

COSORI Turbo Tower Kochbuch für Einsteiger

Einfache Rezepte, praktische Tipps und schnelle Gerichte für jeden Tag



Copyright © 2026 Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtsinhabers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln vervielfältigt, verbreitet, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder übertragen werden. Dies umfasst insbesondere elektronische und mechanische Verfahren, Fotokopien, Aufzeichnungen und Scans. Ausgenommen sind kurze Zitate im Rahmen von Rezensionen sowie Nutzungen, die gesetzlich zulässig sind.

Dieses Buch dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken. Garzeiten und Temperaturen können je nach Größe und Menge der Zutaten, Ausgangstemperatur, Gerätemodell und individuellen Zubereitungsbedingungen variieren. Beachten Sie stets die Sicherheitshinweise des Herstellers und vergewissern Sie sich vor dem Servieren, dass die Speisen vollständig durchgegart sind.

Maßeinheiten, Zutatenverfügbarkeit und Bezeichnungen wurden in erster Linie für ein britisches Publikum zusammengestellt. Die Ergebnisse können je nach verwendeten Marken und Zutaten variieren.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

COSORI® ist eine eingetragene Marke. Bei diesem Buch handelt es sich um ein unabhängiges Kochbuch, das weder offiziell mit dem Markeninhaber verbunden ist noch von diesem gesponsert, autorisiert oder empfohlen wird. Die in diesem Buch genannten Produkt- und Unternehmensnamen bleiben Eigentum ihrer jeweiligen Rechteinhaber.



Inhaltsverzeichnis

VORWORT: Einfach, knusprig und abwechslungsreich kochen mit dem COSORI Turbo Tower. .7

TEIL EINS 8

Den COSORI Turbo Tower kennenlernen.....	9
Die wichtigsten Funktionen einfach erklärt.....	11
Kochen mit einer oder beiden Garkammern.....	14
So verwenden Sie die Funktionen Sync und Match richtig.....	15
Geeignete Backformen und Zubehörteile.....	16
Vorheizen: Wann es sinnvoll ist.....	17
Die richtige Temperatur und Garzeit wählen.....	18
Lebensmittel für gleichmäßiges Garen richtig anordnen.....	19
Wenden, Schütteln und Kontrollieren.....	20
So wird das Essen besonders knusprig.....	21
Öl richtig und sparsam verwenden.....	22
Häufige Anfängerfehler vermeiden.....	23
Reinigung und Pflege.....	24
Praktische Garzeitentabelle.....	26

TEIL ZWEI 28

Frühstück und Brunch.....	28
Cheddar-Schnittlauch-Eiermuffins zum Frühstück.....	29
Knusprige Frühstücks-Bagels mit Bacon und Ei.....	29
Frühstücks-Wraps mit Würstchen, Hash Browns und Käse.....	30
Toasts mit Halloumi, Tomaten und scharfem Honig.....	30
French-Toast-Röllchen mit Beeren-Cheesecake-Füllung.....	31
Gebackene Haferflocken mit Apfel und Zimt.....	31
Schoko-Bananen-Haferflocken-Cups zum Frühstück.....	32
Croissant-Taschen mit Schinken und Cheddar.....	32
Fladenbrote mit Pesto, Tomaten und Ei.....	33
Frühstücks-Frittata mit Spinat und Feta.....	33
Mini-Yorkshire-Puddings mit Bacon und Tomaten.....	34
Frühstücks-Scones mit Marmite und Cheddar.....	34
Frühstücks-Toastie-Taschen mit Baked Beans und Cheddar.....	35
Zimt-Crumpet-French-Toast-Sticks.....	35

TEIL DREI 36

Snacks und Vorspeisen.....	36
Mini-Scotch-Eggs mit Senf-Mayonnaise.....	37
Pizzateigbällchen mit Knoblauchbutter.....	37
Gefüllte Nacho-Kartoffelschalen.....	38
Knusprige Cheeseburger-Filo-Röllchen.....	38
Knusprige Zwiebel-Bhajis mit Minzjoghurt.....	39
Buffalo-Chicken-Tortilla-Cups.....	39
Mozzarella-Sticks mit rauchigem Paprika.....	40

Garnelen-Toast-Häppchen mit Sweet-Chilli-Dip.....	40
Welsh-Rarebit-Toaststicks.....	41
Blätterteig-Twists mit Cheddar und Jalapeño.....	41

