

Meine **vegetarische** **Airfryer-Küche**

200 unkomplizierte Rezepte für knusprigen
Genuss und mehr Abwechslung im Alltag





EINLEITUNG

Warum die Heißluftfritteuse perfekt für die vegetarische Küche ist

In den letzten Jahren hat die Heißluftfritteuse die Art und Weise, wie wir kochen, revolutioniert. Sie bietet eine gesündere und schnellere Alternative zum klassischen Frittieren. Besonders für die vegetarische Küche ist sie ein wahrer Gewinn: Ob frisches Gemüse, pflanzliche Proteine wie Tofu oder Tempeh oder knusprige Snacks – mit der Heißluftfritteuse gelingt alles einfach, fettarm und unglaublich lecker.

Eine der größten Herausforderungen in der vegetarischen Küche ist es, kräftige Aromen und knusprige Texturen ohne viel Fett oder Öl zu erzeugen. Genau hier setzt die Heißluftfritteuse an: Durch die schnelle Heißluftzirkulation werden Speisen außen herrlich knusprig und bleiben innen saftig – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Auch in Sachen Zeitersparnis und Komfort punktet die Heißluftfritteuse. Sie heizt schnell auf, gart gleichmäßig und macht das Kochen unkompliziert und sauber. So lassen sich auch im hektischen Alltag gesunde und abwechslungsreiche vegetarische Gerichte mühelos zubereiten.

Dieses Buch bietet Ihnen 200 kreative, vegetarische Rezepte, speziell für die Zubereitung in der Heißluftfritteuse. Ob ein ausgiebiger Brunch, ein schnelles Abendessen oder ein köstliches Fingerfood-Buffet – hier finden Sie Inspiration für jede Gelegenheit.

Willkommen in Ihrer neuen Lieblingsküche – wo Gesundheit auf Knusprigkeit trifft und Einfachheit auf Geschmack!

Tipps für gesunde, knusprige Ergebnisse

Die Heißluftfritteuse ist ein großartiges Werkzeug für die gesunde Küche – vorausgesetzt, man weiß, wie man sie richtig einsetzt. Damit Ihre vegetarischen

Gerichte nicht nur gesund, sondern auch wunderbar knusprig und aromatisch werden, haben wir hier einige bewährte Tipps für Sie zusammengestellt:

- **Weniger ist mehr – beim Öl:** Die Heißluftfritteuse benötigt nur eine minimale Menge Öl. Ein kleiner Sprühstoß Pflanzenöl reicht oft aus, um Gemüse oder Tofu eine goldene, knusprige Kruste zu verleihen. Zu viel Öl kann die Luftzirkulation behindern und die Speisen matschig machen.
- **Trockene Zutaten sind der Schlüssel:** Tupfen Sie Zutaten wie Tofu, Aubergine oder Zucchini vor dem Garen mit einem Küchentuch trocken ab. So vermeiden Sie übermäßige Feuchtigkeit, die das knusprige Ergebnis beeinträchtigen könnte.
- **Nicht überladen:** Füllen Sie den Garkorb oder die Schublade Ihrer Heißluftfritteuse nicht zu voll. Nur wenn die heiße Luft gut zirkulieren kann, werden die Speisen rundum gleichmäßig knusprig.
- **Schütteln und wenden:** Während des Garens lohnt es sich, das Gargut ein- bis zweimal zu schütteln oder zu wenden – vor allem bei kleineren Zutaten wie Pommes, Blumenkohlrischen oder Tofuwürfeln. So wird alles gleichmäßig gebräunt.
- **Mit Gewürzen nicht sparen:** Knusprigkeit ist nicht alles – auch der Geschmack zählt! Würzen Sie Ihre Zutaten vor dem Garen kräftig mit Kräutern, Gewürzen und Marinaden. In der Heißluftfritteuse entfalten sich diese Aromen besonders intensiv.
- **Die richtige Temperatur:** Jedes Gericht hat seine ideale Gartemperatur. Zu hohe Temperaturen verbrennen empfindliche Zutaten außen, während sie innen roh bleiben. Ein Blick in unsere Zeit- und Temperaturtabelle im Anhang hilft Ihnen, für jedes Gericht die perfekte Einstellung zu finden.

