DAS TEFAL DUAL EASY FRY & GRILL HEISSLUFTFRITTEUSE KOCHBUCH

Das ultimative Rezeptbuch mit leckeren, einfachen und schnellen Rezepten für Ihren Tefal Airfryer

Nadine Dresner

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1: STARTKLAR: GERÄT, FUNKTIONEN, ERSTE SCHRITTE 1

Was Ihr Dual Easy Fry & Grill alles kann: Ein Überblick für den Alltag 1

Den passenden Modus für jedes Gericht finden 1

Grillplatte clever nutzen: So holen Sie alles raus 2

Ihr schneller Einstieg: Vom ersten Einschalten bis zum Ergebnis 2

KAPITEL 2: AIRFRYER-BASICS: BESSER KOCHEN AUF KNOPFDRUCK 3

So treffen Sie immer den perfekten Garpunkt 3

Würzen, marinieren, verfeinern: Das kleine Einmaleins der Aromen 4

Die häufigsten Airfryer-Fehler – und wie Sie sie vermeiden 4

Timing und Portionierung leicht gemacht 4

KAPITEL 3: GRILLEN LEICHT GEMACHT MIT DEM DUAL EASY FRY 5

Vorheizen wie ein Profi: Der erste Schritt zum Grillgenuss 5

So gelingen Fleisch, Fisch und Gemüse auf der Grillplatte 5

Würzen und Marinieren: Mehr Geschmack mit wenig Aufwand 6

Die häufigsten Grillfehler – und wie Sie sie umgehen 6

KAPITEL 4: PROFI-TIPPS FÜR PERFEKTE ERGEBNISSE 7

Garkörbe richtig befüllen, schütteln und wenden – so geht's 7

Knusprig, goldbraun, unwiderstehlich: Ihre neue Lieblingskruste 7

Nachgaren, Warmhalten und Aufwärmen wie ein Profi 8

Geheimtipps für noch bessere Airfryer-Ergebnisse 8

KAPITEL 5: MARINADEN, RUBS & SAUCEN 9

Die besten Marinaden für Fleisch und Fisch 9

Rubs: Würzige Mischungen für echtes Grillfeeling 9

Einfache Dips und schnelle Saucen zum Verlieben 9

Marinierfehler vermeiden: So holen Sie das Beste aus jedem Gericht 10

BONUS-KAPITEL: REINIGUNG, WARTUNG UND CLEVERE TIPPS 11

Reinigung leicht gemacht: So bleibt Ihr Airfryer wie neu 11

Die Antihaftbeschichtung richtig schützen 11

Wartungstipps für eine lange Lebensdauer 12

Richtig lagern: Immer einsatzbereit in Sekunden 12

IHR BONUS 13

NÜTZLICHE INFORMATIONEN 14

FRÜHSTÜCK 15

Mini-Frittata-Muffins 16

Apfel-Zimt-Frühstücksküchlein 17

Kartoffel-Frühstückswraps 18

Frühstücks-Speckspieße 19

Frühstücks-Bagel mit Lachs und Frischkäse 20

English Breakfast Spieße (Bacon, Wurst, Champignons) 21

Frühstücks-Scones mit Käse 22

Grill-Sandwich mit Schinken und Käse 23

Mini-Zucchini-Omeletts 24

VORSPEISEN & BEILAGEN 25

Zucchinischeiben mit Parmesan 26

Paprika-Feta-Spieße vom Grill 27

Gefüllte Champignons mit Kräuterfrischkäse 28

Rosmarin-Bratkartoffeln 29
Bunter Grillgemüse-Mix 30
Knusprige Kichererbsen mit Paprikagewürz 31
Spargelstangen mit Zitronenöl 32
Mediterrane Tomatenhäppchen 33
Karottensticks mit Sesamkruste 34
Gegrillte Auberginenscheiben mit Knoblauchöl 35
Erbsen-Feta-Puffer mit Minze 36
Cremige Polenta-Sticks 37
Grill-Paprika mit Kräuterfüllung 38

