teig hineingeben.
3. **Backen:** Bei **170°C ca. 8–10 Minuten**, bis die Pancakes goldbraun und fluffig sind.
4. **Servieren:** Mit Ahornsirup, frischen Früchten oder Joghurt genießen.

💡 **Tipp:** Für noch luftigere Pancakes den Eischnee separat schlagen und vorsichtig unterheben.



## Gesunde Bananen-Mandel-Muffins – Süß & nahrhaft\*\*

### Zutaten (für ca. 6 Muffins)\*\*

- 2 reife Bananen
- 1 Ei
- 100 g Haferflocken (fein gemahlen)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Handvoll Mandeln (gehackt)
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 50 ml Milch oder Pflanzendrink

### Zubereitung\*\*

1. **Teig vorbereiten:** Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Ei, Milch und Honig hinzufügen und verrühren. Dann Haferflocken, Backpulver, Zimt und Mandeln untermischen.
2. **Muffins formen:** Den Teig in Muffinförmchen füllen.
3. **Backen im Airfryer:** Bei **160°C** ca. 12–15 Minuten **backen**, bis die Muffins goldbraun sind.
4. **Abkühlen lassen & genießen:** Perfekt für ein gesundes Frühstück oder als Snack.

💡 **Tipp:** Für mehr Crunch einige Mandelblättchen vor dem Backen auf die Muffins streuen.

## Hausgemachte Müsliriegel – Der perfekte Energiekick\*\*

### Zutaten (für ca. 6 Riegel)

- 150 g Haferflocken - 50 g Nüsse (Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse, gehackt) - 50 g Trockenfrüchte (Rosinen, Cranberries oder Datteln) - 2 EL Honig oder Ahornsirup - 2 EL Erdnussbutter oder Mandelmus
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

### Zubereitung\*\*

1. **Masse zubereiten:** Honig und Erdnussbutter in einem kleinen Topf erwärmen, bis sie flüssig sind. Mit den restlichen Zutaten vermengen.
2. **In Form bringen:** Die Masse auf Backpapier in eine rechteckige Form drücken (ca. 1 cm dick).
3. **Backen im Airfryer:** Bei **150°C** ca. 10 Minuten **backen**, bis die Riegel leicht goldbraun sind.
4. **Abkühlen & schneiden:** Sobald die Masse ausgekühlt ist, in Riegelform schneiden.

💡 **Tipp:** Für Schoko-Fans einfach 20 g gehackte Zartbitterschokolade unterheben.

## Käse-Schinken-Blätterteigröllchen – Knusprig & herzhaft

### Zutaten (für ca. 6 Röllchen)\*\*

- 1 Rolle Blätterteig
- 100 g Schinken (gewürfelt)
- 100 g Käse (gerieben, z. B. Gouda oder Cheddar)
- 1 Ei (zum Bestreichen)
- 1 TL Sesam oder Kümmel (optional)

### Zubereitung\*\*

1. **Blätterteig vorbereiten:** Den Teig ausrollen und in 6 gleich große Rechtecke schneiden.
2. **Füllen:** Schinken und Käse gleichmäßig auf die Teigstücke verteilen und vorsichtig aufrollen.
3. **Bestreichen & toppen:** Die Röllchen mit verquirltem Ei bestreichen und nach Wunsch mit Sesam oder Kümmel bestreuen.
4. **Backen im Airfryer:** Bei **180°C** ca. 10–12 Minuten, bis die Röllchen goldbraun und knusprig sind.
5. **Servieren:** Direkt warm genießen – perfekt als herzhaftes Frühstück oder Snack.

💡 **Tip:** Für eine würzige Variante etwas Senf oder Frischkäse auf den Blätterteig streichen, bevor du ihn füllst.

## Dinkel-Vollkornbrötchen – Frisch, gesund & ballaststoffreich\*\*

### Zutaten (für 6 Brötchen)\*\*

- 250 g Dinkelvollkornmehl - ½ Würfel frische Hefe (oder 1 TL Trockenhefe)
- 150 ml lauwarmes Wasser - ½ TL Salz - ½ TL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Olivenöl - 1 EL Haferflocken oder Sonnenblumenkerne (zum Bestreuen)

### Zubereitung\*\*

1. **Hefe aktivieren:** Hefe mit Honig im lauwarmen Wasser auflösen und 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Teig herstellen:** Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Hefe-Wasser und Olivenöl hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. **Teig gehen lassen:** Abgedeckt an einem warmen Ort 30–40 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. **Brötchen formen:** Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen und leicht flach drücken. Mit Haferflocken oder Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. **Backen im Airfryer:** Bei **180°C** für ca. 12–15 Minuten, bis die Brötchen goldbraun und knusprig sind.
6. **Genießen:** Perfekt mit Butter, Honig oder Frischkäse!

**Nährwerte pro Brötchen** - **Kalorien:** 160 kcal - **Eiweiß:** 5 g - **Fett:** 3 g - **Kohlenhydrate:** 30 g - **Ballaststoffe:** 4 g

💡 **Tip:** Für noch mehr Aroma etwas geriebenen Karotten oder Nüsse in den Teig geben.