COSORI DOPPELKAMMER HEISSLUFTFRITTEUSE KOCHBUCH

Schnelle, leckere und einfache Rezepte für Ihren COSORI Dual Zone Airfryer | ideal auch für Familien

Martina Wenzel

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1: DIE COSORI DOPPELKAMMER HEISSLUFTFRITTEUSE 1

- Die Zonen und Funktionen der Heißluftfritteuse 1
- Wichtige Modi im Detail 1
- SYNC COOK und SYNC FINISH 2
- Temperatureinstellungen und Garzeiten 2

KAPITEL 2: PRAKTISCHE TIPPS UND TECHNIKEN FÜR PERFEKTE ERGEBNISSE 3

- Vorheizen und Schütteln zur Erinnerung (SHAKE) 3
- Die richtige Verwendung von Öl 3
- Richtiges Platzieren der Zutaten 4
- Fehlerbehebung und häufige Probleme 4

KAPITEL 3: GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG MIT DER HEISSLUFTFRITTEUSE 5

- Fettfreie Zubereitung 5
- Kalorien- und Nährwertangaben 5
- Gesunde Alternativen zu frittierten Gerichten 6

KAPITEL 4: KREATIVE IDEEN UND UNGEWÖHNLICHE ZUBEREITUNGEN 7

- Innovative Rezepte 7
- Meal Prep und Zubereitung für mehrere Personen 7
- Internationale Gerichte 8

FAZIT 9

KAPITEL 5: REINIGUNG, PFLEGE UND WARTUNG DER COSORI DOPPELKAMMER HEISSLUFTFRITTEUSE 10

- Reinigung des Geräts 10
- Pflege der Zonen und des Zubehörs 11
- Tipps zur Verlängerung der Lebensdauer 12

IHR BONUS 13

- Schritt 1: Bewertung schreiben 13
- Schritt 2: Bonus downloaden 13

NÜTZLICHE INFORMATIONEN 14

FRÜHSTÜCK 15

- Avocado-Toast mit Ei 16
- Muffins mit Haferflocken und Früchten 17
- Burritos mit Ei, Gemüse und Käse 18
- Frühstücks-Käse-Tartes 19
- Croissants mit Schinken und Käse 20
- Tomaten-Mozzarella-Toast 21
- Süße Apfel-Zimt-Bällchen 22
- Frühstücks-Frittata mit Kartoffeln 23
- Eier-Muffins mit Salami und Gemüse 24

BEILAGEN & VORSPEISEN 25

- Geröstete Pilze mit Knoblauch und Thymian 26
- Röstkartoffeln mit Kräutern 27
- Gegrillte Artischockenherzen 28
- Knusprige Tofu-Stücke mit Sweet-Chili-Sauce 29
- Paprika-Hummus-Bällchen 30
- Chili-Cheese-Fries 31
- Gefüllte Champignons mit Frischkäse und Kräutern 32
- Kichererbsen-Bratlinge 33
- Spinat- und Käseempanadas 34
- Knusprige Karotten-Pommes 35
- Hähnchen-Nuggets mit Honig-Senf-Dip 36