TEIL VIER 42

Hähnchen und Pute.....	42
Klebrige Hähnchenschenkel mit scharfem Honig.....	43
Hähnchenspieße mit Knoblauch und Parmesan.....	43
Peri-Peri-Hähnchen mit Paprika.....	44
Tikka-Hähnchenstreifen mit Minzjoghurt.....	44
Hähnchenschnitzel mit Zitrone und Kräutern.....	45
Klebrige Teriyaki-Hähnchenstreifen.....	45
Hähnchenschnitzel mit Senf und Lauch.....	46
Rauchige BBQ-Putenfleischbällchen.....	46
Putenburger mit Cranberry und Brie.....	47
Putenbrust-Päckchen mit Salbei und Zwiebel.....	47

TEIL FÜNF 48

Alltagsgerichte mit Fleisch.....	48
Smashed-Beef-Burger-Patties.....	49
Steak-Häppchen mit Knoblauchbutter und Paprika.....	49
Geflügelwürstchen mit Orangenmarmelade und Senf.....	50
Cajun-Kalbskoteletts mit Apfel-Krautsalat.....	50
Hirschfilet-Medaillons mit Pfefferkorn-Sauce.....	51
Lammkoteletts mit Minze und Knoblauch.....	51
Kalbssteaks mit Ananas und Senfglasur.....	52
Cheesesteak-Fladenbrote mit geschmolzenem Käse.....	52

TEIL SECHS 53

Fisch und Meeresfrüchte.....	53
Honig-Soja-Lachshäppchen.....	54
Knusprige Kabeljaufilets mit Kräuterkruste.....	54
Cajun-Lachs mit gerösteter Mais-Salsa.....	55
Riesengarnelen-Spieße mit Limette und Koriander.....	55
Mediterraner Wolfsbarsch mit Zitronentomaten.....	56
Schellfisch-Goujons mit Parmesan und Remouladen-Dip.....	56
Knoblauch-Chili-Garnelen mit geröstetem Ciabatta.....	57
Thunfischsteaks mit Tomaten-Kapern-Relish.....	57
Knusprige Makrelenfilets mit Meerrettichjoghurt.....	58
Forellenfilets mit Pesto und aufgeplatzten Tomaten.....	58

TEIL SIEBEN 59

Vegetarische Lieblingsgerichte.....	59
Knusprige Filoteig-Päckchen mit Feta und Spinat.....	60
Halloumi-Fajita-Wraps mit Paprika.....	60
Pesto-Gnocchi-Auflauf mit aufgeplatzten Tomaten.....	61
Auberginen-Parmesan-Türmchen.....	61

Salz-Pfeffer-Blumenkohl mit Sweet-Chilli-Dip.....	62
Quesadillas mit Champignons und würzigem Cheddar.....	62
Knusprige Kichererbsen-Süßkartoffel-Bowls.....	63
Blätterteig-Tartelettes mit Lauch und Stilton.....	63
TEIL ACHT	64
Kartoffeln und Gemüse.....	64
Zerdrückte Rosmarin-Kartoffeln mit Meersalz.....	65
Klassische Salz-Pfeffer-Pommes.....	65
Geröstete Pastinaken mit Marmite und Thymian.....	66
Knusprige Zucchini-Pommes mit Schnittlauchjoghurt.....	66
Klebriger Balsamico-Rosenkohl mit Cranberrys.....	67
Cajun-Maisrippchen mit Limetten-Mayonnaise.....	67
Hasselback-Kartoffeln mit Knoblauch und Käse.....	68
Knuspriger Brokkoli mit Zitronenbröseln.....	68
TEIL NEUN	69
Schnelle Hauptgerichte.....	69
Pepperoni-Pizzen auf Naanbrot.....	70
Knusprige Chicken-Caesar-Wraps.....	70
Gnocchi-Auflauf mit Würstchen und Tomaten.....	71
Käse-Quesadillas mit Bohnen und Mais.....	71
Mini-Würstchen im Yorkshire-Pudding-Teig für zwei.....	72
Gefüllte Paprika mit Garnelen und Chorizo.....	72
Cremiger Tortelloni-Auflauf mit Tomaten und Spinat.....	73
Toasties mit Schinken, Cheddar und Senf.....	73
Katsu-Fischstäbchen-Reis-Bowls mit knackigem Krautsalat.....	74
Ciabatta-Melts mit Steak und Zwiebeln.....	74
TEIL ZEHN	75
Zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten.....	75
Senf-Hähnchen mit kleinen Kartoffeln und grünen Bohnen.....	76
Lachs mit Dillbutter und Gemüse.....	76
Würstchen mit Senf-Pastinaken und Brokkoli.....	77
Rumpsteaks mit Balsamico-Champignons und dicken Pommes.....	77
Mango-Chutney-Hähnchen mit gewürztem Blumenkohl.....	78
Kalbskoteletts mit Apfel und Salbei, dazu Füllungsbällchen.....	78
Knusprige Fisch-Goujons mit Pommes und Tenderstem-Brokkoli.....	79
Knusprige Falafel mit gerösteter Paprika und warmen Pittabrot.....	79
Lamm-Koftas mit Paprika-Auberginen und Tomaten.....	80
Fleischbällchen italienischer Art mit Zucchini und Knoblauchbrot.....	80
Sonntags-Hähnchenschenkel mit Röstkartoffeln und Karotten.....	81
Rinderwürstchen mit Gnocchi und Tomaten aus beiden Zonen.....	81
Entenbrust mit knusprigen Polenta-Pommes.....	82
Truthahnschnitzel mit knusprigen Kartoffeln, grünen Bohnen und Preiselbeeren.....	82
Lammfilet mit Aprikosen-Senf-Sauce und gerösteten Früchten.....	83
Gemüseschnitzel mit Kartoffelpüree und Erbsen.....	83