Mit diesen einfachen Tricks zaubern Sie im Handumdrehen vegetarische Gerichte, die nicht nur gesund, sondern auch herrlich knusprig und voller Geschmack sind.

Grundausrüstung Und empfohlene Zutaten

Um das Beste aus Ihrer Heißluftfritteuse herauszuholen, benötigen Sie nicht viel – aber einige grundlegende Hilfsmittel und Zutaten können Ihre vegetarische Küche erheblich bereichern. Hier erfahren Sie, welche Ausrüstung und Vorräte sich besonders bewährt haben:

Grundausrüstung

- **Heißluftfritteuse:** Ein leistungsstarkes Gerät mit ausreichend Fassungsvermögen ist die Grundlage. Modelle mit Schublade oder Garkorb sind besonders praktisch für knusprige Ergebnisse.
- **Öl-Sprüher:** Ein wiederbefüllbarer Sprüher hilft dabei, genau die richtige Menge Öl aufzutragen – für gesunde, fettarme Gerichte.
- **Hitzebeständiges Zubehör:** Backformen, Silikonmatten, Grillroste oder Spieße erweitern die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Heißluftfritteuse und erlauben kreatives Kochen.
- **Küchenzange und Pfannenwender:** Zum sicheren Wenden und Herausnehmen von heißem Gargut – unverzichtbar für ein sauberes und komfortables Arbeiten.
- **Backpapier-Zuschnitte oder Silikoneinlagen:** Diese schützen das Gerät, erleichtern die Reinigung und verhindern das Ankleben von empfindlichen Speisen.

Empfohlene Zutaten für Ihre Vorratskammer

- **Gemüse:** Karotten, Zucchini, Auberginen, Paprika, Brokkoli, Blumenkohl – frisch oder tiefgekühlt – eignen sich hervorragend für knusprige Airfryer-Gerichte.
- **Hülsenfrüchte Und Tofu:** Kichererbsen, Linsen, Tempeh und besonders Tofu sind vielseitige Eiweißlieferanten, die sich wunderbar knusprig zubereiten lassen.

- **Paniermehl Und Mehralternativen:** Für die perfekte Kruste: klassisches Semmelbrösel, Panko, Haferflocken, Kichererbsenmehl oder Mandelmehl.
- **Gewürze Und Kräuter:** Paprika, Knoblauchpulver, Currymischungen, italienische Kräuter, Kurkuma, Kreuzkümmel – sorgen für Abwechslung und intensiven Geschmack.
- **Öle Und Marinaden:** Ein gutes Pflanzenöl (z. B. Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl) sowie Sojasauce, Zitronensaft oder Senf für leckere Marinaden.
- **Pflanzliche Basics:** Hafer- oder Sojamilch, vegane Joghurtalternativen, Nüsse und Samen – ideal für Saucen, Dips und süße Leckereien.

