

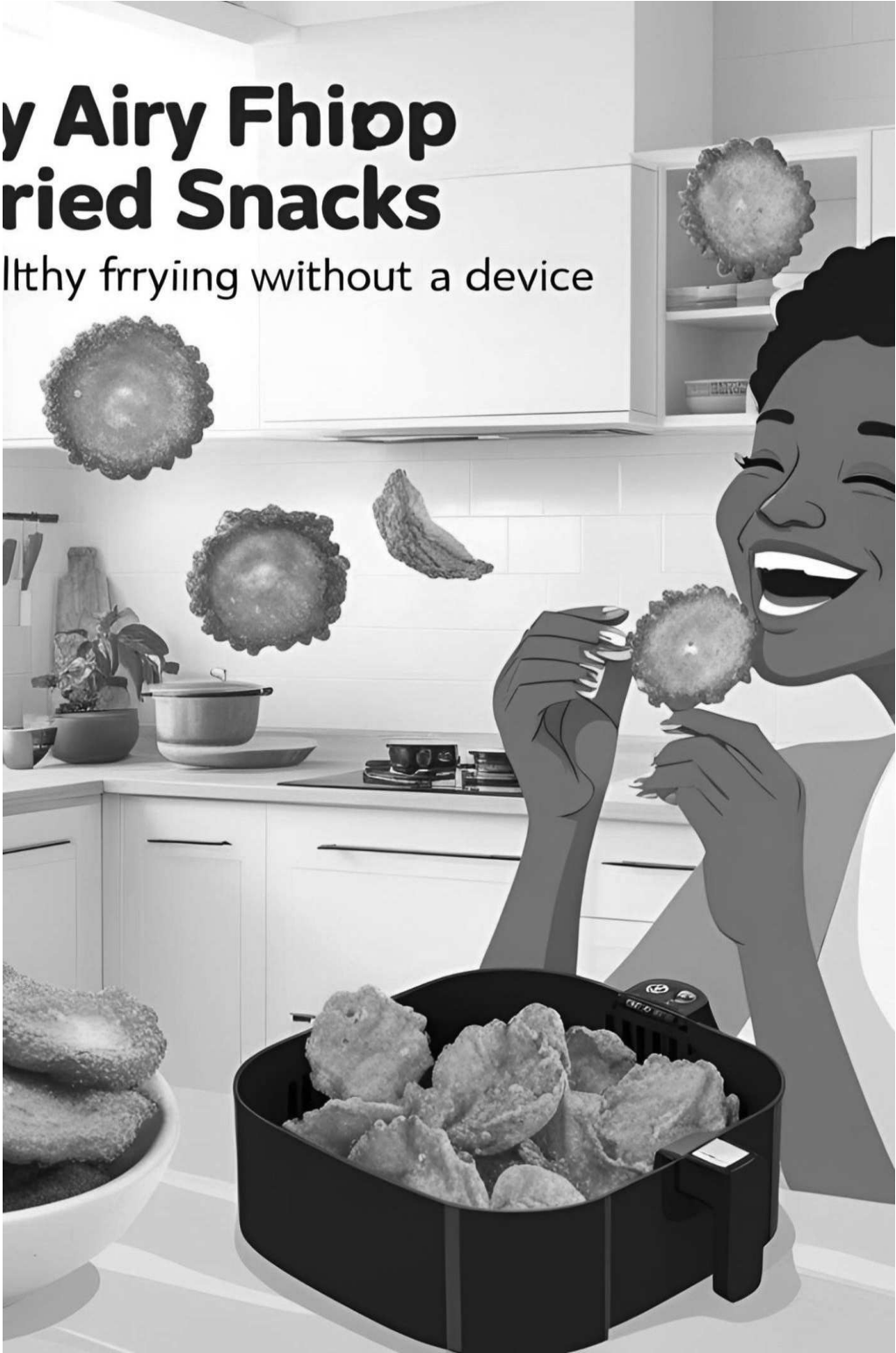


Vielfältige Gerichte für jeden Tag – Knusprig, gesund und schnell zubereitet mit der Dual Zone Airfryer-Technologie