HAUPTGERICHTE 37

BBQ Wings mit karamellisierten Maiskolben 38

Knusprige Fischstäbchen mit gebackenen Erbsen-Patties 39

Lachsfilet mit Zitronen-Kruste und gebackenem Spargel 40

Mediterranes Thunfisch-Steak mit Rote-Bete-Scheiben 41

Teriyaki-Tofu mit Sesam-Brokkoli 42

Italienische Lasagne-Röllchen mit Ofen-Tomaten 43

Gyros-Spieße mit Zucchini-Feta-Mix 44

Italienische Polenta-Bällchen mit Fleischbällchen 45

Cevapcici mit Pommes und Ajvar 46

Hähnchenfilet mit gebackenen Süßkartoffeln 47

Fajitas mit Hähnchen und Gemüse 48

Lachsfilets mit gebratenem Gemüse 49

Putensteak mit Rosmarinkartoffeln und Grillgemüse 50

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse 51

Vegetarische Falafel mit Hummus 52

Entenbrust mit Orangen-Sauce und Kartoffelgratin 53

Gefüllte Hähnchenbrust mit Brokkoli 54

Hähnchenkeulen mit Ratatouille 55

Kabeljau mit Karotten und grünem Reis 56

Gefüllte Auberginen-Boote 57

Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Dip 58

SNACKS & FINGERFOOD 59

Mini-Burger-Slider mit Käse und BBQ-Sauce 60

Knusprige Chicken-Wrap-Röllchen 61

Pizzaschnecken mit Salami und Käse 62

Käsebällchen mit Kräuter-Dip 63

Mini-Corn-Dogs am Spieß 64

Blätterteig-Taschen mit Spinat und Feta 65

Nacho-Tortilla-Chips mit Guacamole 66

Mini-Wraps mit Hähnchen und Avocado 67

Knusprige Mozzarella-Bällchen 68

Quesadilla-Ecken mit Käse und Gemüse 69

Hackbällchen-Spieße mit BBQ-Dip 70

DESSERTS 71

Apfelringe mit Zimt und Zucker 72

Mini-Donuts 73

Schoko-Bananen-Frühlingsrollen 74

Gefüllte Pfirsichhälften mit Streuseln 75

Luftige Quarkbällchen 76

Brownie-Bites 77

Mini-Cheesecake-Törtchen 78

Ananas-Scheiben mit Karamellglasur 79

Schoko-Croissant-Taschen 80

Gefüllte Erdbeer-Schoko-Bites 81

Kleine Lava Cakes mit flüssigem Kern 82

BACKWAREN (BROT & BRÖTCHEN) 83

Bananenbrot in Mini-Form 84