Würzige Putenhackbällchen mit Gemüse-Couscous.....	84
--	----

TEIL ELF 85

Kuchen und süße Leckereien.....	85
Sticky-Toffee-Pudding-Förmchen.....	86
Cheesecake-Toasts mit Karamellkeks-Creme.....	86
Schokoladen-Fondants.....	87
Zimt-Croissant-Schnecken.....	87
Filoteig-Päckchen mit Apfel-Crumble.....	88
Mini-Marmeladen-Doughnuts.....	88
Mini-Zitronenkuchen mit Zitronenguss.....	89
Mini-Bakewell-Törtchen.....	89
Karamellisierte Bananen-Blätterteig-Törtchen.....	90
Mini-Victoria-Sponge-Küchlein.....	90

TEIL ZWÖLF 91

Garzeiten für Fleisch, Fisch, Gemüse und Tiefkühlprodukte.....	92
Die besten Einstellungen für knusprige Ergebnisse.....	95
Mahlzeiten-Kombinationen für beide Garkammern.....	97
Wochenplan für schnelle Airfryer-Gerichte.....	98
Einkaufsliste für wichtige Zutaten und Küchenausstattung.....	101
Tipps zum Aufwärmen von Speisen.....	104
Abschließende Gedanken.....	105

VORWORT: Einfach, knusprig und abwechslungsreich kochen mit dem COSORI Turbo Tower

An manchen Abenden beginnt das Abendessen mit einem gut gefüllten Kühlschrank und absolut keiner Lust, drei Pfannen, zwei Bleche und die halbe Küche zu benutzen, nur um eine Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Man möchte etwas Knuspriges, Heißes und Sättigendes — ohne anschließend einen Berg Abwasch vor sich zu haben.

Genau hier spielt der **COSORI Turbo Tower** seine Stärken aus.

Sein übereinander angeordnetes Zwei-Zonen-Design bietet mehr Flexibilität als eine Heißluftfritteuse mit nur einem Korb, ohne dabei unnötig viel Platz auf der Arbeitsfläche einzunehmen. Während im unteren Korb Kartoffeln rösten, können oben gleichzeitig Hähnchen, Fisch, Halloumi oder Gemüse garen. Wenn Sie nur für eine oder zwei Personen kochen, verwenden Sie einfach eine Zone und lassen die andere ausgeschaltet.

Nach einigen Mahlzeiten werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie Ihr Abendessen anders planen. Statt sich zu fragen, was alles in einen einzigen Korb passt, können Sie Lebensmittel nach Garzeit und gewünschter Textur kombinieren. Etwas Knuspriges kann neben etwas Saftigem garen, während die Sync-Funktion dafür sorgt, dass unterschiedliche Programme möglichst gleichzeitig enden und nichts unnötig herumsteht und kalt wird.

