

Airfryer Deluxe: Über 300 Rezepte für die COSORI Turbo Tower Pro – Doppelkammer-Heißluftfritteuse mit DualBlaze, Keramikbeschichtung

Gesund, knusprig, schnell – Kochen mit der 10,8L DualBlaze-Technologie leicht gemacht! Ideal auch für andere Doppelkammer-Heißluftfritteusen.



INHALT

 Anleitung zur COSORI Turbo Tower Pro Heißluftfritteuse (10,8L mit 2 Kammern).....	11
 **Pommes Frites – 3 Varianten, 3 Ergebnisse**.....	13
 Wie du dieses Buch auch mit anderen Airfryern nutzen kannst.....	16
 1. AIR FRY – Knusprig & Kalorienarm.....	17
1. Knusprige Pommes ohne Öl.....	17
2. Knusprige Chicken Wings	17
3. Vegane Nuggets (Tofu).....	18
4   Kalbsschnitzel – Klassisch & knusprig aus dem Airfryer.....	18
5. Garnelen im Tempurateig	19
6. Süßkartoffelpommes	19
7. Mozzarella-Sticks	20
8. Zucchini-Fritten	20
9. Tofu-Würfel knusprig	21
10. Geröstete Kichererbsen (Snack)	21
11. Gemüsechips (Mix).....	21
12. Brokkoli-Bites	22
13. Bacon-Wrap Datteln	22
14. Blumenkohl-Wings (Buffalo Style)	23
15. Kartoffelrösti ohne Öl.....	23
16. Paniertes Hähnchenschnitzel	24
17. Bratlinge aus Linsen.....	24
18. Wedges aus Pastinake.....	25
19. Vegane Falafel	25
20. Käse-Lauch-Kroketten.....	26
21. Hähnchen-Popcorn	26
22. Onion Rings (hausgemacht).....	27
23. Fischstäbchen (hausgemacht).....	27
24. Edamame geröstet (Snack).....	28
25. Würzige Kartoffelecken (Seasoned Wedges).....	28
26. Panierter Sellerie.....	29
27. Asia-Frühlingsrollen (TK).....	29
28. Chicken Tenders mit Haferflocken	30
29. Knusper-Gnocchi mit Parmesan	30
30. Seitan-Würfel mit BBQ-Marinade.....	31
31. Knuspriger Tempeh	31
32. Jalapeño-Poppers	32
33. Mini-Samosas (TK oder selbstgemacht).....	32
34. Kroketten aus Kichererbsen	33
35. Mini-Calamari (panierte Tintenfischringe)	33
36. Nacho-Chips selbst gemacht.....	34
37. Panierter Camembert	34
38. Süße Bananenstücke im Teig	35
39. Falafel-Bällchen (Express-Version).....	35
40. Hähnchen-Innenfilets mit Cornflakes	36

41. Lachs-Sticks mit Sesam	36
42. Knusprige Polenta-Würfel.....	37
43. Quinoa-Patties	37
44. Gemüse-Nuggets	38
45. Garnelen mit Pankopanade	38
46. Feta-Würfel mit Kräuterkruste.....	39
47. Hähnchenhaut knusprig.....	39
48. Spinat-Feta-Taschen	40
49. Tater Tots (Kartoffel-Bällchen).....	40
50. Knusprige Apfelringe	41
51. Gyoza (japanische Teigtaschen).....	41
52. Rösti aus Süßkartoffel	42
53. Bratkartoffel-Würfel	42
54. Wurst im Teigmantel (Mini-Würstchen im Schlafröck)	43
55. Hirse-Käse-Bällchen.....	43
56. BBQ-Kichererbsen (Snack)	44
57. Brokkoli-Nuggets.....	44
58. Gebackene Avocado (Sticks).....	45
59. Knusprige Tofu-Streifen mit Soja-Honig-Marinade	45
 60 Knuspriger Spargel aus dem Airfryer.....	46
61   **Gebratener Fisch mit Pancetta & cremigem Erbsenpüree	46
62   **Knuspriger Sushi-Reis mit würzigem Thunfisch.....	47
  Pastinaken-Pommes aus dem Airfryer	48
 ROAST – Braten & Schmoren.....	49
 1. Brathähnchen mit Kräuterkruste	49
 2. Kalbsbraten mit Honigglasur.....	49
 3. Ofengemüse mit Feta	50
 4. Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Marinade.....	50
5. Knoblauch-Kartoffeln mit Rosmarin	51
 6. Hähnchenschenkel auf mediterranem Gemüse	51
 7. Portobello-Pilze gefüllt mit Spinat & Käse	52
 8. Gefüllte Paprika mit Reis und Hack	52
 9. Roastbeef rosa gegart.....	53
 10. Knusprige Mini-Drillinge mit Thymian.....	53
 11. Halloumi mit Zucchini und Peperoni.....	54
 12. Bacon-Wrapped Meatloaf (Mini-Hackbraten)*	54
 13. Zitronen-Kräuter-Hähnchenbrust	55
 14. Auberginenröllchen mit Tomatensugo	55
 15. Shakshuka mit gerösteten Kirschtomaten.....	56
 16. Rehrippchen mit Senfkruste.....	56
 17. Tomaten-Lasagne ohne Nudelplatten	57
18. Entenbrust mit Orangensauce	57
19. Vegetarische Hackbraten-Medaillons	58
 20. Forellenfilets mit Mandelkruste	58
21. Süßkartoffel-Frittata (ofenfrei!).....	59