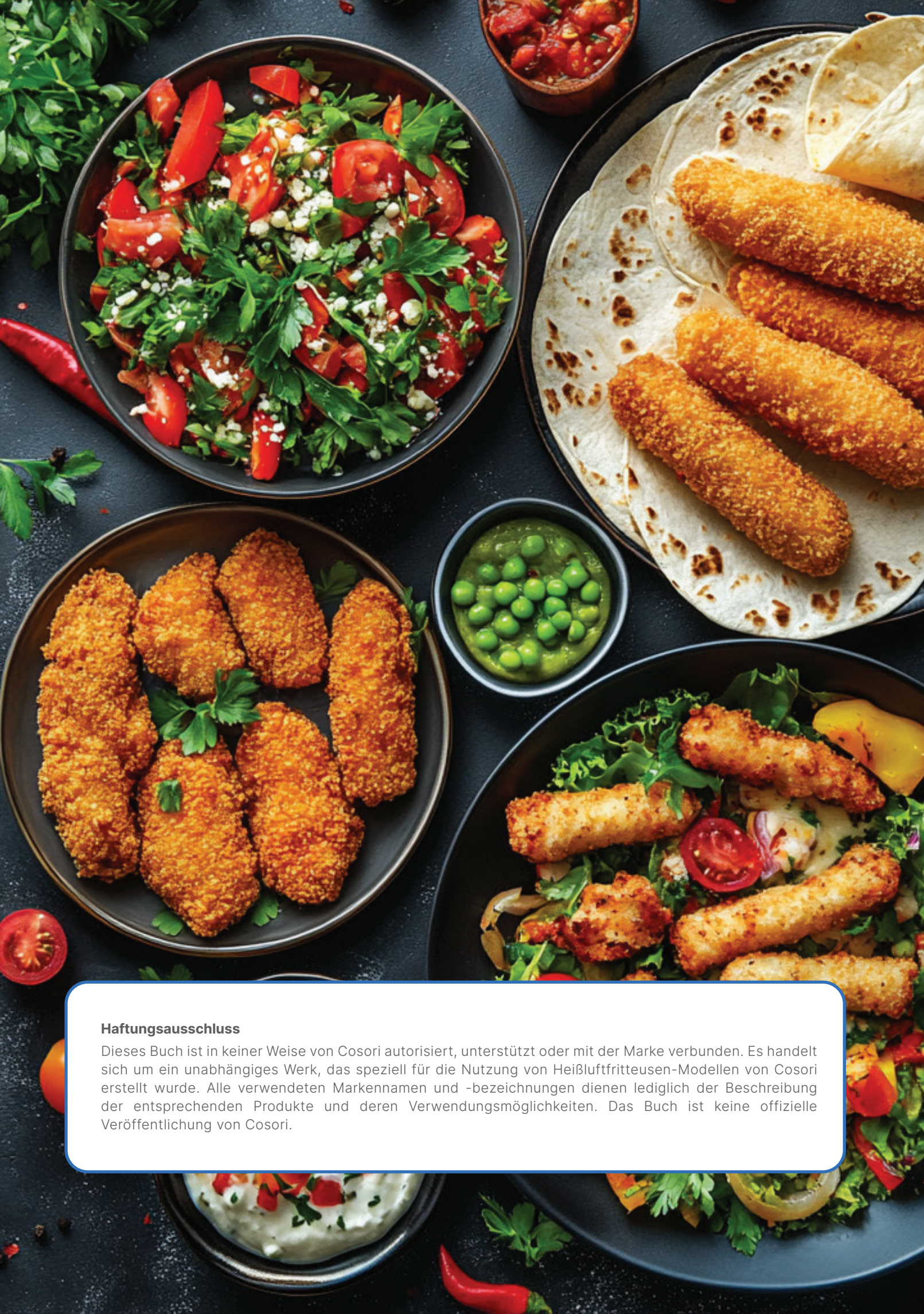
Knusprige Frühstücksbrötchen 85

Rustikales Bauernbrot 86

Fladenbrot mit Knoblauch und Kräutern 87

Ciabatta mit Oliven und getrockneten Tomaten 88

Vollkorn-Sesambrötchen 89



Haftungsausschluss

Dieses Buch ist in keiner Weise von Cosori autorisiert, unterstützt oder mit der Marke verbunden. Es handelt sich um ein unabhängiges Werk, das speziell für die Nutzung von Heißluftfritteusen-Modellen von Cosori erstellt wurde. Alle verwendeten Markennamen und -bezeichnungen dienen lediglich der Beschreibung der entsprechenden Produkte und deren Verwendungsmöglichkeiten. Das Buch ist keine offizielle Veröffentlichung von Cosori.

KAPITEL 1: DIE COSORI DOPPELKAMMER HEISSLUFTFRITTEUSE

Die **Cosori Doppelkammer Heißluftfritteuse** ist ein vielseitiges Gerät, das Ihnen hilft, köstliche Mahlzeiten auf gesunde und zeitsparende Weise zuzubereiten. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie die beiden Zonen der Heißluftfritteuse optimal nutzen und welche Funktionen Ihnen zur Verfügung stehen, um perfekte Ergebnisse zu erzielen.

DIE ZONEN UND FUNKTIONEN DER HEISSLUFTFRITTEUSE

Die **Cosori Doppelkammer Heißluftfritteuse** ist mit zwei separaten Körben ausgestattet, die jeweils 4,25 Liter fassen, was insgesamt 8,5 Liter Kapazität ergibt. Dies bedeutet, dass Sie zwei verschiedene Gerichte gleichzeitig zubereiten können – ideal für größere Mahlzeiten oder wenn Sie mehrere Zutaten gleichzeitig garen möchten.

Dank der **Doppelkammer** haben Sie die Möglichkeit, in jeder Zone unterschiedliche Lebensmittel mit verschiedenen Einstellungen zuzubereiten. Zum Beispiel können Sie in einer Zone Hähnchenspieße bei hoher Temperatur und in der anderen Zone Kartoffelwedges mit einer niedrigeren Temperatur garen. Dadurch sparen Sie Zeit und erreichen perfekte Ergebnisse für jedes Gericht.