Die Rezepte in diesem Buch verwenden vertraute Zutaten und Aromen, die im Vereinigten Königreich leicht erhältlich sind, und bieten zugleich genügend Abwechslung für den Alltag. Freuen Sie sich auf britische Wohlfühlgerichte, unkomplizierte Mahlzeiten für die Woche, leichtere Gerichte, kräftige Saucen, knusprige Snacks, Zwei-Zonen-Gerichte und süße Leckereien. Jedes Rezept ist darauf ausgelegt, praktisch, genussvoll und so gut zu sein, dass man es gerne wieder zubereitet.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn die Garzeiten beim ersten Versuch noch nicht perfekt passen. Die Ergebnisse in der Heißluftfritteuse können je nach Größe und Ausgangstemperatur der Lebensmittel, Füllmenge des Korbs und verwendeten Zutaten variieren. Kontrollieren Sie die Speisen lieber etwas früher, orientieren Sie sich an den visuellen Hinweisen im jeweiligen Rezept und verwenden Sie bei Geflügel, Fleisch und Gerichten mit Hackfleisch ein Küchenthermometer.

Beginnen Sie mit den einfachen Rezepten und lernen Sie nach und nach kennen, wie Ihr Turbo Tower Lebensmittel bräunt und knusprig gart. Schon bald wird sich das Kochen mit zwei Zonen anfühlen, als hätten Sie ein zusätzliches Paar Hände in der Küche.



TEIL EINS

Die Grundlagen für Einsteiger

*Lernen Sie die beiden Zonen kennen,
wählen Sie den richtigen Modus und
erzielen Sie von Anfang an
gleichmäßige Ergebnisse.*



Den COSORI Turbo Tower kennenlernen

COSORI gehört zur Markenfamilie von **VeSync**. Die Marke COSORI wurde 2016 eingeführt, 2018 folgte die erste Heißluftfritteuse und 2019 die erste smarte Heißluftfritteuse. Der Turbo Tower stellt eine neuere Entwicklungsstufe dar: Statt zwei Körbe nebeneinander anzuordnen, liegen sie vertikal übereinander. Dadurch entstehen zwei unabhängig steuerbare Garzonen, während das Gerät auf der Arbeitsfläche vergleichsweise wenig Platz in der Breite benötigt.

Das **10,8-Liter-Standardmodell**, das diesem Buch als Grundlage dient, verfügt über einen **4,3-Liter-Oberkorb**, die sogenannte Zone 1, und einen **6,5-Liter-Unterkorb**, die sogenannte Zone 2. Beide Zonen garen mit einem kräftigen Heißluftstrom statt mit großen Mengen Frittieröl. Ein Heizelement erhitzt die Luft, während ein Ventilator die heiße Luft schnell um die Lebensmittel zirkulieren lässt. Dieser kontinuierliche Luftstrom trägt dazu bei, die Oberfläche zu trocknen und zu bräunen. Deshalb können beispielsweise leicht geölte Kartoffeln außen knusprig werden und innen gleichzeitig locker und weich bleiben.

Die Crisper-Platte hebt die Lebensmittel vom Boden des Korbs ab. Dadurch kann die heiße Luft auch unter den Speisen zirkulieren und sie von mehreren Seiten erreichen. Gleichzeitig können überschüssiges Fett und Öl unter die Platte ablaufen, anstatt die Lebensmittel in austretender Flüssigkeit liegen zu lassen. In Zone 2 kann außerdem der mitgelieferte Rosteinsatz verwendet werden, wodurch eine zusätzliche Garebene entsteht. Der Rost ist ausschließlich für den unteren Korb vorgesehen, da Zone 1 nicht tief genug ist, um ihn sicher aufzunehmen.

Achten Sie vor der ersten Verwendung darauf, dass rund um das Gerät ausreichend Platz für die Belüftung vorhanden ist. COSORI weist darauf hin, das Gerät auf eine stabile, hitzebeständige Oberfläche zu stellen und hinter dem Gerät mindestens 13 cm Abstand freizulassen. Waschen Sie die Körbe, Crisper-Platten und den Rost vor dem ersten Gebrauch und führen Sie anschließend den empfohlenen Testlauf durch. So können Sie sich zunächst mit der Bedienung vertraut machen, bevor Sie Ihre erste Mahlzeit zubereiten.

Man kann sich den Turbo Tower vereinfacht wie zwei kompakte Umluftöfen vorstellen, die sich ein gemeinsames Bedienfeld teilen. Für jede Zone lassen sich Garmodus, Temperatur und Zeit separat einstellen. Dadurch bietet das Gerät deutlich mehr Flexibilität als eine Heißluftfritteuse mit nur einem Korb.

WIE DER TURBO TOWER DIE HITZE VERTEILT

Zwei unabhängig steuerbare Heißluftkammern
in einem übereinander angeordneten Gehäuse

BEDIENFELD

Wähle Zone, Programm,
Zeit und Temperatur.