Lightly Fried Snacks

Healthy frying without a device



Inhalt

Air Fry – Knusprig & Gesund Frittieren	16
Klassische Pommes Frites ohne Öl	16
Knusprige Chicken Wings	17
Vegetarische Frühlingsrollen	18
Gebackene Falafel	18
Süße Apfelchips	19
Knusprige Zucchini-Sticks mit Parmesan	19
Goldbraune Kartoffelspalten	20
Panierte Hähnchenschenkel	20
Kichererbsen-Snack geröstet	21
Gebackene Mozzarella-Sticks	21
Scharfe Buffalo-Cauliflower-Bites	22
Garnelen im Knuspermantel	22
Luftige Donuts ohne Frittieröl	23
Krosse Süßkartoffelpommes	23
Vegetarische Nuggets	24
Knuspriger Tofu mit Sesam	24
Churros mit Zimt und Zucker	25
Gebackene Avocado-Fritten	25
Fischstäbchen knusprig wie vom Imbiss	26
Gefüllte Jalapeños mit Frischkäse**	26
Mini-Calzones mit knusprigem Teig	27
Bananenchips zum Snacken	28
Panierte Champignons	28
Hähnchen-Popcorn für zwischendurch	29
Krosse Frühlingszwiebel-Pfannkuchen	29
Käseballchen mit Kräutern	30
Gebackene Maiskolben mit Butter	30

Rote-Bete-Chips selbst gemacht	31
Scharfe Hähnchenfilets im Knuspermantel	31
Ofengebackene Tortilla-Chips.....	32
Krosse Speckstreifen für Frühstück oder Burger.....	32
Geröstete Edamame mit Meersalz	33
Auberginen-Fritten mit Knoblauchdip.....	33
Knusprige Zwiebelringe.....	34
Gefüllte Champignons mit Käse überbacken**	34
Süße Kürbis-Chips für den Herbst	35
Knusprige Hähnchen-Tenders	36
Krosse Polenta-Sticks mit Kräuterdip.....	36
Geröstete Mandeln mit Gewürzen	37
Nuggets mit asiatischer Glasur	37
Gebackene Kartoffelchips in Minuten.....	38
Paniertes Gemüse-Mix für den Abend.....	38
Krosse Thunfischbällchen.....	39
Knusprige Brokkoliröschen mit Käsekruste	39
Hähnchen-Kebabs mit knusprigem Finish	40
Krosse Reisbällchen mit Gemüsefüllung	40
Gebackene Quinoa-Bites.....	41
Crispy Lachs-Scheiben mit Zitronenpfeffer.....	41
Roast – Perfektes Braten & Rösten.....	42
Saftiger Braten mit Kräuterkruste	42
Geröstetes Gemüse mit Balsamico-Glasur	43
Gefüllte Paprika mit Quinoa	43
Knusprige Ofenkartoffeln.....	44
Honigglasierte Karotten	44
Hähnchenschenkel mit knuspriger Haut.....	45
Herzhafter Lammbraten mit Rosmarin	45
Mediterrane Gemüsepfanne mit Feta	46
Kalbfilet mit Senf-Kräuter-Kruste.....	46


























Ganze Hähnchenkeulen mit Zitronenmarinade	47
Knusprige Entenbrust mit Orangensauce	48
Geröstete Süßkartoffelspalten mit Knoblauchöl	48
Gefüllte Champignons mit Spinat und Käse.....	49
Rinderbraten mit Rotweinsauce	50
Herbstliches Wurzelgemüse aus dem Airfryer.....	51
Saftige Hackbraten-Muffins mit Barbecue-Glasur.....	51
Zitronen-Kräuter-Hähnchenbrust	52
Ratatouille mit geröstetem Gemüse	52
Gefüllte Zucchini-Boote mit Reis und Gemüse	53
Gerösteter Blumenkohl mit Tahini-Dressing.....	53
Hähnchenbrust mit Parmesan-Kruste	54
Geröstete Rote Bete mit Feta und Walnüssen	54
Gefüllte Hackfleischrolle mit Käse & Paprika	55
Knusprige Tofu-Steaks mit asiatischer Marinade	56
Geröstete Kartoffel-Gemüse-Bowl mit Avocado.....	56
Bake – Backen leicht gemacht.....	57
Saftiger Zitronenkuchen.....	57
Schokoladen-Brownies.....	58
Käsekuchen im Airfryer.....	58
Herzhaftes Zupfbrot mit Knoblauchbutter	59
Apfel-Zimt-Muffins	59
Vanille-Cupcakes mit Frischkäse-Frosting.....	60
Schokoladen-Lava-Küchlein	60
Bananenbrot ohne Zucker.....	61
Mini-Pizzen mit knusprigem Boden.....	61
Herzhaftes Muffins mit Speck und Käse	62
Karottenkuchen mit Frischkäse-Topping.....	62
Blaubeer-Muffins.....	63
Flammkuchen mit Zwiebeln und Speck.....	63
Zitronen-Mohn-Kuchen.....	64