WICHTIGE MODI IM DETAIL

Die Cosori Doppelkammer Heißluftfritteuse bietet sechs Hauptmodi, die für verschiedene Zubereitungsarten optimiert sind. Hier erfahren Sie, was jeder Modus tut und wie Sie ihn am besten einsetzen:

1. **AIR FRY:**

   Der Air Fry-Modus ist ideal für die Zubereitung von knusprigen Speisen mit wenig oder ganz ohne Öl. Er sorgt für eine gleichmäßige Luftzirkulation, sodass Ihr Essen außen knusprig und innen saftig bleibt. Verwenden Sie diesen Modus für Pommes, Chicken Wings oder sogar für Gemüsechips.

2. **ROAST:**

   Der Roast-Modus eignet sich hervorragend zum Rösten von Fleisch, Geflügel und Gemüse. Die hohe Hitze sorgt für eine schöne Kruste und karamellisiert die Außenseiten, während das Innere saftig bleibt. Nutzen Sie diesen Modus für Braten, Fisch oder Wurzelgemüse.

3. **REHEAT:**

   Der Reheat-Modus ist perfekt, um vorgekochte Mahlzeiten oder Reste schnell und gleichmäßig aufzuwärmen, ohne dass sie austrocknen. Dieser Modus funktioniert besonders gut für Pizza, Reis oder Pasta.

4. **BAKE:**

   Der Bake-Modus ist ideal für Backwaren wie Kuchen, Muffins oder Kekse. Mit einer gleichmäßigen Temperaturverteilung können Sie leckere Backwaren mit der Heißluftfritteuse herstellen, die außen leicht gebräunt und innen weich sind.

5. **GRILL:**

   Der Grill-Modus sorgt für ein intensives, gleichmäßiges Grillen, ähnlich wie beim traditionellen Grillen auf dem Rost. Dieser Modus ist perfekt für Fleisch wie Steaks, Lachs oder Gemüse, das Sie mit einer schönen Grillmarkierung versehen möchten.

6. **DRY:**

   Der Dry-Modus eignet sich hervorragend für das Trocknen von Lebensmitteln. Ob Sie Früchte, Kräuter oder sogar Fleisch für Jerky trocknen möchten – dieser Modus sorgt dafür, dass die Lebensmittel gleichmäßig und effizient getrocknet werden.

SYNC COOK UND SYNC FINISH

Die **SYNC COOK**- und **SYNC FINISH**-Funktionen ermöglichen es Ihnen, beide Zonen der Heißluftfritteuse gleichzeitig zu nutzen, auch wenn die Zubereitungszeiten oder Temperaturen der einzelnen Gerichte unterschiedlich sind.

- **SYNC COOK:**

  Mit dieser Funktion können Sie beide Zonen so einstellen, dass sie gleichzeitig mit denselben Temperatur- und Zeitparametern arbeiten. Die Einstellungen von Zone 1 werden automatisch auf Zone 2 übertragen, sodass Sie diese nicht nochmal neu eingeben müssen. Das bedeutet, dass Sie zum Beispiel Hähnchenspieße in Zone 1 und Kartoffelwedges in Zone 2 gleichzeitig bei 200°C für 20 Minuten zubereiten können, ohne die Zonen einzeln starten zu müssen.

- **SYNC FINISH:**

  Diese Funktion sorgt dafür, dass beide Zonen zur gleichen Zeit fertig sind, auch wenn sie unterschiedliche Garzeiten haben. Wenn ein Gericht in einer Zone schneller gar ist als das andere, wird die Zone mit der kürzeren Garzeit später gestartet, sodass beide Gerichte gleichzeitig fertig gegart sind. So erhalten Sie beide Gerichte gleichzeitig, perfekt gegart und bereit zum Servieren.