inhalt

EINLEITUNG.....	3
FRÜHSTÜCK UND BRUNCH	15
KNUSPRIGE LUFTFRITTEUSEN-RÜHREIER	16
LUFTFRITTEUSEN-BANANEN-HAFERFLOCKEN-MUFFINS	17
SCHNELLE LUFTFRITTEUSEN-FRÜHSTÜCKS-BURRITOS	18
LUFTFRITTEUSEN-AVOCADO-TOAST MIT EI	19
FRÜHLINGSKRÄUTER-LUFTFRITTEUSEN-QUICHE.....	20
LUFTFRITTEUSEN-BACON-RÖLLCHEN.....	21
SÜßE LUFTFRITTEUSEN-PFANNKUCHEN-TÜRMCHEN	22
LUFTFRITTEUSEN-SÜßKARTOFFEL-HASH BROWNS	23
HERZHAFTE LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-CROISSANTS	24
LUFTFRITTEUSEN-FRÜHSTÜCKS-SANDWICH MIT SPECK.....	25
LUFTFRITTEUSEN-OBST-CRÊPES	26
KÄSE-SPINAT-LUFTFRITTEUSEN-MUFFINS	27
LUFTFRITTEUSEN-FRÜHSTÜCKS-KARTOFFEL-PATTIES.....	28
FRISCHE LUFTFRITTEUSEN-FRÜHSTÜCKS-WRAPS	29
LUFTFRITTEUSEN-ZIMT-APFEL-DOUGHNUTS	30
LUFTFRITTEUSEN-SPECK-EI-MUFFINS	31
LUFTFRITTEUSEN-KÜRBIS-PORRIDGE-BÄLLCHEN.....	32
FRÜHSTÜCKS-PIZZA AUS DER LUFTFRITTEUSE	33
LUFTFRITTEUSEN-KARTOFFEL-RÖSTI	34
LUFTFRITTEUSEN-BLAUBEER-MUFFINS.....	35
LUFTFRITTEUSEN-FRÜHSTÜCKS-WAFFELN	36
HERZHAFTE LUFTFRITTEUSEN-SPECK-KÄSE-STANGEN	37
LUFTFRITTEUSEN-HONIG-NUSS-GRANOLA	38
LUFTFRITTEUSEN-FRÜHSTÜCKS-BAGEL MIT LACHS	39

LUFTFRITTEUSEN-SCHOKO-BANANEN-MUFFINS	40
STARTERS UND SMALL BITES	41
KNUSPRIGE LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-STICKS	42
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS AUS DER LUFTFRITTEUSE	43
LUFTFRITTEUSEN-SÜßKARTOFFEL-POMMES	44
MINI-LUFTFRITTEUSEN-FRÜHLINGSROLLEN.....	45
VEGETARISCHE (ODER VEGANE) NUGGETS AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	46
KNUSPRIGE ZUCCHINI-CHIPS AUS DER.....	47
LUFTFRITTEUSEN-KAROTTEN-POMMES.....	48
LUFTFRITTEUSEN-PEPERONI-POPPERS	49
LUFTFRITTEUSEN-TORTILLA-CHIPS MIT SALSA	50
LUFTFRITTEUSEN-FRÜHLINGSROLLEN MIT GEMÜSE	51
LUFTFRITTEUSEN-KICHERERBSEN-SNACK	52
GEFÜLLTE PAPRIKA-HÄPPCHEN AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	53
🦀 LUPINEN-"CRAB" CAKES AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	54
LUFTFRITTEUSEN-KARTOFFELSPALTEN.....	55
LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-BLUMEN.....	56
● 🍷 LUPINEN-BITES AUS DER LUFTFRITTEUSE	57
LUFTFRITTEUSEN-PILZ-BÄLLCHEN	58
LUFTFRITTEUSEN-GEMÜSECHIPS.....	59
LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-MOZZARELLA-BÄLLCHEN.....	60
LUFTFRITTEUSEN-SOJAHACK-KLÖSSCHEN.....	61
LUFTFRITTEUSEN-CURRY-HÄHNCHEN-BITES.....	62
LUFTFRITTEUSEN-AUBERGINEN-STICKS	63
LUFTFRITTEUSEN-CRUSTY-ONION-RINGS	64
LUFTFRITTEUSEN-POMMES MIT TRÜFFELÖL.....	65
LUFTFRITTEUSEN-GEMÜSE-SAMOSAS.....	66