	22. Gefüllte Champignons mit Frischkäse.....	59
	23. Gerösteter Blumenkohl mit Tahin.....	60
	24. Hähnchen in Knoblauch-Zitronen-Marinade.....	60
	25. Rosenkohl mit Walnüssen und Ahornsirup.....	61
	26. Rote-Bete-Päckchen mit Ziegenkäse.....	61
	27. Mini-Putenfilets mit BBQ-Rub.....	62
	28. Kartoffelgratin mit Emmentaler.....	62
	29. Dorade im Ganzen mit mediterranen Kräutern.....	63
	30. Ratatouille aus der Heißluftfritteuse.....	63
	31. Gefüllte Zucchini mit Bacon und Käse.....	64
	32. Kräuter-Kartoffelspalten mit Parmesan.....	64
	33. Keulen vom Landhuhn mit Honig-Senf-Glasur.....	64
	34. Balsamico-Zwiebeln geröstet.....	65
	35. Gemüse-Quiche ohne Boden.....	65
	36. Putenmedaillons mit Apfel-Rosmarin.....	66
	37. Bunter Brokkoli-Karotten-Auflauf.....	66
	38. Kalbsbraten mit Salbei.....	67
	39. Veggie-Bällchen auf Linsenbett.....	67
	40. Hähnchen-Knoblauch-Pfanne mit Paprika.....	68
	 Sesam-Hähnchen-Gemüsepfanne mit Sojasoße & Ingwer.....	69
	3. BAKE – Backen mit Luftzirkulation.....	70
	1. Apfel-Zimt-Muffins.....	70
	2. Bananenbrot.....	70
	3. Käsekuchen im Airfryer.....	71
	4. Knusprige Brötchen (TK oder frisch).....	71
	5. Vanille-Cupcakes mit Frosting.....	72
	6. Mini-Apfelstrudel.....	72
	7. Erdnussbutter-Cookies.....	73
	8. Schokoküchlein mit flüssigem Kern (Lava Cakes).....	73
	9. Pancake-Muffins (Backform).....	73
	10. Frühstücksbrot mit Körnerkruste.....	74
	11. Blaubeer-Muffins.....	74
	12. Karottenkuchen.....	75
	13. Zitronenkuchen.....	75
	14. Herzhafte Quiche mit Spinat & Feta.....	76
	15. Eiweiß-Brot (Low Carb).....	76
	16. Schoko-Haferflocken-Cookies.....	76
	17. Nusskuchen mit Zimt.....	77
	18. Brownies mit Walnüssen.....	77
	19. Kürbisbrot (saisonal).....	78
	20. Knoblauch-Kräuter-Baguette.....	78
	21. Erdbeer-Vanille-Törtchen.....	79
	22. Gebackene Donuts (mit Backform).....	79
	23. Upside-Down-Kuchen mit Ananas.....	80

 24. Honig-Mandel-Cracker.....	80
 25. Blätterteig-Schnecken mit Pudding	81
 26. Mini-Brezeln	81
 27. Frühstücks-Ei-Muffins	81
 28. Fladenbrot (mit Joghurtteig).....	82
 29. Birnen-Tartelettes	82
30. Marmorkuchen (Miniform)	83
 31. Maronen-Muffins.....	83
 32. Cheesecake-Bites	84
 33. Zucchini-Schoko-Brot	84
 34. Zwiebelkuchen (deftig).....	85
 35. Apfelrosen aus Blätterteig.....	85
 36. Frühstücksauflauf mit Ei & Gemüse.....	86
 37. Süßkartoffelbrot.....	86
 38. Mini-Bagels	87
 39. Red Velvet Cupcakes	87
 40. Dinkel-Vollkorn-Brötchen	88
 41 Bananen-Himbeer-Riegel mit Haferflocken (ohne Zucker)	88
 42 Ananas-Polenta-Kuchen mit karamellisiertem Belag	89
 43 Gefüllter Kohlrabi mit Tomaten & Feta.....	89
 44 Gemüsepizza mit Blumenkohlkruste	90
 45. Gebackene Eier mit Sahne, Parmesan & Frühlingszwiebel.....	91
 46. Gefüllte Portobello-Pilze mit cremigen Venusmuscheln „Neptun“	91
 47. Heilbuttfilet mit Kapern-Mandel-Kruste.....	92
48  Müsliriegel mit Leinsamen.....	93
49.  **Pikanter Timballo mit knusprigem Paniermehl & Pecorino	93
50.  Amaretti-Torte – Ein süßer Mandelgenuss.....	94
51.  Low-Carb Pflaumenkuchen (ohne Zucker & Weizen).....	94
 Kapitel 4: GRILL – Intensive Hitze für Röstaromen	95
 1. Ribeye-Steak auf den Punkt	95
 2. Grillgemüse mediterran	96
 3. Halloumi mit Paprika.....	96
 4. Souvlaki-Spieße	97
 5. Maiskolben mit Kräuterbutter	97
 Goldbraune Kalbfleisch-Scaloppini mit reichhaltiger Weinsoße.....	98
 Zucchini vom Grill mit Knoblauchöl.....	99
 7. Lachsfilet mit Grillstreifen.....	99
 **8. Tofu-Steaks Asia-Style	99
 9. BBQ-Hähnchenschenkel	100
 10. Kabeljau in Alufolie mit Kräutern	100
 11. Mini-Burger mit Cheddar.....	101
 12. Auberginenröllchen mit Feta	101
 13. Grilltomaten mit Balsamico	102