Käsebrötchen mit Kräutern	64
Schnelle Quiche mit Gemüse	65
Nutella-Swirls aus Blätterteig.....	65
Pikante Feta-Spinat-Taschen.....	66
Schokoladen-Cookies	66
Apfeltaschen mit Blätterteig	67
Zimtschnecken mit Vanilleglasur	67
Quarkbällchen ohne Frittieröl	68
Tomaten-Mozzarella-Brötchen	68
Herzhafte Croissants mit Schinken und Käse.....	69
Hefezopf mit Mandeln und Rosinen.....	69
Glutenfreie Brownies mit Mandeln	70
Mini-Tartelettes mit Beeren	70
Herzhafte Eier-Muffins.....	71
Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen	71
Pizzaschnecken mit Salami	72
Kokosmakronen ohne Backofen.....	72
Quinoa-Pizza-Bites.....	73
Vegane Schokomuffins	73
Schnelles Knoblauch-Naan	74
Pistazienkekse	74
Aprikosenkuchen mit Streuseln	75
Herzhafte Laugenstangen.....	75
Ofengebackene Donuts mit Zimt und Zucker	76
Mini-Calzones mit Käsefüllung.....	76
Walnuss-Brownies mit Karamell.....	77
Haferflockenkekse mit Rosinen.....	77
Quiche Lorraine.....	78
Zucchini-Kuchen mit Walnüssen.....	78
Pfirsich-Muffins mit Mandeln	79
Herzhafte Zwiebelkuchen-Bites	79

Käse-Lauch-Quiche	80
Mini-Pfannkuchen im Airfryer	80
Vegane Bananen-Muffins mit Schokostückchen	81
Reheat – Reste neu genießen	82
Pizza wieder knusprig machen	82
Aufwärmen von Pommes ohne Qualitätsverlust**	82
Knusprige Hähnchenreste	83
Nudelauflauf aufwärmen.....	83
Empanadas frisch wie am ersten Tag.....	83
Brötchen und Croissants wie frisch gebacken.....	84
Reisgerichte schonend erwärmen	84
Frittierte Speisen knusprig aufbereiten	84
Aufwärmen von Steaks ohne Austrocknen.....	85
Gemüsepfannen neu beleben.....	85
Auflaufreste mit extra Kruste	85
Frühlingsrollen knusprig regenerieren	86
Quiche und Tarte perfekt aufwärmen	86
Suppe sanft erwärmen (in hitzebeständiger Schale)**	86
Gebakener Fisch ohne Geruchsbildung erwärmen.....	87
Dehydrate – Trocknen & Dörren	88
. Selbstgemachte Trockenfrüchte.....	88
Knusprige Gemüsechips.....	89
Hausgemachtes Beef Jerky	89
Getrocknete Kräuter für die Vorratskammer.....	90
Getrocknete Tomaten für Salate & Pasta.....	91
Süß-scharfe Mango-Chips	91
Getrocknete Ananasstücke.....	92
Gemüsesticks als gesunder Snack.....	92
Karottenchips mit Kräutern	93
Paprika-Streifen getrocknet	93
Zucchini-Chips mit Knoblauch.....	94