VEGETARISCHE TENDERS AUS DER LUFTFRITTEUSE	67
HAUPTGERICHTE.....	68
LUFTFRITTEUSEN- -SEITANBRUST MIT KRÄUTERN	69
 LUFTFRITTEUSEN-SEITAN-STEAKS MIT PFEFFERSOßE	70
LUPINENFILET MIT ZITRONEN-DILL AUS DER LUFTFRITTEUSE	71
LUFTFRITTEUSEN-GARNELEN-SPIEßE	72
LUFTFRITTEUSEN-GEMÜSE-LASAGNE	73
VEGANE LUFTFRITTEUSEN-BURRITOS MIT PFLANZLICHEM HACK .	74
LUFTFRITTEUSEN-GEFÜLLTE PAPRIKA	75
LUFTFRITTEUSEN-HÄHNCHENSCHENKEL MIT BBQ-SOßE.....	76
LUFTFRITTEUSEN-TOFU-GEMÜSEPFANNE.....	77
LUFTFRITTEUSEN-SCHWEINEBAUCH KNUSPRIG GEBACKEN	78
LUFTFRITTEUSEN-FISCHFILET MIT KNUSPERPANADE.....	79
VEGANE LUFTFRITTEUSEN-BURGER.....	80
  LUFTFRITTEUSEN-FAJITAS MIT TEMPEH.....	81
PLANT-BASED TATSU-"CHICKEN" AUS DER LUFTFRITTEUSE	82
VEGANE CROQUETTES MIT ERBSEN-MÖHREN-FÜLLUNG (LUFTFRITTEUSE)	83
LUFTFRITTEUSEN-KÜRBIS-GNOCCHI	84
LUFTFRITTEUSEN-PILZ-RISOTTO	85
LUFTFRITTEUSEN-KAROTTEN-LINSEN-PATTIES	86
  VEGETARISCHES CORDON BLEU AUS DER LUFTFRITTEUSE ..	87
  SWEET CHILI-"GARNELEN" AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	88
LUFTFRITTEUSEN-RATATOUILLE.....	89
 VEGETARISCHE LUFTFRITTEUSEN-TACOS.....	90
LUFTFRITTEUSEN-FISCH-TACOS.....	91
LUFTFRITTEUSEN-GEMÜSE-QUICHE.....	92

VEGETARISCHER BURGER MIT AVOCADO AUS DER LUFTFRITTEUSE	93
☯ SMOKY PAPRIKA-TEMPEH AUS DER LUFTFRITTEUSE	94
JACKFRUIT „FISCH“ STICKS AUS DER LUFTFRITTEUSE	94
ALGEN-TEMPEH „LACHS“ AUS DER LUFTFRITTEUSE	95
LUFTFRITTEUSEN-SÜßKARTOFFEL-GNOCCHI MIT SALBEI	96
LUFTFRITTEUSEN-PFANNKUCHEN MIT SPECKFÜLLUNG	97
LUFTFRITTEUSEN-GEMÜSEPFANNE MIT HALLOUMI.....	98
VEGETARISCHES „FILET“ MIT KRÄUTERBUTTER AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	99
Vegane Kräuterbutter selbst gemacht:	99
LUFTFRITTEUSEN-PILZ-KÄSE-TOAST	100
LUFTFRITTEUSEN-KICHERERBSEN-BURGER.....	101
SNACKS UND STREET FOOD.....	102
LUFTFRITTEUSEN-CURRYWURST-BITES	103
KNUSPRIGE LUFTFRITTEUSEN-FRIKADELLEN.....	104
LUFTFRITTEUSEN-CHILI-CHEESE-NUGGETS	105
LUFTFRITTEUSEN-SAMOSAS MIT GEMÜSEFÜLLUNG	106
LUFTFRITTEUSEN-SÜßKARTOFFEL-CHIPS.....	107
LUFTFRITTEUSEN-POMMES MIT KÄSE-DIP	108
LUFTFRITTEUSEN-TACO-BÄLLCHEN	109
VEGETARISCHE SATAY-SPIEßE AUS DER LUFTFRITTEUSE	110
LUFTFRITTEUSEN-GEMÜSE-FRITTATA-HÄPPCHEN	111
LUFTFRITTEUSEN-BREZELN MIT SALZKRUSTE.....	112
AUBERGINEN-“CALAMARI”-RINGE AUS DER LUFTFRITTEUSE	113
TOFU-"FISH" CAKES AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	113
LUPINEN-"CHICKEN" STRIPS AUS DER LUFTFRITTEUSE	114
ERBSEN-FALAFEL AUS DER LUFTFRITTEUSE	114