TEMPERATUREINSTELLUNGEN UND GARZEITEN

Die richtige Temperatur und Garzeit sind entscheidend für den Erfolg eines Rezepts. Die **Cosori Doppelkammer Heißluftfritteuse** bietet eine breite Temperatureinstellung von **35°C bis 230°C**, sodass Sie für jedes Gericht die ideale Temperatur wählen können.

- **Allgemeine Temperaturempfehlungen:**
  - Für knusprige Gerichte wie Pommes oder Chicken Wings empfiehlt sich eine Temperatur von **200°C bis 220°C**.
  - Zum Rösten von Fleisch oder Gemüse sollten Sie eine Temperatur von **180°C bis 200°C** wählen.
  - Zum Backen von Kuchen oder Gebäck sind niedrigere Temperaturen von **160°C bis 180°C** am besten geeignet.
- **Garzeiten anpassen:**

  Die Garzeiten variieren je nach Lebensmittel und Zubereitung. Für kleinere Portionen benötigen Sie weniger Zeit, größere Portionen oder dickere Stücke erfordern mehr Zeit. Achten Sie darauf, die Garzeiten regelmäßig zu überprüfen, insbesondere bei neuen Rezepten, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- **Tipps zur Anpassung von Garzeiten und Temperatur:**
  - Wenn Sie beide Zonen gleichzeitig nutzen, können Sie die **SYNC COOK**-Funktion verwenden, um sicherzustellen, dass beide Gerichte gleichzeitig fertig sind.
  - Nutzen Sie den **SHAKE**-Reminder, um sicherzustellen, dass die Zutaten gleichmäßig gegart werden. Schütteln Sie bei Bedarf die Zutaten in der Heißluftfritteuse, insbesondere bei Frittiergerichten oder Gemüse.

Indem Sie diese Tipps und Funktionen befolgen, können Sie sicherstellen, dass Ihre Mahlzeiten in der **Cosori Doppelkammer Heißluftfritteuse** schnell, einfach und mit gleichbleibend hervorragenden Ergebnissen zubereitet werden.



KAPITEL 2: PRAKTISCHE TIPPS UND TECHNIKEN FÜR PERFEKTE ERGEBNISSE

In diesem Kapitel erfahren Sie nützliche Tipps und Techniken, die Ihnen helfen, das Beste aus Ihrer **Cosori Doppelkammer Heißluftfritteuse** herauszuholen. Diese praktischen Hinweise sorgen dafür, dass Ihre Mahlzeiten gleichmäßig gegart werden und Sie stets hervorragende Ergebnisse erzielen.

VORHEIZEN UND SCHÜTTELN ZUR ERINNERUNG (SHAKE)

Vorheizen:

Das Vorheizen der Heißluftfritteuse ist ein wichtiger Schritt, um eine gleichmäßige Zubereitung zu gewährleisten. Das Vorheizen sorgt dafür, dass die Heißluftfritteuse die gewünschte Temperatur erreicht, bevor Sie mit dem Garen beginnen. Besonders bei Rezepten, die eine hohe Temperatur erfordern, wie etwa beim Frittieren oder Rösten, stellt das Vorheizen sicher, dass Ihr Essen schnell und gleichmäßig gegart wird.

Aktivieren Sie das **Vorheizen** einfach durch die entsprechende Einstellung auf der Heißluftfritteuse. Sobald die jeweils geforderte Zieltemperatur erreicht ist, können Sie mit der Zubereitung beginnen.

Schütteln zur Erinnerung (SHAKE):

Die **SHAKE**-Funktion erinnert Sie daran, Ihre Zutaten in der Heißluftfritteuse zu schütteln, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten. Dies ist besonders bei frittierten Speisen oder kleineren Zutaten wie Pommes oder Gemüse wichtig, die in der Luft zirkulieren müssen, um von allen Seiten gleichmäßig gegart zu werden.