HAUPTGERICHTE 39

Schweinefiletmedaillons mit Brokkoli 40
Grill-Steaks mit Kräuterbutter 41
Süßkartoffel-Bohnen-Burritos 42
Gegrillte Garnelenspieße mit Knoblauch und Zitrone 43
Gefüllte Putenröllchen 44
Mediterranes Gemüsegratin 45
Lachssteaks mit mediterraner Kräuterbutter 46
Falafel-Wraps mit Joghurtdi 47
Scharfe Tofu-Spieße mit Paprika 48
Lachsfilet mediterran auf Gemüsebett 49
Schweinekoteletts paniert 50
Cajun-Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelscheiben 51
Cheeseburger 52
Entenbrust asiatisch mariniert mit grünen Bohnen 53
Bacon-Wrapped Hähnchenstreifen 54
Gegrillte Halloumi-Gemüsespieße 55
Lachsfilets mit Honig-Senf-Glasur 56
Knusprige Hähnchenschenkel mit Rosmarin-Zitronen-Kruste 57
Gemüse-Lasagne-Röllchen 58
Gefüllte Zucchini mit Hirse und Feta 59
Doradenfilets mit Zitronen-Kräuteröl 60
Blumenkohl-Steaks mit Tahini-Zitronen-Dressing 61
Forellenfilets auf Fenchelbett 62
Kräuter-Schweinefiletspieße 63
Mediterraner Ratatouille-Gemüseauflauf 64
Thunfischsteaks mit Sesamkruste 65
Chicken Wings mit Honig-Senf-Glasur 66