LUFTFRITTEUSEN-CRUNCHY FALAFEL-BÄLLCHEN.....	115
BOHNEN-CHILI-BÄLLCHEN AUS DER LUFTFRITTEUSE	116
GANZER GEBACKENER BLUMENKOHL MIT PISTAZIEN (AUCH LUFTFRITTEUSENTAUGLICH)	117
LUFTFRITTEUSEN-CHEESEBURGER-RÖLLCHEN	118
🍄 VEGETARISCHE (ODER VEGANE) WINGS MIT SCHARFER SOßE AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	119
LUFTFRITTEUSEN-PEPERONI-POPPERS	120
LUFTFRITTEUSEN-MOZZARELLA-STICKS	122
LUFTFRITTEUSEN-PAKORA MIT KICHERERBSENMEHL	123
LUFTFRITTEUSEN-BANANEN-FRITTEN	124
LUFTFRITTEUSEN-CRUNCHY TOFU-BITES	125
🍌 LUFTFRITTEUSEN-FRÜHLINGSROLLEN MIT JACKFRUIT	126
KAROTTEN-"HOT DOGS" AUS DER LUFTFRITTEUSE	127
LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-LAUCH-SNACKS	128
LUFTFRITTEUSEN-SÜßKARTOFFEL-HASHBROWNS.....	129
LUFTFRITTEUSEN-POMMES MIT TRÜFFELÖL.....	130
LUFTFRITTEUSEN-GEMÜSE-CHIPS-MIX	131
LUFTFRITTEUSEN-PIZZA-STICKS	132
LUFTFRITTEUSEN-SCHINKEN-KÄSE-RÖLLCHEN.....	133
SIDE DISHES UND DIPS	134
LUFTFRITTEUSEN-KNOBLAUCH-KARTOFFELN	135
KNUSPRIGE LUFTFRITTEUSEN-BROKKOLI-RÖSCHEN	136
LUFTFRITTEUSEN-MOZZARELLA-DIP	137
LUFTFRITTEUSEN-SÜßKARTOFFELPÜREE.....	138
LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-DIP MIT JALAPEÑOS	139
LUFTFRITTEUSEN-PAPRIKA-CHIPS.....	140
LUFTFRITTEUSEN-KAROTTEN-STICKS MIT DIP	141

LUFTFRITTEUSEN-ZUCCHINI-STICKS	142
LUFTFRITTEUSEN-OFENKARTOFFELN	143
LUFTFRITTEUSEN-KRÄUTERBUTTER-DIP	144
LUFTFRITTEUSEN-KICHERERBSEN-DIP	145
LUFTFRITTEUSEN-BLUMENKOHL MIT CURRY-DIP.....	146
LUFTFRITTEUSEN-KNOBLAUCHBROT	147
LUFTFRITTEUSEN-PAPRIKA-DIP	148
LUFTFRITTEUSEN-KÜRBIS-POMMES.....	149
LUFTFRITTEUSEN-SPARGEL MIT ZITRONEN-DIP.....	150
LUFTFRITTEUSEN-AIOLI-DIP	151
LUFTFRITTEUSEN-ROSENKOHL MIT BALSAMICO-GLASUR	152
LUFTFRITTEUSEN-SELLERIESTANGEN MIT ERDNUSS-DIP	153
LUFTFRITTEUSEN-TOMATEN-DIP	154
LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-FONDUE	155
LUFTFRITTEUSEN-KARTOFFELSPALTEN MIT ROSMARIN	156
LUFTFRITTEUSEN-AVOCADO-DIP	157
LUFTFRITTEUSEN-CHILI-KÄSE-DIP	158
LUFTFRITTEUSEN-KRÄUTER-KNOBLAUCH-DIP	159
LUFTFRITTEUSEN-GERÖSTETE PILZE MIT DIP	160
  LUFTIGE POLENTA-STICKS AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	161
 LUFTIGE POLENTA-STICKS AUS DER LUFTFRITTEUSE	162
 MAIS-TALER (CORN FRITTERS).....	163
 GEFÜLLTE MINI-TACOS MIT MAIS & BOHNEN	163
 . CREMIGE POLENTA-MAIS-STICKS.....	164
SWEETS UND DESSERTS.....	165
LUFTFRITTEUSEN-APFELCHIPS MIT ZIMT	166
LUFTFRITTEUSEN-SCHOKOLADEN-BROWNIES	167
LUFTFRITTEUSEN-BANANENBROT	168