Aktivieren Sie den **SHAKE-Reminder**, wenn Sie wissen, dass Ihr Gericht davon profitieren wird, z. B. bei Pommes, Chicken Wings oder Gemüse. Der **SHAKE-Reminder** wird während des Garvorgangs aufleuchten, um Sie daran zu erinnern, die Zutaten in der Heißluftfritteuse zu schütteln. Dies sorgt für eine gleichmäßige Bräunung und Knusprigkeit.



DIE RICHTIGE VERWENDUNG VON ÖL

Einer der größten Vorteile der Heißluftfritteuse ist, dass sie in der Regel deutlich weniger Öl benötigt als traditionelle Frittiermethoden. Es ist jedoch wichtig, das richtige Öl in der richtigen Menge zu verwenden, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

- **Menge des Öls:**

  Für die meisten Gerichte benötigen Sie nur eine kleine Menge Öl, um eine knusprige Textur zu erreichen. Ein Sprühöl oder ein Pinsel eignet sich hervorragend, um eine dünne, gleichmäßige Schicht Öl auf die Zutaten aufzutragen. Verwenden Sie etwa **1-2 Teelöffel** Öl für 200-300 g Gemüse oder Fleisch.

- **Art des Öls:**

  Für das Frittieren oder Rösten eignet sich Öl mit einem hohen Rauchpunkt, wie z. B. **Rapsöl**, **Sonnenblumenöl** oder **Avocadoöl**. Diese Öle vertragen hohe Temperaturen und sorgen dafür, dass das Essen knusprig wird, ohne dass es bitter wird. **Olivenöl** eignet sich besonders gut für niedrigere Temperaturen oder für das Backen von Gebäck.

Vermeiden Sie es, zu viel Öl zu verwenden, da dies die Garergebnisse negativ beeinflussen kann. Eine zu hohe Ölmenge kann dazu führen, dass das Essen fettig wird, anstatt die gewünschte knusprige Textur zu erhalten.

RICHTIGES PLATZIEREN DER ZUTATEN

Die Anordnung der Zutaten in den Zonen ist entscheidend für eine gleichmäßige Zubereitung. Hier sind einige Tipps, wie Sie Ihre Zutaten am besten platzieren können:

- **Vermeiden Sie Überfüllung:**

  Um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten, sollten Sie die Körbe nicht zu voll packen. Wenn Sie zu viele Zutaten in einem Korb platzieren, kann die heiße Luft nicht gleichmäßig zirkulieren, und die Zutaten werden möglicherweise nicht gleichmäßig gegart. Achten Sie darauf, dass zwischen den Zutaten ausreichend Platz bleibt, damit die heiße Luft überall hindurch zirkulieren kann.
- **Schichten von Zutaten:**

  Wenn Sie Zutaten schichten müssen (z. B. bei großen Mahlzeiten), achten Sie darauf, dass die untere Schicht nicht zu dick wird. Wenn möglich, verwenden Sie das **Mehrstöckige Grillrost** oder **Gittereinsätze**, um mehrere Schichten in der Heißluftfritteuse zu platzieren, ohne dass die Zutaten aufeinander liegen.
- **Platzierung für knusprige Ergebnisse:**

  Bei Speisen, die besonders knusprig werden sollen (wie Pommes oder Chicken Wings), legen Sie die Zutaten in einer einzigen, gleichmäßigen Schicht auf den Boden des Korbs. Achten Sie darauf, dass die Stücke nicht übereinanderliegen.





FEHLERBEHEBUNG UND HÄUFIGE PROBLEME

Obwohl die Heißluftfritteuse einfach zu bedienen ist, können gelegentlich Probleme auftreten. Hier sind einige häufige Probleme und Lösungen:

- **Ungleichmäßiges Garen:**

  Wenn das Essen in der Heißluftfritteuse ungleichmäßig gegart ist, könnte es daran liegen, dass die Zutaten nicht gleichmäßig in den Körben verteilt sind oder dass der Korb zu voll ist. Schütteln Sie das Essen zur Erinnerung (wenn aktiviert), um eine gleichmäßige Garung zu erreichen, und achten Sie darauf, den Korb nicht zu überfüllen.
- **Zu viel Rauch:**