 14. Grillkäse mit Honig-Sesam-Marinade.....	102
 15. Entrecôte mit Kräuterkruste	102
 16. Bulgogi-Rind mit Frühlingszwiebeln	103
 17. Grill-Ananas mit Chili & Limette	103
 18. Seitan-Steaks mariniert	104
19. Gemüsespieße mit Halloumi.....	104
 20. Garnelenspieße mit Zitronenöl.....	105
 21. Putenfilet mit Curry-Marinade	105
 22. Steakhouse-Kartoffeln	106
 23. Portobello-Pilze gegrillt	106
 24. Pfirsiche gegrillt mit Joghurtcreme	106
25. Fajita-Hähnchen mit Paprika	107
 26. Paprika gefüllt mit Couscous	107
 27. Kalbsbauch mit Honigglasur	108
 28. Knoblauchbrot vom Grill	108
 29. Süßkartoffel-Scheiben gegrillt.....	109
 30. Zwiebelringe mit Parmesan-Kruste	109
 31. Lammkoteletts Rosmarin-Zitrone	110
32. Tempeh-Spieße BBQ.....	110
 33. Camembert gegrillt im Papier	110
 34. Scampi mit Knoblauchöl	111
 35. Gemüse-Kebabs orientalisches	111
 36. Chorizo-Spieße mit Zwiebel.....	111
 37. Gegrillte Avocadohälften	112
 38. Scharfe Chicken-Wings vom Grillrost	112
 39. Röst-Paprika mit Ricotta-Füllung	113
 40. Hähnchen-Innenfilets Teriyaki.....	113
 41. Zitronen-Kräuter-Brathähnchen vom Grill	114
 42. Orientalische Kebabs mit Joghurt-Dip.....	114
  43. Bacon-Käse-Röllchen	115
  44. Kokosnuss-Hühnercurry mit Zitronengras	115
  45. Gegrillte Banane mit Barbecue-Soße.....	116
  46. Gegrillter Snapper mit Kräuter-Zitronen-Marinade.....	116
  47. Poké Bowl mit Garnelen, Mango & Sesam	117
  48. Gefüllter Kaninchenrücken im Speckmantel.....	118
  49. Gebratene Hirschmedaillons mit Waldpilzrahmsoße	119
  50. Knusprig gebratene Weichschalenkrabben (Soft-Shell Crabs)	120
  51. *Gegrillter Schwertfisch mit Oliven-Zitronen-Topping	121
52.   **Gefüllte Kalbfleisch-Scaloppine aus dem Airfryer	122
 5. REHEAT – Reste perfekt aufgewärmt (30 Rezepte / Tipps).....	123
 Kapitel 6: DRY – Dörrfunktion für Snacks & Vorrat (30 Rezepte).....	124
 1. Apfelchips mit Zimt	124
 2. Beef Jerky (Asia-Marinade)	124
3. Getrocknete Kräuter	125

🍌 4. Mango-Streifen natur oder mit Chili	125
🍌 5. Bananenchips.....	126
🍓 6. Fruchtleader aus Erdbeeren	126
🍆 7. Zucchini-Chips mit Paprika	127
🍌 8. Ananas-Ringe getrocknet	127
🥕 9. Karottenchips (leicht gesalzen).....	127
🍅 10. Tomatenhälften mit Oregano (für Pasta)	128
🌿 11. Paprikapulver (aus gedörrten Schoten, gemahlen)	128
🌿 12. Kräutersalz mit getrocknetem Lauch & Sellerie.....	129



.....	129
🌿 13. Petersilienwurzel-Chips	129
🌿 14. Bärlauch getrocknet (Frühjahrsvorrat).....	130
🌸 15. Blütenblätter (z. B. Ringelblume, für Tee oder Deko).....	130
🌿 16. Lauchringe als Suppeneinlage.....	130
🌿 17. Gedörrte Chili für Würzöl	131
🌿 18. Zwiebelpulver selbstgemacht.....	131
🍌 19. Birnenscheiben (weich-süßlich)	131
🍌 20. Getrocknete Zitronenscheiben (für Tee oder Cocktail)	132
21. Rosmarinöl mit gedörrtem Rosmarin	132
🌿 22. Knoblauchchips (intensiv und haltbar)	132
🌿 23. Gemüsemix als Instant-Brühe-Grundlage	133
🍏 24. Apfelringe mit Ingwer-Zimt-Touch.....	133
🍓 25. Erdbeerscheiben für Müsli oder Deko	133
🍌 🍌 🍌 26. Snackmix: Banane + Kokos + Ananas	134
🌿 🌿 27. Getrockneter Gemüsemix für Brühe & Instant-Nudeln	134
🍌 🍌 28. Joghurt-Frucht-Crunch (aus Trockenobst & Nüssen)	135