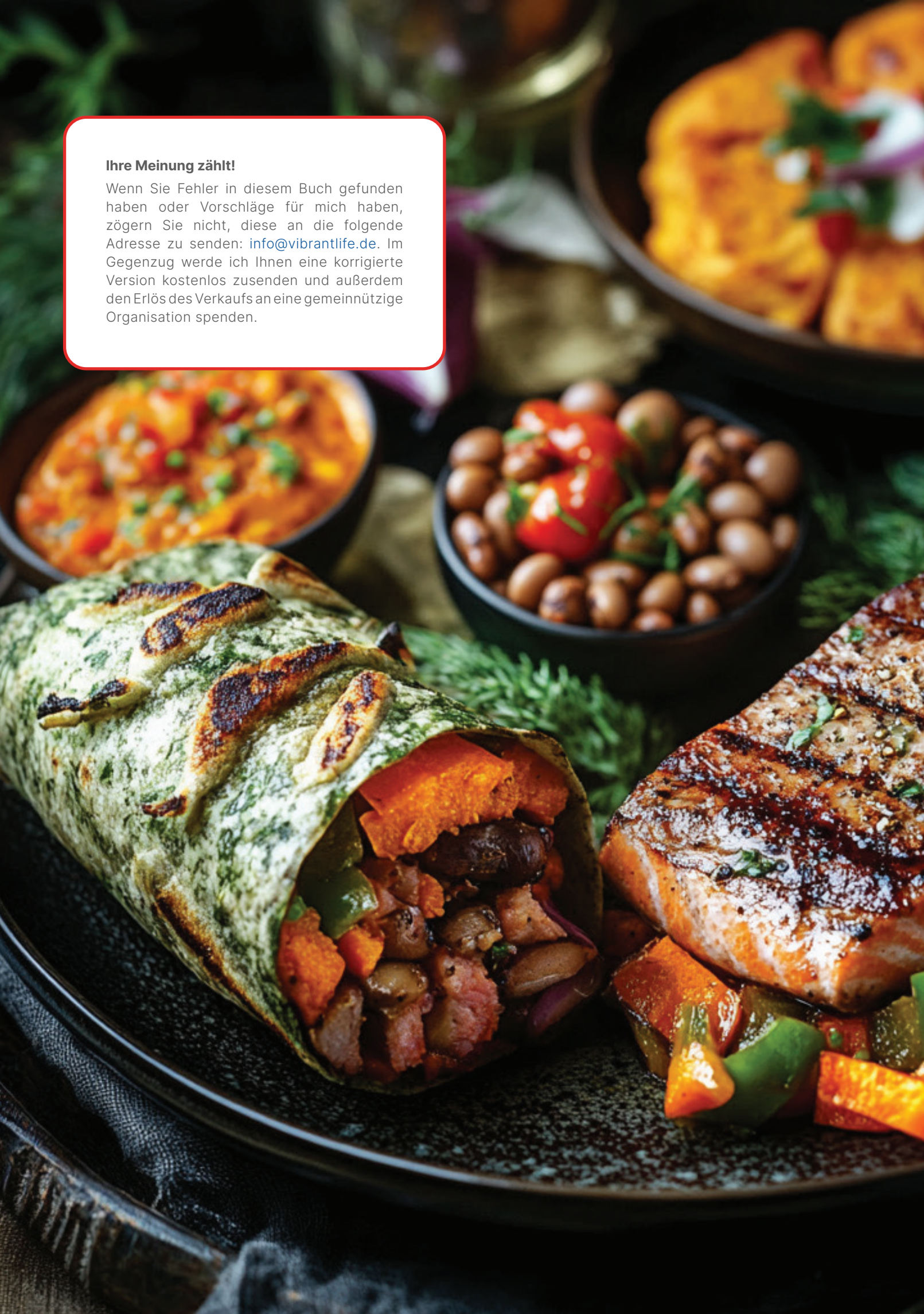
SNACKS & FINGERFOOD 67

Mozzarella-Sticks 68
Gedörrte Apfel-Zimt-Chips 69
Mini-Calzone mit Schinken 70
Chicken Nuggets 71
Mini-Hähnchenspieße Teriyaki-Style 72
Vegane Nuggets 73
Mini-Quiche Lorraine 74
Kartoffelrösti-Bites 75
Knusper-Kartoffelecken mit Paprikasalz 76
Vegetarische Samosas 77
Gedörrte Gemüsechips 78

DESSERTS 79

Schokoladenmuffins 80
Zimtschnecken 81
Vanillepuddingkuchen 82
Kirsch-Streuselkuchen 83
Mini-Apfelstrudel 84
Pflaumenküchlein 85
Blaubeer-Scones 86
Mandelkekse 87
Kokosmakronen 88
Nuss-Nougat-Taschen 89
Mohnstrudel 90
Mini-Cheesecakes mit Beeren 91
Apfel-Rosinen-Taschen 92
Schokoladen-Bananen-Röllchen 93
Zitronen-Mandel-Küchlein 94

IHR BONUS 95



Ihre Meinung zählt!

Wenn Sie Fehler in diesem Buch gefunden haben oder Vorschläge für mich haben, zögern Sie nicht, diese an die folgende Adresse zu senden: info@vibrantlife.de. Im Gegenzug werde ich Ihnen eine korrigierte Version kostenlos zusenden und außerdem den Erlös des Verkaufs an eine gemeinnützige Organisation spenden.

KAPITEL 1: STARTKLAR: GERÄT, FUNKTIONEN, ERSTE SCHRITTE

WAS IHR DUAL EASY FRY & GRILL ALLES KANN: EIN ÜBERBLICK FÜR DEN ALLTAG

Der **Tefal Dual Easy Fry & Grill** ist weit mehr als eine klassische Heißluftfritteuse. Mit seinen zwei unabhängig steuerbaren Garkörben – **Garkorb 1 (links)** und **Garkorb 2 (rechts)** – ermöglicht er es Ihnen, zwei unterschiedliche Speisen gleichzeitig zuzubereiten. Ob knusprige Kartoffelspalten und saftiger Lachs, vegane Frikadellen und Ofengemüse oder süß und herzhaft in einem Durchgang – jede Zone lässt sich individuell regeln.

Dank des **SYNC-Modus** stimmen sich die Garkörbe automatisch so ab, dass beide Speisen gleichzeitig fertig werden – ganz ohne Umrechnen oder Überwachen. Über das digitale Display wählen Sie entweder eines der voreingestellten Programme oder den **MANUAL-Modus**, in dem Sie Temperatur (40–200 °C) und Zeit (bis 60 Minuten) frei einstellen können.

Ein besonderes Highlight des Modells **EY905D** ist die integrierte **Grillplatte**, die exklusiv in **Garkorb 1** verwendet wird. Über die Funktion **GRILL** wird automatisch auf **200 °C** vorgeheizt – ideal für Fleisch, Fisch oder Grillgemüse mit intensiven Röstaromen und Grillmuster.