ZONE 1 • 4,3 L

Kleinerer oberer Korb.
Schnell knusprig für
kleine Portionen.

LUFTZIRKULATION

Heiße Luft zirkuliert
schnell um die Speisen.

ZONE 2 • 6,5 L

Größerer unterer Korb.
Zum Backen, für größere
Mengen und den Grillrost.

Knusperplatten halten die Speisen über dem aufgefangenen Fett und sorgen dafür,
dass die Heißluft mehr Flächen erreicht.

Die wichtigsten Funktionen einfach erklärt

Der Standard-Turbo-Tower mit 10,8 Litern Fassungsvermögen verfügt über sechs zentrale Garprogramme. Dabei handelt es sich nicht nur um unterschiedliche Bezeichnungen für dieselbe Heißluftfunktion. COSORI kombiniert jeden Modus mit einer bestimmten Temperatur- und Luftstromführung, die auf eine bestimmte Art der Zubereitung abgestimmt ist. Temperatur und Garzeit können dennoch jederzeit an die jeweiligen Lebensmittel angepasst werden.

AIR FRY ist der klassische Modus für knusprige Ergebnisse im Alltag. Er arbeitet mit einem starken Heißluftstrom, der die Oberfläche schnell trocknet und bräunt. Verwenden Sie ihn für Pommes frites, panierten Fisch, Hähnchenstreifen, Blumenkohl, herzhafte Blätterteig-Snacks oder zum Aufknuspern bereits frittierte Speisen. Lose Lebensmittel profitieren meist davon, zwischendurch geschüttelt zu werden, größere Stücke sollten gegebenenfalls einmal gewendet werden.

ROAST eignet sich für dickere Lebensmittel, die ausreichend Zeit zum Durchgaren benötigen und gleichzeitig außen Farbe entwickeln sollen. Hähnchenschenkel, Koteletts, Würstchen, größere Gemüsestücke und Gerichte in kleinen Formen oder Schalen sind gute Beispiele. Wenn eine zuckerhaltige Glasur verwendet wird, garen Sie die Speisen zunächst ohne Glasur und tragen Sie diese erst gegen Ende auf, damit sie nicht verbrennt.

GRILL ist ideal für schnelles Bräunen und für Speisen, die von stärkerer Oberhitze profitieren. Halloumi, Bacon, dünne Steaks, Würstchen, Fischfilets, überbackene Brote und Gerichte mit Käsekruste gelingen damit besonders gut. Da die Oberfläche schnell Farbe annehmen kann, sollten Sie die Speisen etwas früher kontrollieren als im Roast-Modus.

BAKE ist die sanftere Wahl für Teige, Rührmassen und Gerichte, die in einer Form, einem Förmchen oder einer flachen Auflaufform gegart werden. Verwenden Sie diesen Modus für Muffins, Scones, Frittatas, kleine Kuchen, Desserts und Gebäck. Öffnen Sie den Korb während der ersten Backphase möglichst nicht wiederholt, besonders bei Yorkshire-Pudding-Teig oder Biskuit- und Rührkuchen, da der plötzliche Temperaturabfall das Aufgehen beeinträchtigen kann.

REHEAT ist dafür vorgesehen, bereits gegarte Speisen wieder auf Serviertemperatur zu bringen, ohne dass sie dabei eine trockene oder zähe Oberfläche bekommen, wie es beim erneuten Durchlaufen des ursprünglichen Garprogramms passieren kann. Pizza, Bratkartoffeln, panierte Speisen und gegartes Fleisch sind typische Beispiele. Erwärmen Sie nur die Menge, die Sie tatsächlich verzehren möchten, und achten Sie darauf, dass Speisereste, die vollständig durchgewärmt werden müssen, im Inneren wirklich heiß sind.

PROOF hält eine niedrige, gleichmäßige Temperatur für Hefeteige und ähnliche Lebensmittel, die sanfte Wärme statt eigentlicher Garhitze benötigen. Dieser Modus eignet sich gut für Brötchenteig, Pizzateig und angereicherte Hefeteige, besonders wenn es in der Küche kühl ist. Verwenden Sie eine Schüssel oder Form, die ausreichend Platz für das Aufgehen des Teigs bietet.

Die **Pro Smart-Version** ergänzt den Modus **DRY**, eine Funktion zum Dörren beziehungsweise Trocknen, sowie WLAN-Steuerung und eine doppelte Beheizung im unteren Korb. Die