.....	135
🍑 29. Pfirsichscheiben getrocknet (weich-zäh).....	135
🍌 🌿 30. Zitronen-Rosmarin-Salz (mit gedörrten Zutaten)	136

🕒 Kapitel 8: SYNC & MATCH – Doppelt effizient kochen (50 Kombirezepte)	137
1 🍖 Lammkeule mit Rosmarin & Knoblauch (mit Ofenkartoffeln)	137
2 🐟 Gebratene Lachsmousse-Canelle mit Schnittlauch & Beilage	138
3 🍗 Chicken & Waffles – Süß trifft Knusprig	139
4 🍗 Überbackenes Hähnchen mit Brokkoli	139
5 🍗 Zartes Hähnchenfilet mit gebratenem Topinambur	140
6 🍗 Würzige Hähnchenkeulen mit geröstetem Blumenkohl & Blumenkohlpüree	141
7 // 🥜 Knuspriger Erdnuss-Tofu & gebratener Blumenkohl-Reis	142
8 🍫 Goldkaramellierte Lammlende mit Süßkartoffel-Ingwer-Püree	143
9 🍤 Minzige Shrimp-Marinade mit indischen Aromen & 🍌 Gegrillte Banane mit Barbecue-Soße	144
10 🍤 Gegrillte Garnelen mit Mais-Avocado-Salat	145
11 Gänsekeule mit knusprigen Kartoffelaltern**Festlich, saftig & perfekt aus dem Airfryer	146
12 🐟 Makrelenfilets mit Pistazienpesto & Käsekruste	147
13 🐟 Grill-Special: Gegrillter Snapper mit Rosmarin-Kartoffeln, Grillgemüse & Zitronen-Joghurt-Dip	148
14 🍖 BBQ-Hähnchenschenkel mit Steakhouse-Kartoffeln	149
15 🐟 Lachsfilet mit Zitronenbutter & Zucchini-Streifen mit Knoblauchöl	149
16 🍖 Kalbsbraten mit Salbei & Kartoffelgratin	150
17 🥬 Vegane Falafelbällchen mit Paprika-Couscous	151
18 🍗 Knusprige Chicken Tenders & Süßkartoffel-Pommes	151
19 🐟 Heilbutt mit cremigem Chili-Kokos-Chutney	152
20 🍤 Weiße Polenta mit Shrimps	152
21 🍔 Veggie-Burger-Patties & knusprige Brötchenhälften	153
22 🍖 Entrecôte mit Rosmarin & geröstete Balsamico-Zwiebeln	153
23. 🥟 Mini-Samosas & Mango-Chutney	154
24. 🐟 Fischstäbchen (hausgemacht) & Erbsen-Minze-Püree	154
25. 🍢 **Tofu-Spieße mit Teriyaki & Jasminreis	155
26. 🧀 Camembert im Papier & Preiselbeer-Cranberry-Sauce	155
27. 🍗 Knusprige Chicken Wings & Onion Rings	156
28. 🥬 Vegane Nuggets & Gemüsechips (Mix)	156
29. 🥟 Frühlingsrollen (vegan) & Süß-Sauer-Dip	157
30. 🍖 Lammkoteletts & Grilltomaten mit Kräutern	157
31. 🍄 Portobello-Pilze & Ziegenkäse-Kartoffelpüree	158
32. 🍗 Chicken Tenders mit Haferkruste & Knoblauchbrot vom Grill	158
33. 🍢 **Tempeh-Spieße mit Asia-Gemüse	159
34. 🍗 Entenbrust mit Orangensauce & gerösteten Süßkartoffelwürfeln	159
35. 🍖 Bacon-Wrapped Meatloaf & Ofenkürbis mit Rosmarin	160
36. 🐟 **Dorade im Ganzen & Fenchel mit Oliven & Zitrone	160
37. 🧀 **Käse-Lauch-Kroketten & Kräuterquark	161
38. Schwarzer Kabeljau auf Ahorn-Soja-Basis mit Butternusskürbis-Püree	161
39. 🍢 **Brokkoli-Nuggets & Quinoa-Taler	162
40. 🍗 Hähnchenbrust mit Curry & Duftreis	162
41. 🍝 Gnocchi mit Parmesan & Tomatensoße mit Basilikum	163
42. 🍖 Putenmedaillons mit Apfel-Rosmarin & Kartoffelspalten	163