Hinweis: Dieses Buch basiert auf dem Modell **Dual Easy Fry & Grill** mit Grillfunktion. Alle Rezepte und Funktionen gelten ebenso für das Standardmodell **Dual Easy Fry** – ausgenommen sind die spezifischen Grillfunktionen wie **GRILL, ADD-Anzeige** und **Grillplatte**.

DEN PASSENDEN MODUS FÜR JEDES GERICHT FINDEN

Wer das volle Potenzial des Dual Easy Fry nutzen möchte, sollte die **Programme** kennen und gezielt einsetzen:

- **Pommes:** für TK-Pommes, Wedges und frittierähnliche Beilagen
- **Hähnchen:** für Filets, Wings, Spieße
- **Gemüse:** für Zucchini, Blumenkohl, Paprika
- **Fisch:** für Lachs, Kabeljau, Garnelen
- **Dessert:** für Muffins, Crumbles, Blätterteig
- **Dörren:** ideal für Apfelchips, Kräuter, Gemüse
- **Grillen:** (nur **Garkorb 1**) für intensive Röstaromen

Im **MANUAL-Modus** geben Sie **Temperatur** (von **40 °C** bis **200 °C**) und **Garzeit** (bis **60 Minuten**) selbst vor – ideal für kreative oder angepasste Rezepte.





GRILLPLATTE CLEVER NUTZEN: SO HOLEN SIE ALLES RAUS

Die Grillfunktion ist eines der Highlights des Geräts. Im **Grillen-Modus** beginnt der Vorgang mit einem automatischen **Vorheizen**. Erst wenn das Display „**ADD**“ anzeigt, legen Sie das Grillgut in den vorgeheizten **Garkorb 1** mit **Grillplatte**.

Damit erzielen Sie:

- eine gleichmäßige Bräunung,
- authentisches Grillmuster,
- intensivere Röstaromen bei Fleisch, Fisch und Gemüse.

Achten Sie darauf, das Grillgut mit **einer Zange** einzulegen und zu entnehmen – die **Grillplatte** wird sehr heiß. Marinieren Sie möglichst trocken und vermeiden Sie zuckerreiche Saucen während des Grillens, da diese leicht karamellisieren und anbrennen können.

IHR SCHNELLER EINSTIEG: VOM ERSTEN EINSCHALTEN BIS ZUM ERGEBNIS

Der erste Einsatz des Dual Easy Fry ist unkompliziert, wenn Sie sich an ein paar bewährte Abläufe halten:

1. **Stellen Sie das Gerät frei auf** – mit ausreichend Abstand zu Wänden (mind. 10 cm).
2. **Reinigen Sie die Garkörbe und Einsätze** vor dem ersten Gebrauch (sie sind **spülmaschinengeeignet**).
3. **Schalten Sie das Gerät ein** und wählen Sie mit **TASTE 1** oder **TASTE 2** den gewünschten Korb.
4. Entscheiden Sie sich für ein **voreingestelltes Programm** oder den **MANUAL-Modus**.
5. **Füllen Sie die Speisen** ein – achten Sie darauf, dass diese nicht gestapelt oder überfüllt sind.
6. **Drücken Sie die START/STOP-Taste**.
7. Falls erforderlich, erscheint ein Symbol zum **Schütteln** – ziehen Sie den Korb kurz heraus und schütteln Sie die Speisen sanft.
8. Ein akustisches Signal zeigt das Ende des Garvorgangs.
9. **Entnehmen Sie das Gargut** mit einer Zange und genießen Sie direkt oder halten Sie es warm.

Besonders praktisch: Im **SYNC-Modus** erkennt das Gerät, welches Programm die längere **Garzeit** benötigt und startet das andere automatisch später – so wird beides perfekt auf den Punkt gegart.

KAPITEL 2: AIRFRYER-BASICS: BESSER KOCHEN AUF KNOPFDRUCK

SO TREFFEN SIE IMMER DEN PERFEKTEN GARPUNKT

Einer der größten Vorteile des Tefal Dual Easy Fry ist die präzise Kontrolle von **Temperatur** und **Garzeit** – entweder über die **voreingestellten Programme** oder den **MANUAL-Modus**. Aber auch mit dieser Technik will der perfekte Garpunkt gelernt sein.

