# Ein kleiner Tisch am Mittelmeer

Mediterranes Airfryer-Kochbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E – 1200 Tage Inspiration von herzhaft bis süß

Bettina Harmsfeld

# Hinweise zur Verwendung und Haftung

Dieses Kochbuch enthält mediterran inspirierte Rezeptideen für den Cuisinart ClearView AFC4E. Es ersetzt nicht die Bedienungsanleitung des Herstellers. Beachten Sie stets die dort genannten Sicherheitsvorgaben sowie die Hinweise zur Verwendung von Zubehör und Backformen. Eine unveränderte Übertragbarkeit auf andere Geräte wird nicht zugesichert.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Das Ergebnis hängt unter anderem von Größe, Ausgangstemperatur und Feuchtigkeit der Zutaten, der verwendeten Form sowie der Beladung ab. Prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Berücksichtigen Sie zusätzliche Zeiten für Vorheizen, Vorkochen und weitere Garportionen entsprechend den Rezeptangaben.

Achten Sie auf hygienisches Arbeiten, geeignete Lagerbedingungen und die vollständige Durchgarung empfindlicher Lebensmittel. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Ein Austausch von Zutaten kann die Konsistenz und das Garverhalten verändern.

Die Rezepte dienen der kulinarischen Inspiration. Sie stellen keine medizinische oder individuelle Ernährungsberatung dar; bestimmte gesundheitliche Wirkungen werden nicht zugesichert.

Die Angabe „1200 Tage Inspiration“ beschreibt die wiederkehrende Nutzung und Kombination der Rezeptideen. Das Buch enthält 100 nummerierte Rezepte, keinen Ernährungsplan für 1200 einzelne Tage und keine 1200 unterschiedlichen Rezepte.

Die gesetzliche Haftung der Autorin und anderer verantwortlicher Personen bleibt unberührt.

# Urheberrecht

© 2026 Bettina Harmsfeld
Alle Rechte vorbehalten.

Ein kleiner Tisch am Mittelmeer

Mediterranes Airfryer-Kochbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E – 1200 Tage Inspiration von herzhaft bis süß

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und öffentliche Bereitstellung geschützter Inhalte.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Cuisinart und ClearView sind Marken ihrer jeweiligen Inhaber. Die Nennung dient ausschließlich der Beschreibung des Gerätebezugs. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und wird vom Gerätehersteller weder herausgegeben noch autorisiert oder empfohlen.

# Inhaltsverzeichnis


Über dieses Kochbuch ..... 1
Mit dem AFC4E arbeiten ..... 2
Vorbereitung und sichere Garproben ..... 3
Gemüse und Hülsenfrüchte ..... 4
001 Aubergine mit Artischocken und Kichererbsen ..... 5
002 Zucchini mit Romanesco und weißen Bohnen ..... 6
003 Paprika mit Fenchel und schwarzen Bohnen ..... 7
004 Butternutkürbis mit Artischocken und Linsen ..... 8
005 Brokkoli mit Cocktailtomaten und Halloumi ..... 9
006 Romanesco mit roten Zwiebeln und Feta ..... 10
007 Mangold mit Kartoffeln und Kichererbsen ..... 11
008 Fenchel mit Artischocken und Tofu ..... 12
009 Champignons mit Polenta und schwarzen Bohnen ..... 13
010 Süßkartoffel mit Zucchini und Ziegenfrischkäse ..... 14
011 Auflauf mit Aubergine, Bulgur und Ricotta ..... 15
012 Auflauf mit Artischocken, Couscous und Hüttenkäse ..... 16
013 Auflauf mit Romanesco, Quinoa und Feta ..... 17
014 Auflauf mit Mangold, Graupen und Ziegenfrischkäse ..... 18
015 Auflauf mit Fenchel, Dinkel und Ricotta ..... 19
016 Bratlinge mit Kichererbsen, Artischocken und Couscous ..... 20
017 Bratlinge mit weißen Bohnen, Aubergine und Quinoa ..... 21
018 Bratlinge mit schwarzen Bohnen, Paprika und Bulgur ..... 22
019 Bratlinge mit Linsen, Fenchel und Ricotta ..... 23
020 Bratlinge mit Tofu, Zucchini und Polenta ..... 24
Gefüllte Mittelmeerküche ..... 25
021 Gefüllte Aubergine mit Artischocken und Ricotta ..... 26
021 Gefüllte Aubergine mit Artischocken und Ricotta – Fortsetzung 27
022 Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Ziegenfrischkäse ..... 28
022 Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Ziegenfrischkäse – Fortsetzung 29