43.	  Mini-Calamari & Zucchini-Paprika-Gemüse.....	164
44.	 Tofu mit Soja-Honig-Marinade & Edamame mit Meersalz	164
45.	  Hähnchenkeulen (Landhuhn) & Balsamico-Zwiebeln	165
46.	  Putenbrust mit Cheddar-Kruste & Brokkoli	165
47.	Gewürzte Lamm-Rindfleischspieße & gebackene Kochbanane	166
48.	  Seitan-Würfel mit BBQ-Marinade & knusprige Kartoffelwürfel	167
49.	  Lachs-Sticks mit Sesam & Reis mit Koriander	167
50.	  Kalbsbraten mit Salbei & Kartoffelgratin mit Emmentaler	167
51.	  **Shakshuka mit Mini-Baguette-Scheiben.....	168
52.	  Mini-Pizza (z. B. aus Toast) & Apfelringe mit Zimt	168
53.	  **Steakstreifen mit Kräuterbutter & Maiskolben.....	169
54.	  Camembert im Papier & Röstzwiebeln.....	169
55.	  **Veggie-Bällchen & Linsen-Tomaten-Gemüse	170
56.	  **Chicken-Wraps (geklappt) & Grillgemüse.....	170
57.	Bratlinge aus Linsen & Joghurt-Dip mit Minze	171
58.	  **Auberginenröllchen & Zitronen-Couscous	171
59.	  Spinat-Frittata & Süßkartoffel-Fritten.....	171
60.	  **Rinderhack-Kebabs & Paprika-Tzatziki-Salat.....	172
61.	  Hähnchen-Innenfilets mit Cornflakes-Kruste & Bananenchips.....	172
62.	  **Knuspriger Tempeh & Brokkoli mit Sesamöl	173
63.	  Gyoza (japanisch) & Dampf-Karotten.....	173
64.	  **BBQ-Kichererbsen & Guacamole.....	174
65.	  **Rinderbauch mit Honigkruste & Apfelrotkohl	174
66.	  **Kalbskoteletts mit Kräuterbutter & knusprigen Gnocchi	175
67.	  Entenbrüste mit Kirsch-Balsamico-Soße & Spießer-Pommes.....	176
68.	  Schwertfisch mit Orangenkräuterbutter & kandierten Süßkartoffeln	177
69.	  Chimichurri-Kalbsteaks & bunte Gemüse-Zoodles	178
70.	  Kalbsfilet im Pistaziencrumble mit Cranberrysoße & Topinamburgatin	179
71.	  Gebratene Lammfilets & Süßkartoffel-Spiralnudeln mit Basilikum-Cashew-Sauce	180
	 30-Tage Airfryer-Challenge – Frühstück, Mittag & Abend.....	181
	 Vorrats-Tipps & Lagerhinweise für Selbstgedörktes.....	185

Anleitung zur COSORI Turbo Tower Pro Heißluftfritteuse (10,8L mit 2 Kammern)

1. Geräteüberblick: Das kann deine Turbo Tower Pro

Die COSORI Turbo Tower Pro ist eine ****Doppelkammer-Heißluftfritteuse mit 10,8 Litern Gesamtvolumen****, ausgestattet mit der innovativen ****DualBlaze-Technologie**** und ****Keramikbeschichtung (frei von Teflon)****. Sie bietet 7 smarte Kochfunktionen:

- * ****Air Fry**** – knusprig frittieren ohne Öl
- * ****Roast**** – schonend braten mit Heißluft
- * ****Bake**** – luftiges Backen mit gleichmäßiger Hitze
- * ****Grill**** – intensive Hitze für Röstaromen
- * ****Reheat**** – Aufwärmen ohne Qualitätsverlust
- * ****Dry**** – Dörren von Obst, Fleisch, Kräutern
- * ****Proof**** – Teig perfekt gehen lassen

Dank ****MATCH COOK**** kannst du beide Kammern gleichzeitig nutzen, während ****SYNC FINISH**** sicherstellt, dass beide Speisen exakt gleichzeitig fertig sind.

****2. Erste Schritte & Reinigung****

Vor dem ersten Gebrauch:

- * Ziehe alle Verpackungsmaterialien ab (auch innen in den Frittierkörben).
- * Spüle Körbe und Einsätze mit warmem Wasser und Spülmittel.
- * Heize das Gerät einmalig leer bei 200 °C für 10 Minuten vor (gegen Produktionsgeruch).

Nach jedem Gebrauch reinigen:

- * Körbe und Einsätze in warmem Seifenwasser einweichen.
- * Antihaf-Keramikoberfläche ****nicht mit Metall oder Scheuerschwämmen**** reinigen.
- * Außenseite mit einem feuchten Tuch abwischen.