LUFTFRITTEUSEN-ZIMTROLLEN	169
LUFTFRITTEUSEN-KÄSEKUCHEN-MUFFINS.....	170
LUFTFRITTEUSEN-PFANNKUCHEN-TÜRMCHEN	171
LUFTFRITTEUSEN-DONUTS MIT PUDERZUCKER.....	172
LUFTFRITTEUSEN-SCHOKOLADENKEKSE.....	173
LUFTFRITTEUSEN-KOKOSMAKRONEN.....	174
LUFTFRITTEUSEN-BLAUBEER-MUFFINS.....	175
LUFTFRITTEUSEN-APFELSTRUDEL-BITES	176
LUFTFRITTEUSEN-SCHOKOLADENFONDUE	177
LUFTFRITTEUSEN-ERDBEER-TÖRTCHEN.....	178
LUFTFRITTEUSEN-PFIRSICH-CRUMBLE	179
LUFTFRITTEUSEN-KARAMELLISIERTE NÜSSE.....	180
LUFTFRITTEUSEN-SCHOKO-BANANEN-CHIPS	181
LUFTFRITTEUSEN-MANDEL-CRUNCH	182
LUFTFRITTEUSEN-SCHOKOLADEN-PUDDING	183
LUFTFRITTEUSEN-ZITRONEN-MADELEINES.....	184
LUFTFRITTEUSEN-BLAUBEER-CHEESECAKE	185
LUFTFRITTEUSEN-MUFFINS MIT SCHOKOSTÜCKCHEN	186
LUFTFRITTEUSEN-KÜRBIS-MUFFINS	187
LUFTFRITTEUSEN-PFANNKUCHEN MIT AHORNSIRUP.....	188
LUFTFRITTEUSEN-KOKOSREIS	189
LUFTFRITTEUSEN-SCHOKOLADEN-TRÜFFEL.....	190
LUFTFRITTEUSEN-FRUCHTSPIEßE MIT HONIGGLASUR.....	191
LUFTFRITTEUSEN-MOKKA-CUPCAKES	192
LUFTFRITTEUSEN-VANILLEKIPFERL	193
LUFTFRITTEUSEN-BROWNIE-BÄLLCHEN	194
LUFTFRITTEUSEN-SCHOKO-ERDNUSS-BUTTER-KUCHEN.....	195
PARTIES, CELEBRATIONS UND GUESTS	196

LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-LAUCH-HÄPPCHEN	197
VEGETARISCHE BBQ-SPIEßE AUS DER LUFTFRITTEUSE	198
LUFTFRITTEUSEN-BLÄTTERTEIG-SCHNECKEN MIT SCHINKEN UND KÄSE	199
LUFTFRITTEUSEN-GEMÜSE-FRÜHLINGSROLLEN.....	200
LUFTFRITTEUSEN-BUFFALO-CAULIFLOWER-BITES.....	201
LUFTFRITTEUSEN-SÜßKARTOFFEL-POMMES MIT DIP	202
KOHLRABISCHEIBEN-"SCHNITZEL" AUS DER LUFTFRITTEUSE	203
VEGETARISCHES SÜßES CHILI-"HÄHNCHEN" AUS DER LUFTFRITTEUSE.....	204
LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-QUESADILLAS	205
LUFTFRITTEUSEN-SCHNELLE MINI-BURGER	206
LUFTFRITTEUSEN-ZUCCHINI-CHIPS.....	207
LUFTFRITTEUSEN-CHEESY BACON BOMBS	208
LUFTFRITTEUSEN-PILZ-RÖLLCHEN	209
LUFTFRITTEUSEN-KARTOFFEL-WEDGES MIT DIP.....	210
LUFTFRITTEUSEN-KÄSE-GEFÜLLTE JALAPEÑOS	211
LUFTFRITTEUSEN-PIZZA-BRÖTCHEN	212
LUFTFRITTEUSEN-CRUNCHY TOFU-BITES	213
LUFTFRITTEUSEN-OFENKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK.....	214
LUFTFRITTEUSEN-HONIG-GLASIERTE KAROTTEN.....	215
LUFTFRITTEUSEN-SCHOKO-BANANEN-HÄPPCHE.....	216
ANHANG	217
Tipps für Heißluftfritteusen-Anfänger	217
Zeit und Temperaturtabelle (Richtwerte für die Heißluftfritteuse)	218
Einkaufsliste für den Vorratsschrank	218

FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

KNUSPRIGE LUFTFRITTEUSEN-RÜHREIER



Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Garzeit: 8 Minuten

Gesamtzeit: 13 Minuten

Zutaten:

- 4 Eier
- 2 EL Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Butter oder Öl
- Frische Kräuter zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

- Die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verquirlen.
- Eine kleine, hitzebeständige Form, die in die Heißluftfritteuse passt, mit Butter oder Öl einfetten.
- Die Eiermasse in die vorbereitete Form geben.
- Die Form in die vorgeheizte Heißluftfritteuse bei 160 °C für 6 Minuten stellen.
- Nach 6 Minuten die Eier leicht umrühren, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erzielen und eine leichte Kruste zu bilden.
- Weitere 2 Minuten garen, bis die Eier schön fest und leicht knusprig sind.
- Aus der Heißluftfritteuse nehmen, mit frischen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 180 kcal | Kohlenhydrate: 1g | Eiweiß: 12g | Fett: 14g | Ballaststoffe: 0g | Zucker: 1g

LUFTFRITTEUSEN-BANANEN-HAFERFLOCKEN-MUFFINS



Vorbereitungszeit:

10 Minuten

Garzeit: 12 Minuten

Gesamtzeit: 22 Minuten

Zutaten:

- 2 reife Bananen (mashed)
- 100 g Haferflocken (rolled oats)
- 1 Ei
- 50 ml Milch (dairy or plant-based)
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- Eine Prise SalzOptional: Schokostückchen oder gehackte Nüsse

Zubereitung:

- Die Bananen in einer Schüssel zerdrücken.
- Ei, Milch und Honig/Ahornsirup hinzufügen und gut verrühren.
- Haferflocken, Backpulver, Zimt und Salz dazugeben und vermischen.
- Nach Belieben Schokostückchen oder Nüsse unterheben.
- Den Teig in Silikon-Muffinförmchen füllen (etwa zu $\frac{3}{4}$ voll).
- Die Förmchen in den vorgeheizten Air Fryer bei 160 °C für 10–12 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun und fest sind.
- Abkühlen lassen und servieren.

Nährwertangaben (pro Portion):Kalorien: 150 kcal | Kohlenhydrate: 22 g | Eiweiß: 4 g | Fett: 4 g | Ballaststoffe: 3 g | Zucker: 7 g

SCHNELLE LUFTFRITTEUSEN-FRÜHSTÜCKS-BURRITOS



Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 8 Minuten

Gesamtzeit: 18 Minuten

Zutaten:

- 2 große Tortilla-Wraps
- 2 Eier
- 2 EL Milch
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 2 EL geriebener Käse
- 2 EL gekochter Frühstücksspeck oder Schinken (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl oder Butter zum Einfetten

Zubereitung:

- Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und in einer Pfanne leicht stocken lassen.
- Tortillas mit der Eimischung, Tomaten, Käse und Speck belegen.
- Die Tortillas fest aufrollen und die Nahtseite nach unten legen.
- Leicht mit Öl bestreichen.
- Im vorgeheizten Air Fryer bei 180 °C für ca. 6–8 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.
- In der Mitte halbieren und warm servieren.