  Wenn beim Garen zu viel Rauch entsteht, kann es an der Menge des verwendeten Öls oder an verbrannten Essensresten im Korb liegen. Reduzieren Sie die Ölmenge und entfernen Sie regelmäßig Essensreste aus dem Korb, um Rauchbildung zu vermeiden. Wenn das Gerät zu rauchen beginnt, reduzieren Sie die Temperatur leicht und beobachten Sie den Garvorgang.
- **Essen wird nicht knusprig:**

  Wenn das Essen nicht die gewünschte Knusprigkeit erreicht, erhöhen Sie die Temperatur leicht oder sprühen Sie mehr Öl auf die Zutaten. Einige Lebensmittel (wie Gemüse) benötigen möglicherweise etwas mehr Zeit bei einer höheren Temperatur, um richtig knusprig zu werden.

Durch das Befolgen dieser Tipps und Techniken können Sie sicherstellen, dass Ihre Gerichte in der **Cosori Doppelkammer Heißluftfritteuse** immer gleichmäßig und perfekt gegart werden. Achten Sie auf die richtige Ölmenge, eine angemessene Platzierung der Zutaten und nutzen Sie die **SHAKE**-Funktion, wenn nötig, um hervorragende Ergebnisse zu erzielen.

KAPITEL 3: GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG MIT DER HEISSLUFTFRITTEUSE

Die **Cosori Doppelkammer Heißluftfritteuse** ermöglicht es Ihnen, köstliche Mahlzeiten zuzubereiten, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie die Heißluftfritteuse nutzen können, um fettarme Gerichte zu kochen, die trotzdem voll im Geschmack sind. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie mit der Heißluftfritteuse gesündere Alternativen zu frittierten Gerichten zubereiten und dabei die Nährwertangaben für eine ausgewogene Ernährung im Blick behalten.

FETTFREIE ZUBEREITUNG

Einer der größten Vorteile der **Heißluftfritteuse** ist, dass Sie frittierte Gerichte mit deutlich weniger Öl oder sogar ganz ohne Öl zubereiten können. Während herkömmliche Fritteusen viel Öl benötigen, um Speisen zu frittieren, nutzt die Heißluftfritteuse heiße Luft, die rund um die Zutaten zirkuliert und sie knusprig macht. Dies ermöglicht es, die Zubereitung fettfreier zu gestalten, ohne auf den Geschmack oder die Textur zu verzichten.

So funktioniert fettfreie Zubereitung:

- **Wenig oder kein Öl:** Für die meisten Gerichte reicht ein kleiner Sprühstoß Öl oder ein Teelöffel, um den gewünschten Geschmack und die Knusprigkeit zu erzielen. Besonders bei Pommes oder frittierten Snacks können Sie die Menge an Öl auf ein Minimum reduzieren und trotzdem ein knuspriges Ergebnis erhalten.
- **Gesunde Fette nutzen:** Wenn Sie Öl verwenden, entscheiden Sie sich für gesunde Optionen wie **Olivenöl** oder **Avocadoöl**, die ungesättigte Fette enthalten und gut für die Gesundheit sind. Verwenden Sie nur wenig Öl, um das Gericht knusprig zu machen, aber achten Sie darauf, dass es nicht in der Heißluftfritteuse schwimmt.

Tipp: Wenn Sie Zutaten wie **Hähnchenbrust** oder **Fisch** frittieren möchten, können Sie sie auch ohne Öl zubereiten, da sie von Natur aus schon feucht sind und nicht so viel Fett benötigen wie beispielsweise **Pommes**.