****3. Bedienung im Überblick****

- * ****TEMP****: Temperatur einstellen (80–205 °C)
- * ****TIME****: Zeit einstellen (1–60 Minuten, bei Dehydration bis zu 24h)
- * ****MATCH****: Gleiche Einstellungen auf beide Kammern anwenden
- * ****SYNC****: Verschiedene Garzeiten – beides wird gleichzeitig fertig
- * ****Start/Pause****: Mit einem Tipp den Garvorgang starten oder pausieren

****4. Tipps für perfekte Ergebnisse****

- * ****Nicht überfüllen****: Luftzirkulation ist der Schlüssel zum Erfolg!
- * ****Wenden oder schütteln****: Je nach Rezept das Gargut in der Hälfte der Zeit wenden.
- * ****Mit Öl sparsam umgehen****: 1–2 Sprühstöße Pflanzenöl reichen aus.
- * ****Auf Vorheizen achten****: Einige Funktionen profitieren von 2–3 Minuten Vorheizzeit.

****5. Sicherheit & Pflegehinweise**

- * Gerät nie ohne Frittierkörbe betreiben.
- * Heißluftaustritt beachten – nach hinten genug Abstand lassen.
- * Gerät nie mit Wasser übergießen oder untertauchen.
- * Bei ungewöhnlichen Geräuschen oder Rauch: Sofort ausschalten und Körbe überprüfen.

****6. Vorteile der Keramikbeschichtung (vs. Teflon)**

- * ****Frei von PTFE/PFOA****
- * ****Kratzfester und langlebiger****
- * ****Geruchsneutral**** und pflegeleicht
- * ****Nachhaltiger**** in der Herstellung und Nutzung

i Hinweis zur Rezeptvielfalt: Warum manche Gerichte mehrfach erscheinen

In diesem Kochbuch wirst du feststellen, dass einige Rezepte – wie z. B. Pommes, Hähnchenschenkel oder Gemüsegerichte – ****mehr als einmal**** vorkommen. Das ist kein Versehen, sondern ****bewusst so gestaltet****.

Warum?

Weil die ****COSORI Turbo Tower Pro**** mit ihren ****mehreren Funktionen und zwei getrennten Kammern**** erlaubt, ****ein und dasselbe Gericht auf unterschiedliche Weise zuzubereiten**** – mit jeweils eigenem Ergebnis.

Beispiel: Pommes

- **AIR FRY****: extra knusprig mit wenig Öl – ideal für klassische Pommes
- **BAKE****: weicher innen, goldgelb außen – perfekt für dickere Steakhouse-Pommes
- **SYNC-FINISH****: Pommes in Kammer 1, Chicken Wings in Kammer 2 – beides gleichzeitig fertig

Beispiel: Hähnchenschenkel

- **ROAST****: saftig und aromatisch, wie aus dem Ofen
- **GRILL****: mit knuspriger Haut und Röstaromen
- **MATCH COOK****: 2 Portionen identisch zubereitet – z. B. für zwei Personen

Jede Variante bietet ein anderes ****Textur-, Geschmacks- und Garerlebnis****, das du individuell entdecken kannst. Dieses Buch möchte dir zeigen, ****wie vielseitig ein Gericht mit verschiedenen Funktionen zubereitet werden kann**** – damit du für jeden Anlass das perfekte Ergebnis erhältst.

****Pommes Frites – 3 Varianten, 3 Ergebnisse****

Variante 1: AIR FRY – Klassisch & extra knusprig

- **Funktion:**** AIR FRY
- **Kammer:**** 1 oder 2 (Einzelportion)
- **Temperatur:**** 200 °C
- **Zeit:**** 18–20 Minuten
- **Zubereitung:****
 - * 400 g Kartoffeln in dünne Stifte schneiden
 - * In kaltem Wasser 30 Min. einweichen, dann gut abtrocknen
 - * Mit 1 EL Pflanzenöl und etwas Salz vermengen
 - * In den Korb geben, bei Halbzeit gut schütteln
- **Ergebnis:****  *Außen extrem knusprig, innen leicht weich – wie aus der Fritteuse, aber fettarm.*

Variante 2: BAKE – Goldgelb & weich innen

****Funktion:**** BAKE

****Kammer:**** 1 oder 2

****Temperatur:**** 190 °C

****Zeit:**** 25–28 Minuten

****Zubereitung:****

* Dickere Kartoffelspalten verwenden (z. B. Steak Fries)

* Leicht mit Öl einreiben, mit Rosmarin & Knoblauch würzen

* Kein Schütteln nötig – gleichmäßiges Garen durch Heißluft

****Ergebnis:**** Außen zart goldgelb, innen weich und kartoffelig – ideal für Kinder oder als Beilage.*

Variante 3: SYNC-FINISH – Pommes & Chicken Nuggets gleichzeitig

****Funktion:**** SYNC-FINISH

****Kammer 1:**** Pommes (siehe Variante 1)

****Kammer 2:**** Chicken Nuggets (TK oder hausgemacht)

****Temperatur:**** 200 °C

****Zeit:**** automatisch synchronisiert (z. B. Pommes 20 Min, Nuggets 15 Min)

Ergebnis:** Perfektes Timing – beides wird exakt gleichzeitig fertig, ohne Umrechnen.*

 **Fazit > **Ein Rezept – drei Methoden.**** Die COSORI Turbo Tower Pro macht's möglich. Je nach Funktion verändert sich das Ergebnis deutlich. So kannst du jedes Gericht an deine Vorlieben oder deinen Anlass anpassen – von knusprigem Snack bis zur sanften Beilage.