Für optimale Ergebnisse gilt:

- **Vorgewärmte Geräte** bringen gleichmäßigere Bräunung. Beim **Grillen** wird automatisch vorgeheizt – bei anderen Programmen empfiehlt es sich, bei empfindlichen Zutaten 2 Minuten **leerlaufen zu lassen**.
- **Stückgröße** und **Dichte** beeinflussen die Garzeit stärker als erwartet. Dünne Zucchinischeiben brauchen z. B. nur 8 Minuten bei **200 °C**, während ein gefrorener Rindfleischburger gut 15 Minuten benötigt.
- Bei unsicherem Ergebnis lieber **etwas früher kontrollieren** und ggf. **nachgaren** – der Dual Easy Fry reagiert schnell und unkompliziert.
- **Nicht überladen**: Der Luftstrom braucht Platz. Eine **lockere Anordnung** der Speisen führt zu gleichmäßigerem Garen. Bei großen Mengen lieber in zwei Durchgängen arbeiten.

Der **SYNC-Modus** unterstützt Sie dabei, zwei unterschiedliche Speisen punktgenau gleichzeitig zu servieren – ein Vorteil, der gerade bei Beilagen und Hauptgerichten seine volle Stärke zeigt.



WÜRZEN, MARINIEREN, VERFEINERN: DAS KLEINE EINMALEINS DER AROMEN

Die trockene Hitze im Airfryer intensiviert Aromen – deshalb ist **weniger oft mehr**. Statt viel Flüssigkeit empfehlen sich **trockene Gewürzmischungen**, sogenannte „Rubs", oder kurze **Ölmarinaden**, die direkt am Lebensmittel haften.

Praktische Tipps:

- **Verteilen Sie Öl und Gewürze** immer gleichmäßig – idealerweise mit einem **Silikonpinsel** oder per **Schüssel-Schwenk-Technik**.
- Bei **Gemüse** bringt ein Teelöffel Öl auf 500g meist genug Knusprigkeit.
- **Süße Glasuren** (z. B. Honig, Teriyaki) erst in den letzten 2–3 Minuten auftragen – sie karamellisieren schnell und verbrennen sonst.
- **Trockene Marinaden (Rubs)** geben intensives Aroma – besonders beim **Grillen** in **Garkorb 1** mit der **Grillplatte**.

Wenn Sie Speisen marinieren, achten Sie darauf, dass sie vor dem Garen nicht mehr tropfen – zu viel Flüssigkeit kann den Luftstrom stören und zu matschigen Ergebnissen führen.

DIE HÄUFIGSTEN AIRFRYER-FEHLER – UND WIE SIE SIE VERMEIDEN

Selbst mit dem besten Gerät schleichen sich manchmal Fehler ein. Hier die häufigsten – und wie Sie sie geschickt umgehen:

1. **Zu viel auf einmal gegart**

   Luftstrom wird blockiert, das Ergebnis wird weich statt knusprig.

   Tipp: In kleineren Mengen arbeiten oder Speisen während des Garens **einmal schütteln**.

2. **Falsche Temperaturwahl**

   Zu heiß: außen verbrannt, innen roh.

   Zu kalt: trocken und zäh.

   Tipp: Orientieren Sie sich an der **Garanleitung** im Handbuch und passen Sie bei eigenen Rezepten Temperatur und Zeit schrittweise an.

3. **Schütteln vergessen**

   Besonders bei **Pommes**, **Gemüsewürfeln** oder **Hähnchenteilen** führt das zu ungleichmäßiger Bräunung.

   Tipp: Das Gerät erinnert im **Pommes-Programm** automatisch daran – bei anderen Programmen lohnt sich ein Timer in der Mitte der Garzeit.

4. **Nicht richtig vorgeheizt beim Grillen**

   Die **Grillplatte** braucht volle Hitze für Röststoffe.

   Tipp: Warten Sie die **„ADD"-Anzeige** ab, bevor Sie das Grillgut einsetzen.