Nährwertangaben (pro Portion): Kalorien: 290 kcal | Kohlenhydrate: 26g | Eiweiß: 13g | Fett: 14g | Ballaststoffe: 2g | Zucker: 2g

LUFTFRITTEUSEN-AVOCADO-TOAST MIT EI



Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Garzeit: 8 Minuten

Gesamtzeit: 13 Minuten

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Chiliflocken, Zitronensaft, frische Kräuter

Zubereitung:

- Die Avocado halbieren, entkernen, aushöhlen und mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zitronensaft zerdrücken.
- Brotscheiben mit Avocado-creme bestreichen.
- In kleinen Silikonförmchen je 1 Ei aufschlagen.
- Die Eier bei 160 °C für 6–8 Minuten im Air Fryer garen, bis das Eiweiß fest ist, aber das Eigelb noch weich.
- Gegarte Eier vorsichtig auf die Avocado-Toasts legen.
- Mit Chiliflocken oder Kräutern garnieren und servieren.

Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 310 kcal | Kohlenhydrate: 20 g | Eiweiß: 11g | Fett: 22g | Ballaststoffe: 6g | Zucker: 2 g

FRÜHLINGSKRÄUTER-LUFTFRITTEUSEN-QUICHE



Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 25 Minuten

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 ml Sahne oder Milch
- 50 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler oder Gouda)
- 2 EL fein gehackte Frühlingskräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 kleine runde Quicheform (hitzebeständig, ca. 12–14 cm Durchmesser)

Zubereitung:

- Eier, Sahne, Käse und Kräuter in einer Schüssel verquirlen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Mischung in eine gefettete kleine Quicheform geben.
- Im vorgeheizten Air Fryer bei 160 °C für ca. 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Quiche fest ist.
- Aus der Form lösen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 280 kcal | Kohlenhydrate: 4 g | Eiweiß: 14 g | Fett: 23 g | Ballaststoffe: 1g | Zucker: 1g

LUFTFRITTEUSEN-BACON-RÖLLCHEN



Vorbereitungszeit: 5 Minuten **Garzeit:** 10 Minuten

Gesamtzeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 6 Scheiben Bacon (VEGGI)
- 6 Streifen Mozzarella oder Cheddar (oder kleine Würstchen)
- Optional: etwas Pfeffer oder Paprika

Zubereitung:

- Jeden Käsestreifen oder Würstchen mit einer Baconscheibe einrollen.
- Mit einem Zahnstocher fixieren, wenn nötig.
- In den vorgeheizten Air Fryer bei 180 °C legen und für ca. 8–10 Minuten garen, bis der Bacon knusprig ist.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 250 kcal | Kohlenhydrate: 1 g | Eiweiß: 13 g | Fett: 22 g | Ballaststoffe: 0 g | Zucker: 0g

SÜßE LUFTFRITTEUSEN-PFANNKUCHEN-TÜRMCHEN



Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 120 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- Butter oder Öl zum Einfetten
- Ahornsirup und frische Beeren zum Servieren

Zubereitung:

- In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, Ei, Milch und Vanilleextrakt zu einem glatten Teig verrühren.
- Kleine Silikonformen leicht einfetten und mit Teig füllen (jeweils etwa 2 EL pro Form).
- Bei 170 °C im Air Fryer 8–10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
- Aus den Formen lösen und stapeln. Mit Ahornsirup und Beeren garnieren.

Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 290 kcal | Kohlenhydrate: 35g | Eiweiß: 8g | Fett: 12g | Ballaststoffe: 2g | Zucker: 10g

LUFTFRITTEUSEN-SÜßKARTOFFEL-HASH BROWNS



Vorbereitungszeit: 10 Minuten **Garzeit:** 12 Minuten

Gesamtzeit: 22 Minuten

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel, gerieben
- 1 Ei
- 2 EL Mehl oder Hafermehl
- Salz, Pfeffer und Paprika nach Geschmack
- Öl-Spray

Zubereitung:

- Geriebene Süßkartoffel mit Ei, Mehl und Gewürzen vermengen.
- Kleine flache Küchlein formen.
- Im vorgeheizten Air Fryer bei 180 °C für 10–12 Minuten garen, bis sie außen knusprig sind.
- Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 230 kcal | Kohlenhydrate: 28g | Eiweiß: 6 g | Fett: 10 g | Ballaststoffe: 4 g | Zucker: 6g