Funktion & Temperaturvergleich – COSORI Turbo Tower Pro

Funktion	Typische Temperatur	Typische Zeit	Geeignet für
-----	-----	-----	-----
AIR FRY Gemüsechips	180–200 °C	10–25 Minuten	Pommes, Nuggets,
ROAST Ofengemüse	160–200 °C	20–40 Minuten	Braten, Fleisch,
BAKE Aufläufe	150–180 °C	15–35 Minuten	Muffins, Brot,
GRILL	200–205 °C	10–20 Minuten	Steaks, Fisch, Spieße
REHEAT Beilagen	130–160 °C	5–10 Minuten	Pizza, Fleischreste,
DRY (Dehydrator) Kräuter, Trockenfleisch	55–70 °C	2–10 Stunden	Apfelchips,
PROOF	35–45 °C	30–60 Minuten	Pizzateig, Hefeteig

Wie du dieses Buch auch mit anderen Airfryern nutzen kannst

Auch wenn dieses Buch speziell für die COSORI Turbo Tower Pro entwickelt wurde, kannst du **die meisten Rezepte problemlos mit anderen Heißluftfritteusen nachkochen**. Hier ein paar Tipps, wie du das Buch **modellübergreifend nutzen** kannst:

1. Funktionen übertragen

COSORI-Funktion	Entsprechung bei anderen Airfryern
-----	-----
AIR FRY	"Frittieren", "Fry", "Crisp" oder Standard-Modus
ROAST	"Braten", "Roast", "Bake"
BAKE	"Backen", "Bake", "Cake"
GRILL	"Grill", "Broil", hohe Temperatur
REHEAT	"Wiederaufwärmen", niedriges Air Fry
DRY	"Dörren", "Dehydrate", "Low Temp"
PROOF	Oft nicht vorhanden → Backofen mit 40 °C nutzen

2. Temperatur & Zeit anpassen

Temperaturen variieren je nach Gerät leicht – starte 5 °C niedriger und steigere ggf.

Kontrolliere das Gargut öfter, wenn du ein neues Gerät nutzt

Wenn dein Airfryer **nur eine Kammer** hat, kombiniere MATCH- oder SYNC-Rezepte nacheinander

3. Probiere & notiere

> Schreibe dir eigene Notizen zu deinem Modell direkt ins Buch!

> Viele Leser\innen machen aus diesem Kochbuch **ihr persönliches Airfryer-Logbuch**.



1. AIR FRY – Knusprig & Kalorienarm

1. Knusprige Pommes ohne Öl

Vegan, glutenfrei, fettarm



Zubereitungszeit: ** 10 Minuten | **Kochzeit: ** 18–20 Minuten | **Portionen: ** 2

Zutaten:

- * 400 g festkochende Kartoffeln
- * 1 TL Salz* Optional:
- ½ TL Paprikapulver, Rosmarin oder Knoblauchpulver

Anleitung:

1. Kartoffeln in dünne Stifte schneiden und 30 Min. in kaltem Wasser einlegen. Dann sehr gut abtrocknen.
2. Mit Salz und optionalen Gewürzen vermengen.
3. COSORI auf **Air Fry** bei **200 °C** vorheizen.
4. Pommes in einer Lage in den Korb geben und **18–20 Minuten** frittieren. Nach der Hälfte gut schütteln.
5. Heiß servieren, z. B. mit Dip oder als Beilage.

Portionsgröße: ** 200 g**Nährwerte (pro Portion): ** 160 kcal | Eiweiß: 4 g | Kohlenhydrate: 35 g | Fett: 0 g | Ballaststoffe: 4 g | Natrium: 580 mg

2. Knusprige Chicken Wings



Glutenfrei, high-protein

Zubereitungszeit: ** 10 Minuten | **Kochzeit: ** 25 Minuten | **Portionen: ** 2

Zutaten:

- * 8 Chicken Wings
- * 1 TL Backpulver (für knusprige Haut)
- * 1 TL Paprikapulver
- * ½ TL Knoblauchpulver
- * Salz, Pfeffer

Anleitung:

1. Wings trocken tupfen, mit Backpulver und Gewürzen vermengen.
2. 15 Min. ruhen lassen.
3. COSORI auf **Air Fry** bei **200 °C** einstellen.
4. Wings in einer Lage in den Korb legen und **25 Minuten** garen. Alle 8 Minuten wenden.
5. Goldbraun und knusprig servieren – ideal mit BBQ-Sauce.