5. **Zuckerhaltige Marinaden zu früh aufgetragen**

   Diese verbrennen leicht und hinterlassen bittere Noten.

   Tipp: Erst in den letzten Minuten zugeben oder separat als Glasur servieren.

TIMING UND PORTIONIERUNG LEICHT GEMACHT

Gute Planung ist halbe Küche – und mit dem Dual Easy Fry besonders einfach. Die voreingestellten Programme geben einen guten Startpunkt, aber besonders hilfreich ist die Möglichkeit zur individuellen Feinjustierung.

Beispiele für typische Portionierungen:

- **Pommes Frites:**
  - **Garkorb 1**: bis zu 800 g
  - **Garkorb 2**: bis zu 400 g
  - Optimal: 600–700 g gesamt für zwei Personen
- **Lachsfilets (TK):**
  - 2 Stück à 125 g → **200 °C, 10 Min.**, kein Wenden nötig
- **Gemüsespieße:**
  - 6 Stück mit Zucchini, Paprika, Champignons → **180 °C, 12 Min.**, 1× **Schütteln**

Praktisch: Nach dem Signalton können Speisen bei **160 °C für bis zu 10 Minuten** warmgehalten werden – ideal bei mehreren Gängen oder verspäteten Gästen.



KAPITEL 3: GRILLEN LEICHT GEMACHT MIT DEM DUAL EASY FRY

VORHEIZEN WIE EIN PROFI: DER ERSTE SCHRITT ZUM GRILLGENUSS

Die **Grillfunktion** des Tefal Dual Easy Fry hebt sich klar von den anderen Garmodi ab: Sie ist leistungsstark, präzise und sorgt für authentische Röstaromen. Voraussetzung ist, dass Sie die **Grillplatte** korrekt einsetzen – ausschließlich in **Garkorb 1**. Der Grillmodus ist **modellabhängig** und nur verfügbar, wenn die Grillplatte erkannt wird.

Sobald Sie den **Grillen-Modus** über das **digitale Touchscreen-Feld** auswählen, beginnt automatisch eine **Vorheizphase**. Das Display zeigt dabei **„Pre Heat“** und das Symbol für das Vorheizen blinkt. In dieser Zeit dürfen **keine Speisen** im Korb liegen. Erst wenn der Bildschirm **„ADD“** anzeigt und ein akustisches Signal ertönt, legen Sie das Grillgut mit einer **Zange** auf die heiße Grillplatte. Dann schließen Sie den Garkorb – der Garvorgang beginnt automatisch.

Wird in dieser Phase länger als zehn Minuten keine Aktion ausgeführt, beendet das Gerät den Vorgang automatisch und kehrt zur Startanzeige zurück. Ein aufmerksamer Blick lohnt sich also, denn mit richtigem Timing erzielen Sie Grillresultate wie vom Kontaktgrill.





SO GELINGEN FLEISCH, FISCH UND GEMÜSE AUF DER GRILLPLATTE

Für perfekte Grillergebnisse im **GRILL-Modus** des Tefal Dual Easy Fry kommt es auf drei Dinge an: gleichmäßigen Kontakt zur heißen **Grillplatte**, ausreichend hohe **Temperatur** und gut vorbereitete Zutaten. Die Grillplatte sorgt für eine direkte Hitzeübertragung – daher ist es wichtig, dass die Lebensmittel **nicht zu dick geschnitten** sind und sich während des Garens **leicht wenden** lassen.

Im Folgenden finden Sie bewährte Richtwerte laut Garanleitung – ideal zur Orientierung für Ihre Lieblingszutaten:

- **Rindfleisch**
  Je nach gewünschtem Gargrad:
  Blutig: ca. 4 Minuten
  Medium: ca. 6 Minuten
  Durchgebraten: ca. 8 Minuten
  Temperatur: **200 °C**, einmal wenden empfohlen
- **Schweinekoteletts**
  Garzeit: ca. 12–16 Minuten
  Einmal wenden, möglichst nach halber Zeit

- **Lammkoteletts**

  Garzeit: ca. 12–14 Minuten

  Bei Bedarf einmal wenden – je nach Dicke und gewünschtem Garpunkt
- **Hähnchenfilets**