Birnenchips als süßer Snack	94
Selbstgemachte Kräuter-Teemischungen – Natürlich & Aromatisch	95
Crispy Kale – Knuspriger Grünkohl-Snack	98
Chili-Trockenflocken für Würze	98
Dörrzwetschgen für Desserts	99
Getrocknete Orangenscheiben als Deko oder Snack.....	99
Ingwerchips – würzig & gesund.....	100
Tomatenleder – Fruchtleder für Herzhaftes	100
Erdbeerchips für Süßspeisen	101
Dörrobst-Mix für Wanderungen	101
Lauchchips mit Meersalz	102
Kokoschips – tropischer Genuss	102
Getrocknete Pilze für Suppen & Saucen	103
Getrocknete Zitronen- & Limettenscheiben für Getränke.....	104
Rote-Bete-Chips mit Sesam.....	105
🐾 Dörrfleisch für Hunde – Gesunder & natürlicher Haustiersnack	106
Sync & Match – Doppelte Zubereitung leicht gemacht.....	108
Hauptgericht & Beilage gleichzeitig garen.....	108
Hähnchenbrust & Ofenkartoffeln	108
Lachs mit Ofengemüse in zwei Zonen.....	109
Steak und Pommes synchron fertig	110
Vegetarisches Menü: Tofu & Quinoa-Gemüse-Pfanne**	111
Frühstücks-Combo: Rührei & knuspriger Speck.....	111
Hähnchenschenkel mit Kartoffelspalten	112
Fischfilet mit Brokkoli und Reis	113
Burger & Süßkartoffelpommes gleichzeitig zubereiten	114
Vegane Falafel & Ofengemüse in einer Runde	114
Curry-Garnelen & Kokosreis parallel garen	115
Pizza & Knoblauchbrot – perfekt abgestimmt	115
Lammkoteletts & Rösti knusprig kombiniert	116
Gemüsefrikadellen & Quinoasalat.....	117

Hackbällchen & mediterranes Gemüse	118
Gefüllte Paprika & Reisbeilage auf einen Schlag	119
Crispy Chicken & Maiskolben zusammen genießen	120
Vegane Nuggets & Erbsen-Kartoffel-Püree	121
Würzige Lammkoteletts & gegrilltes Gemüse	122
Seelachsfilet & Kartoffelpüree parallel zubereiten.....	123
Grillkäse & Zucchiniestreifen für den Sommerabend	124
Mini-Calzones & Tomatensalat synchron serviert.....	125
Hähnchenbrust & Süßkartoffelsticks.....	126
. Frittata & Röstkartoffeln fürs Wochenendfrühstück.....	126
Vegane Burger & Karottenpommes.....	127
Rinderfilet & Blumenkohlreis gleichzeitig fertig	127
Putenfilet & grüne Bohnen im Duett	128
Lachsfilet & Spargel auf den Punkt gegart	129
Quesadillas & Maissalat perfekt kombiniert.....	130
Bratwurst & Sauerkraut für den deftigen Hunger	130
Hähnchenspieße & gegrillte Paprika	131
Rindersteak & Knoblauch-Champignons	131
 Lachsfrikadellen & gebackener Spitzkohl mit Parmesan	132
Seitan-Steak & knuspriger Topinambur – Perfekt für Veganer	133
Thunfischsteaks & gebratenes Gemüse.....	134
Rehrücken & gebackene Süßkartoffelwürfel	135
Gemüsepfanne & Tofu-Sticks.....	136
Hähnchenschenkel & Ratatouille	137
Bratkartoffeln & Spiegelei – das schnelle Abendessen.....	137
Garnelen-Spieße & Quinoasalat.....	138
Rumpsteak & Spargelspitzen parallel zubereitet	138
. Pulled Kalb & Coleslaw für Burger-Fans	139
  Gefüllte Champignons & Blattspinat mit Garnelen	140
Chicken Wings & Maisbrot in einem Durchgang	141
Kalbbauch & Serviettenknödel.....	141

Seitan-Curry & Basmatireis – Gleichzeitig perfekt gegart	142
Rösti & Spinat-Feta-Frittata.....	143
 Weiderind mit Zucchininudeln.....	144
Fasan auf Sauerkraut.....	145
 Wolfsbarschfilet mit Paprikasoße & grünen Bohnen	146
 Wolfsbarsch mit Okra & Zitronen-Knoblauch-Sauce.....	147
Rinderfilet mit Pfeffersauce & gebackene Topinambur	148
Max Crisp – Extra knusprig in Rekordzeit	150
Schnell gebackene Mini-Pizzen	150
Crispy Bacon in Minuten	150
Knusprige Garnelen im Tempura-Teig.....	151
Knusprige Mandelstangen – Schnell & Lecker	152
 Paniertes Ei – Knusprig & Herzhaft	153
 Knusprige Quinoa-Bällchen – Gesund & Lecker.....	154
 Mini-Hotdogs – Perfekt für Snacks & Partys	155
 Frittierte Erdnüsse mit Honig & Salz	156
 Frittierter Maiskolben – Knusprig & Butterzart.....	157
  Knusprige Würstchen im Blätterteig.....	158
  Knusprige Erdnussbutter-Bananen-Bites	159
  Mini-Cordon Bleu – Knusprig & Herzhaft.....	160
 Frittierte Kartoffelklöße – Knusprig & Herzhaft	161
  Frittierte Käsespätzle-Bällchen – Knusprig & Herzhaft.....	162
 Mini-Frikadellen – Saftig & Knusprig	163
 Knusprige Spinat-Bällchen – Gesund & Lecke	164
 Vegane Nuggets – Knusprig & Herzhaft mit Jackfruit	165
 Frittierter Feta mit Honig – Knusprig & Cremig	166
 Bacon-Wrapped Datteln – Süß & Herzhaft.....	167
  Frittierte Oliven – Knusprig & Herzhaft.....	168
 Knusprige Brezelsticks mit Käse	169