Portionsgröße: ** 4 Wings**Nährwerte (pro Portion): ** 290 kcal | Eiweiß: 25 g | Fett: 20 g | Kohlenhydrate: 0 g | Natrium: 450 mg | Cholesterin: 110 mg

3. Vegane Nuggets (Tofu)



Vegan, milchfrei, eiweißreich

Zubereitungszeit: ** 15 Minuten | **Kochzeit: ** 15 Minuten | **Portionen: ** 2

Zutaten:

- * 200 g fester Tofu
- * 2 EL Sojasoße
- * 1 EL Maisstärke
- * 2 EL Semmelbrösel
- * 1 TL Paprikapulver
- * Optional: 1 TL Hefeflocken

Anleitung:

1. Tofu in Würfel schneiden, mit Küchenpapier pressen.
2. In Sojasoße marinieren (15 Min.).
3. In Stärke und dann in gewürzte Brösel panieren.
4. COSORI auf **Air Fry** bei **190 °C** einstellen.
5. Nuggets in einer Lage frittieren, **14–16 Minuten**, nach Hälfte wenden.

Portionsgröße: ** ca. 6 Nuggets ** **Nährwerte (pro Portion):** ** 210 kcal | Eiweiß: 13 g | Fett: 9 g | Kohlenhydrate: 15 g | Ballaststoffe: 3 g | Natrium: 600 mg

4 🥩🥔 Kalbsschnitzel – Klassisch & knusprig aus dem Airfryer

Der Wiener Klassiker in einer modernen, fettärmeren Variante – goldbraun paniert, knusprig ohne Ausbacken in der Pfanne und perfekt für zwei.

Portionen: 2 🍴 Zubereitung: 15 Min | **Garzeit: 12–14 Min 🕒 Funktion: ** Air Fry (obere Kammer empfohlen für mehr Knusprigkeit)

Zutaten:

- * 2 Kalbsschnitzel (à ca. 140–160 g, sehr dünn geklopft)
- * Salz, Pfeffer
- * 2–3 EL Mehl (Weizen oder glutenfrei)
- * 1 Ei
- * 4 EL Semmelbrösel oder Panko
- * Optional: 1 EL geriebener Parmesan (für extra Kruste)
- * Öl zum Besprühen

Zubereitung:

1. ****Fleisch vorbereiten:**** – Schnitzel zwischen Folie sehr dünn klopfen (ca. 4–5 mm). – Mit Salz & Pfeffer würzen.
2. ****Panieren (klassisch 3-fach):**** – Erst in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen, zuletzt in Bröseln wenden.
– Leicht andrücken, nicht zu fest.
3. ****Airfryer-Garen:**** – Schnitzel leicht mit Öl besprühen (für goldene Kruste). – In einer Lage in die obere Kammer legen.
– ****AIR FRY 200 °C → 6–7 Minuten pro Seite**** – Nach der Hälfte vorsichtig wenden.

🍽️ Servieren: – Mit Zitronenspalten, Petersilienkartoffeln oder Gurkensalat. – Auch lecker mit Preiselbeeren oder frischem Kartoffelsalat.

📊 **Nährwerte (pro Portion):** **Kalorien: ** ca. 430 kcal **Eiweiß: ** 36 g | **Fett: ** 20 g | **Kohlenhydrate: ** 22 g

5. Garnelen im Tempurateig



Milchfrei, proteinreich

Zubereitungszeit: ** 10 Minuten | **Kochzeit: ** 8–10 Minuten | **Portionen: ** 2

Zutaten:

- * 200 g Garnelen (roh, geschält)
- * 50 g Mehl
- * 1 TL Backpulver
- * 75 ml eiskaltes Sprudelwasser
- * Prise Salz
- * Optional: Sesam, Chili

Anleitung:

1. Mehl, Backpulver, Salz und Sprudel zu einem dünnen Teig verrühren.
2. Garnelen eintauchen, abtropfen lassen und in den Korb legen.
3. COSORI auf **Air Fry** bei **190 °C** einstellen.
4. **8–10 Minuten** garen, bis der Teig goldgelb ist.
5. Servieren mit Sojasoße, Limette oder Wasabi-Mayonnaise.

Portionsgröße: ** ca. 100 g Garnelen-Nährwerte (pro Portion): ** 230 kcal | Eiweiß: 20 g | Fett: 6 g | Kohlenhydrate: 20 g | Natrium: 580 mg

6. Süßkartoffelpommes

Vegan, glutenfrei, ballaststoffreich

Zubereitungszeit: ** 10 Minuten | **Kochzeit: ** 18 Minuten | **Portionen: ** 2

Zutaten:

- * 400 g Süßkartoffeln
- * 1 EL Maisstärke
- * 1 TL Paprikapulver
- * ½ TL Salz
- * Optional: 1 TL Olivenöl (für extra Knusprigkeit)

Anleitung:

1. Süßkartoffeln in dünne Stifte schneiden und gut abtrocknen.
2. Mit Stärke, Gewürzen und optional Öl vermengen.
3. COSORI auf **Air Fry** bei **200 °C** vorheizen.
4. Pommes in einer Lage in den Korb geben und **18 Minuten** frittieren, nach der Hälfte schütteln.
5. Heiß servieren mit Avocado-Dip oder Joghurtsoße.

Portionsgröße: ** 200 g Nährwerte (pro Portion): ** 190 kcal | Eiweiß: 2 g | Kohlenhydrate: 38 g | Fett: 3 g | Ballaststoffe: 5 g | Natrium: 420 mg