  Garzeit: ca. 10 Minuten

  Einmal wenden für gleichmäßige Bräunung
- **Würstchen**

  Garzeit: ca. 16–20 Minuten

  Drei Mal wenden empfohlen – für rundum gleichmäßiges Grillmuster
- **Fischfilets (z. B. Lachs, Kabeljau)**

  Garzeit: ca. 8 Minuten

  Vorsichtig wenden, wenn gewünscht – bei empfindlichen Sorten besser nur einseitig garen lassen

Auch Gemüse lässt sich auf der Grillplatte hervorragend zubereiten. Besonders gut eignen sich Zucchini, Aubergine, Paprika oder Pilze. Schneiden Sie die Stücke **nicht zu dünn**, damit sie beim Grillen nicht austrocknen. Ein **dünner Ölfilm** reicht aus, um das Gemüse vor dem Austrocknen zu schützen und Röstaromen zu intensivieren.

Verwenden Sie für die Grillfunktion ausschließlich **Garkorb 1**, da nur dieser für den Einsatz der **Grillplatte** vorgesehen ist. Achten Sie außerdem darauf, die Zutaten **nicht zu dicht nebeneinander** zu platzieren – etwas Freiraum zwischen den Stücken sorgt dafür, dass die Hitze ungehindert zirkulieren kann und gleichmäßig auf das Gargut wirkt.

WÜRZEN UND MARINIEREN: MEHR GESCHMACK MIT WENIG AUFWAND

Grillen lebt vom Aroma. Doch statt auf dicke Marinadenschichten sollten Sie auf wenige, gezielte Aromen setzen:

- **Öl & Kräuter**: Ein Esslöffel Öl mit Rosmarin, Thymian oder Knoblauch sorgt für mediterranes Flair.
- **Trockene Rubs**: Ideal für Rind oder Geflügel – z. B. aus Paprika, Knoblauchgranulat, Koriander und Salz.
- **Zuckerarme Marinaden**: Honig, Sojasauce oder Teriyaki nur ganz zum Schluss auftragen, um ein Anbrennen zu vermeiden.

Vermeiden Sie es, mariniertes Grillgut direkt aus dem Kühlschrank einzulegen. Lassen Sie es **5–10 Minuten temperieren**, damit die Oberfläche gleichmäßig bräunt und keine Flüssigkeit austritt.



Ein praktischer Tipp: Tupfen Sie das Grillgut vor dem Auflegen leicht mit Küchenpapier ab – das schützt die **Antihaftbeschichtung** und sorgt für eine bessere Krustenbildung.

DIE HÄUFIGSTEN GRILLFEHLER – UND WIE SIE SIE UMGEHEN

Trotz der durchdachten Technik des Dual Easy Fry schleichen sich beim Grillen immer wieder kleine Ungenauigkeiten ein. Hier die typischen Fehler – und bewährte Lösungen:

1. **Grillgut zu früh eingelegt**

   Das Display zeigt „ADD“, doch die Speisen liegen schon im Korb.

   Lösung: Vorgang abbrechen, Grillplatte entnehmen, reinigen, neu starten. Nur bei Anzeige „ADD“ einlegen.
2. **Grillgut zu feucht oder zu kalt**

   Ergebnis: blass, weich oder ungleichmäßig gegart.

   Lösung: Raumtemperatur, trocken tupfen, leicht einölen – dann auflegen.
3. **Zu wenig Platz auf der Grillplatte**

   Das Gerät braucht **Luftzirkulation**, auch im **GRILL-Modus**.

   Lösung: Stücke nicht stapeln, ggf. in zwei Etappen arbeiten.
4. **Nicht oder zu spät gewendet**

   Einseitige Bräunung, ungleichmäßiger Garpunkt.

   Lösung: Besonders bei Fleisch auf **Wenden nach halber Zeit** achten. Bei Würstchen auch öfter.
5. **Grillfunktion in falschem Garkorb genutzt**

   Der Grillmodus funktioniert **nur in Garkorb 1** – andernfalls startet das Programm nicht korrekt.

   Lösung: Nur **Garkorb 1** verwenden, **Grillplatte korrekt einsetzen**.