◆ Frittierter Schokoriegel – Knusprig & Schmelzend.....	170
🍟 Kartoffelkroketten – Extra knusprig aus dem Airfryer	171
🍌 Frittierte Bananen – Knusprig & Süß	172
🍗 Paniertes Hähnchenschnitzel – Knusprig & Saftig.....	173
🍞 Knusprige Reiscracker – Leicht & Würzig	174
🍝 Knusprige Ravioli – Der perfekte Snack	175
🏠 Frittierte Mac and Cheese Bites – Cremig & Knusprig.....	176
🍝 Frittierte Gnocchi – Knusprig & Herzhaft	177
🍗 Ganze Geflügel-Rezepte für den Airfryer.....	181
Tipps & Tricks für das beste Ergebnis	185



Einleitung

Willkommen in der Welt des Airfryings

Herzlich willkommen zu Ihrem kulinarischen Abenteuer mit dem *Ninja Foodi FlexDrawer Dual Zone Heißluftfritteuse*! Dieses Buch lädt Sie ein, die Vielseitigkeit und Effizienz Ihres Airfryers zu entdecken und köstliche Gerichte zu zaubern – knusprig, gesund und ohne großen Aufwand.

Die Heißluftfritteuse revolutioniert das Kochen: Mit wenig bis gar keinem Öl gelingen Pommes, Fleisch, Gemüse und sogar Kuchen – und das in Rekordzeit! Dank der *Dual Zone*-Funktion können Sie verschiedene Speisen gleichzeitig zubereiten, ohne Kompromisse bei Garzeit oder Temperatur eingehen zu müssen. Ob schnelles Familienessen, gesunde Snacks oder aufwendige Menüs – Ihr Ninja Foodi FlexDrawer unterstützt Sie zuverlässig.

Dieses Buch bietet Ihnen:

- Vielfältige Rezepte für jede Gelegenheit
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für perfekte Ergebnisse
- Praktische Tipps zur Geräteeinstellung und Nutzung

Freuen Sie sich auf knusprige, saftige und aromatische Gerichte – und jede Menge Spaß in der Küche!

Tipps zur optimalen Nutzung des Ninja Foodi FlexDrawer

Um das volle Potenzial Ihres Geräts auszuschöpfen, sollten Sie ein paar grundlegende Tipps beachten:

- ◆ **Vorheizen:** Obwohl der Ninja Foodi FlexDrawer oft ohne Vorheizen funktioniert, empfiehlt es sich bei einigen Rezepten (vor allem für knusprige Ergebnisse), das Gerät 2–3 Minuten vorzuwärmen.
- ◆ ****Nicht überladen:** Achten Sie darauf, die Schubladen nicht zu überfüllen. Eine gleichmäßige Luftzirkulation sorgt für optimale Bräunung und Garung.
- ◆ **Trenner nutzen:** Mit dem herausnehmbaren Trenner können Sie eine große Portion in der gesamten Schublade oder zwei unterschiedliche Speisen gleichzeitig zubereiten – ideal für Hauptgericht und Beilage.
- ◆ **Shake- und Wende-Tipps:** Für gleichmäßige Bräunung empfiehlt es sich, Pommes oder Gemüse während des Garens einmal zu schütteln oder umzurühren.
- ◆ **Die richtige Temperatur wählen:** Nicht alles muss bei der höchsten Temperatur gegart werden. Für saftiges Fleisch oder empfindliche Speisen lieber moderate Temperaturen wählen.
- ◆ **Antihafbeschichtung schonen:** Verwenden Sie Holz- oder Silikonutensilien, um Kratzer zu vermeiden. So bleibt Ihr Gerät länger in Topform.