KALORIEN- UND NÄHRWERTANGABEN

Das Wissen über **Kalorien- und Nährwertangaben** ist entscheidend, um Ihre Mahlzeiten gesund und ausgewogen zu gestalten. Die Heißluftfritteuse bietet Ihnen eine hervorragende Möglichkeit, die Fettaufnahme zu reduzieren und gleichzeitig Kalorien zu sparen, indem Sie den Einsatz von Öl minimieren. Achten Sie darauf, dass Sie für jedes Rezept die Nährwertangaben kennen, um die Mahlzeiten in Ihren Ernährungsplan zu integrieren.



Warum Nährwertangaben wichtig sind:

- **Kalorienbewusstsein:** Wenn Sie auf Ihre Kalorienzufuhr achten, können Sie sicherstellen, dass Sie im Rahmen einer gesunden Ernährung bleiben. Indem Sie den Einsatz von Öl und anderen fettreichen Zutaten reduzieren, können Sie kalorienbewusst essen und dabei den vollen Geschmack genießen.
- **Makronährstoffe im Blick behalten:** Neben Kalorien sollten Sie auch auf **Proteine**, **Kohlenhydrate** und **Fette** achten. Eine ausgewogene Mahlzeit enthält eine gesunde Mischung dieser Nährstoffe. Verwenden Sie die Heißluftfritteuse, um Proteine wie **Hähnchen**, **Fisch** oder **Tofu** fettarm zu garen, während Sie gesunde Kohlenhydrate wie **Süßkartoffeln** oder **Vollkornprodukte** hinzufügen.

Wie Sie die Heißluftfritteuse für eine ausgewogene Ernährung nutzen:

- Bereiten Sie **fettarme Snacks** und **Beilagen** zu, die wenig Öl benötigen.
- Nutzen Sie die **Roast**- oder **Air Fry**-Funktion, um Fleisch oder Gemüse gesund zu garen.
- Experimentieren Sie mit der Zubereitung von **Gesundheitsbowl**-Rezepten, die eine ausgewogene Kombination aus gesunden Fetten, Proteinen und komplexen Kohlenhydraten bieten.





GESUNDE ALTERNATIVEN ZU FRITTIERTEN GERICHTEN

Die Heißluftfritteuse ermöglicht es, frittierte Lieblingsgerichte auf gesunde Weise zuzubereiten, ohne auf den typischen Geschmack und die Knusprigkeit verzichten zu müssen. Hier sind einige Ideen, wie Sie gesündere Alternativen zu herkömmlich frittierten Gerichten zubereiten können:

- **Pommes Frites:** Statt sie in einem Frittierölbad zuzubereiten, können Sie Pommes in der Heißluftfritteuse mit einem Sprühstoß Öl und einer Prise Salz frittieren. Das Ergebnis ist ebenso knusprig, jedoch mit weniger Fett und Kalorien.
- **Chicken Wings:** Anstatt Chicken Wings in viel Öl zu frittieren, können Sie diese einfach in der Heißluftfritteuse mit etwas Olivenöl und Gewürzen zubereiten. Das Ergebnis ist genauso knusprig, aber deutlich fettärmer.
- **Gemüsechips:** Statt handelsübliche Kartoffelchips zu kaufen, die oft in viel Fett frittiert werden, können Sie in der Heißluftfritteuse gesunde **Gemüsechips** aus Süßkartoffeln, Zucchini oder Karotten herstellen – mit nur einem Bruchteil des Fettes.
- **Frittierte Snacks:** Bereiten Sie Snacks wie **Frühlingsrollen**, **Mozzarella-Sticks** oder **Zucchini-Pommes** in der Heißluftfritteuse zu, anstatt sie traditionell zu frittieren. Sie erhalten das gleiche knusprige Ergebnis, ohne das überschüssige Öl.

Tipp: Wenn Sie in der Heißluftfritteuse frittierte Lebensmittel zubereiten, sollten Sie mit Gewürzen und Kräutern experimentieren, um den Geschmack zu maximieren. Paprikapulver, Knoblauchpulver und Kräuter wie Rosmarin oder Thymian verleihen Ihren Gerichten eine wunderbare Tiefe, ohne die Kalorien zu erhöhen.