Reinigung und Pflege Die Reinigung Ihres Ninja Foodi FlexDrawer ist unkompliziert und schnell erledigt:

- **Nach jedem Gebrauch reinigen:**

Lassen Sie das Gerät abkühlen und reinigen Sie die Schubladen sowie den Trenner mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einem weichen Schwamm.

✓ ****Antihafbeschichtung pflegen:**** Vermeiden Sie aggressive Reiniger oder raue Schwämme, um die Beschichtung zu schonen.

✓ ****Geruchsentfernung:**** Hartnäckige Gerüche lassen sich mit einer Mischung aus Wasser und Zitronensaft beseitigen – einfach bei 180 °C für 5 Minuten laufen lassen.

✓ ****Außenseite reinigen:**** Wischen Sie das Gehäuse regelmäßig mit einem feuchten Tuch ab, um Fettspritzer zu entfernen.

✓ ****Keine Spülmaschine? Kein Problem!**** Auch wenn viele Teile spülmaschinengeeignet sind, verlängert Handwäsche die Lebensdauer.

Mit diesen Tipps bleibt Ihr Ninja Foodi FlexDrawer lange leistungsfähig – für viele köstliche Mahlzeiten! 🍽️



Air Fry – Knusprig & Gesund Frittieren

Klassische Pommes Frites ohne Öl

Portionen: 2–3 Personen

Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffeln - 1 TL Paprikapulver (optional) - ½ TL Salz (nach Geschmack) - ½ TL Knoblauchpulver (optional)

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen (optional) und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
2. Die Kartoffelstreifen für 30 Minuten in kaltes Wasser legen, um überschüssige Stärke zu entfernen.
3. Gut abtrocknen und nach Belieben mit Gewürzen vermengen.
4. In den vorgeheizten Ninja Foodi FlexDrawer bei 200 °C geben.
5. ****Garzeit:**** 20–25 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln.
6. Nach dem Garen salzen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion (ca. 250 g): ****Kalorien:**** 210 kcal - ****Eiweiß:**** 4 g - ****Fett:**** 0,3 g - ****Kohlenhydrate:**** 46 g - ****Ballaststoffe:**** 5 g



Knusprige Chicken Wings

Portionen: 3–4 Personen

Zutaten:

- 800 g Hähnchenflügel - 1 EL Olivenöl (optional) - 1 TL Paprikapulver - 1 TL Knoblauchpulver - ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer - ½ TL Cayennepfeffer (optional für Schärfe)

Zubereitung:

1. Hähnchenflügel trocken tupfen.
2. Mit Öl (optional) und den Gewürzen gleichmäßig einreiben.
3. In den FlexDrawer legen, ****bei 200 °C für 25–30 Minuten**** backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Heiß servieren, nach Belieben mit Dip genießen.

Nährwerte pro Portion (ca. 200 g):** - ****Kalorien:**** 360 kcal - ****Eiweiß:**** 28 g - ****Fett:**** 26 g - ****Kohlenhydrate:**** 2 g



Vegetarische Frühlingsrollen

Portionen: 4 Stück

Zutaten:

- 4 Reispapierblätter oder Teigblätter - 100 g Weißkohl, fein geschnitten - 50 g Karotten, geraspelt
- 50 g Glasnudeln, gekocht und geschnitten - 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt - 1 TL Sojasauce
- ½ TL Sesamöl - ½ TL Ingwer, gerieben - ½ TL Knoblauch, fein gehackt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und kurz in der Pfanne andünsten.
2. Die Füllung auf die Reispapier- oder Teigblätter geben und einrollen.
3. Frühlingsrollen in den Ninja Foodi FlexDrawer legen.
4. ****Bei 180 °C für 12–15 Minuten**** goldbraun backen.
5. Mit Sojasauce oder süß-saurer Soße servieren.

Nährwerte pro Frühlingsrolle: - ****Kalorien:**** 120 kcal - ****Eiweiß:**** 3 g - ****Fett:**** 3 g - ****Kohlenhydrate:**** 20 g

Gebackene Falafel

Portionen: 4 Personen (ca. 12 Falafel)

Zutaten:

- 250 g Kichererbsen (getrocknet, über Nacht eingeweicht) - 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel 1 TL Korianderpulver - ½ TL Salz - ½ TL Backpulver - 1 EL Petersilie, gehackt - 1 EL Mehl oder Haferflocken



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer groben Masse mixen.
2. Kleine Bällchen formen.
3. In den FlexDrawer legen und ****bei 190 °C für 15–18 Minuten**** backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Mit Hummus oder Joghurdip servieren.

Nährwerte pro 3 Falafel: - ****Kalorien:** 200 kcal - **Eiweiß:** 8 g **Fett:** 5 g - **Kohlenhydrate:** 30 g

Süße Apfelchips

Portionen: 2–3 Personen

Zutaten:

- 2 Äpfel, in dünne Scheiben geschnitten - ½ TL Zimt - ½ TL Honig oder Ahornsirup (optional)

Zubereitung:

1. Apfelscheiben dünn schneiden.
2. Mit Zimt und Honig (optional) vermengen.
3. In den Ninja Foodi FlexDrawer legen.
4. ****Bei 150 °C für 12–15 Minuten**** backen, bis sie knusprig sind.
5. Vollständig abkühlen lassen – dann werden sie extra knusprig.

Nährwerte pro Portion (ca. 100 g):** - ****Kalorien:**** 90 kcal - ****Eiweiß:**** 0,5 g - ****Fett:**** 0,3 g - ****Kohlenhydrate:**** 23 g - ****Ballaststoffe:**** 3 g

Knusprige Zucchinisticks mit Parmesan

Portionen: 2–3 Personen

Zutaten:

- 2 mittelgroße Zucchini - 50 g Parmesan, frisch gerieben - 50 g Paniermehl (oder Panko für extra Knusprigkeit)
- 1 Ei - ½ TL Knoblauchpulver - ½ TL Paprikapulver - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zucchini in etwa 1 cm dicke Sticks schneiden.
2. Ei verquirlen. In einer separaten Schüssel Parmesan, Paniermehl und Gewürze vermischen.
3. Zucchinisticks zuerst ins Ei, dann in die Paniermehl-Parmesan-Mischung tauchen.
4. In den Ninja Foodi FlexDrawer legen, darauf achten, dass sie nicht überlappen.
5. ****Bei 200 °C für 12–15 Minuten**** backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
6. Mit einem Joghurtdip oder Tomatensauce servieren.

Nährwerte pro Portion: - ****Kalorien:**** 180 kcal - ****Eiweiß:**** 9 g - ****Fett:**** 8 g - ****Kohlenhydrate:**** 18 g - ****Ballaststoffe:**** 3 g

Goldbraune Kartoffelspalten

Portionen: 3–4 Personen

Zutaten:

- 600 g festkochende Kartoffeln - 1 EL Olivenöl
(optional) - 1 TL Paprikapulver - ½ TL
Knoblauchpulver - ½ TL Salz

- Frischer Rosmarin (optional)



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden.
2. Mit Öl und Gewürzen vermengen.
3. Spalten in den FlexDrawer geben.
4. ****Bei 200 °C für 20–25 Minuten**** backen, nach der Hälfte der Zeit schütteln.
5. Nach Wunsch mit frischem Rosmarin garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion: - ****Kalorien:**** 220 kcal -
****Eiweiß:**** 5 g - ****Fett:**** 5 g - ****Kohlenhydrate:**** 40 g -
****Ballaststoffe:**** 5 g

Panierte Hähnchenschenkel

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

- 4 Hähnchenschenkel (mit Haut und Knochen) - 1 Ei -
80 g Paniermehl - 40 g Mehl - 1 TL Paprikapulver

- ½ TL Salz - ½ TL Pfeffer - 1 TL Senf (optional für extra
Würze)

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel trocken tupfen.
2. Ei mit Senf verquirlen. Mehl und Paniermehl in getrennten Schüsseln mit Gewürzen vermischen.
3. Schenkel erst in Mehl, dann Ei, schließlich Paniermehl wenden.
4. In den FlexDrawer legen.
5. ****Bei 190 °C für 30–35 Minuten**** garen, nach der Hälfte wenden.
6. Außen knusprig, innen saftig servieren.

Nährwerte pro Portion: - ****Kalorien:**** 340 kcal -
****Eiweiß:**** 28 g - ****Fett:**** 20 g - ****Kohlenhydrate:****
15 g