023 Gefüllte Paprika mit Couscous und Sardinen ..... 30
024 Gefüllte Tomaten mit Graupen und Kichererbsen ..... 31
025 Gefüllte Champignons mit Polenta und Artischocken ..... 32
026 Gefüllte Aubergine mit Bulgur und schwarzen Bohnen ..... 33
026 Gefüllte Aubergine mit Bulgur und schwarzen Bohnen – Fortsetzung ..... 34
027 Gefüllte Zucchini mit Dinkel und Hüttenkäse ..... 35
027 Gefüllte Zucchini mit Dinkel und Hüttenkäse – Fortsetzung ..... 36
028 Gefüllte gelbe Paprika mit Artischocken und Thunfisch ..... 37
029 Gefüllte Tomaten mit Quinoa und Ricotta ..... 38
030 Gefüllte Champignons mit Couscous und Ziegenfrischkäse ..... 39
031 Gefüllte Aubergine mit Tortellini und Feta ..... 40
032 Gefüllte Zucchini mit Polenta und Sardinen ..... 41
032 Gefüllte Zucchini mit Polenta und Sardinen – Fortsetzung ..... 42
033 Gefüllte Paprika mit Graupen und Halloumi ..... 43
034 Gefüllte Tomaten mit Dinkel und Tempeh ..... 44
035 Gefüllte Champignons mit Bulgur und Ricotta ..... 45
036 Blätterteigtaschen mit Artischocken und Ricotta ..... 46
036 Blätterteigtaschen mit Artischocken und Ricotta – Fortsetzung . 47
037 Blätterteigtaschen mit Fenchel und Ziegenfrischkäse ..... 48
037 Blätterteigtaschen mit Fenchel und Ziegenfrischkäse – Fortsetzung ..... 49
038 Blätterteigtaschen mit Aubergine und Kichererbsen ..... 50
038 Blätterteigtaschen mit Aubergine und Kichererbsen – Fortsetzung 51
039 Blätterteigtaschen mit Zucchini und Sardinen ..... 52
039 Blätterteigtaschen mit Zucchini und Sardinen – Fortsetzung ..... 53
040 Blätterteigtaschen mit Paprika und Hüttenkäse ..... 54
040 Blätterteigtaschen mit Paprika und Hüttenkäse – Fortsetzung .... 55
Fisch und Geflügel ..... 56
041 Dorade mit Artischocken und Romanesco ..... 57
042 Zander mit Zucchini und Kichererbsen ..... 58
043 Saibling mit Fenchel und Polenta ..... 59

044 Garnelen mit Aubergine und Artischocken ..... 60
045 Lachs mit Romanesco und roten Zwiebeln ..... 61
046 Kabeljau mit Artischocken und Butternutkürbis ..... 62
046 Kabeljau mit Artischocken und Butternutkürbis – Fortsetzung .. 63
047 Hähnchenbrust mit Artischocken und Romanesco ..... 64
048 Hähnchenoberkeule mit Aubergine und Fenchel ..... 65
049 Putenbrust mit Artischocken und Kichererbsen ..... 66
050 Putenschnitzel mit Zucchini und Polenta ..... 67
051 Auflauf mit Dorade, Bulgur und Paprika ..... 68
052 Auflauf mit Zander, Couscous und Artischocken ..... 69
053 Auflauf mit Saibling, Dinkel und Mangold ..... 70
054 Auflauf mit Garnelen, Quinoa und Zucchini ..... 71
055 Auflauf mit Hähnchenbrust, Graupen und Artischocken ..... 72
055 Auflauf mit Hähnchenbrust, Graupen und Artischocken – Fortsetzung ..... 73
056 Auflauf mit Putenbrust, Polenta und Aubergine ..... 74
057 Tarte mit Thunfisch, Artischocken und Ricotta ..... 75
057 Tarte mit Thunfisch, Artischocken und Ricotta – Fortsetzung ... 76
058 Tarte mit Lachs, Zucchini und Couscous ..... 77
058 Tarte mit Lachs, Zucchini und Couscous – Fortsetzung ..... 78
059 Tarte mit Hähnchenbrust, Fenchel und Ricotta ..... 79
059 Tarte mit Hähnchenbrust, Fenchel und Ricotta – Fortsetzung .... 80
060 Tarte mit Putenbrust, Aubergine und Bulgur ..... 81
060 Tarte mit Putenbrust, Aubergine und Bulgur – Fortsetzung ..... 82
Kleine Pizzen und Brotgerichte ..... 83
061 Quarkteigpizza mit Aubergine, Artischocken und Mozzarella ... 84
061 Quarkteigpizza mit Aubergine, Artischocken und Mozzarella – Fortsetzung ..... 85
062 Quarkteigpizza mit Zucchini, Sardinen und Feta ..... 86
062 Quarkteigpizza mit Zucchini, Sardinen und Feta – Fortsetzung . 87
063 Quarkteigpizza mit Romanesco, Ricotta und Cocktailtomaten .. 88

063 Quarkteigpizza mit Romanesco, Ricotta und Cocktailtomaten – Fortsetzung ..... 89
064 Quarkteigpizza mit Fenchel, Thunfisch und roten Zwiebeln ..... 90
064 Quarkteigpizza mit Fenchel, Thunfisch und roten Zwiebeln – Fortsetzung ..... 91
065 Quarkteigpizza mit Polenta, Ziegenfrischkäse und Paprika ..... 92
065 Quarkteigpizza mit Polenta, Ziegenfrischkäse und Paprika – Fortsetzung ..... 93
066 Quarkteigpizza mit Kichererbsen, Artischocken und Hüttenkäse 94
066 Quarkteigpizza mit Kichererbsen, Artischocken und Hüttenkäse – Fortsetzung ..... 95
067 Quarkteigpizza mit Hähnchenbrust, Zucchini und Mozzarella ... 96
067 Quarkteigpizza mit Hähnchenbrust, Zucchini und Mozzarella – Fortsetzung ..... 97
068 Quarkteigpizza mit Garnelen, Artischocken und Ricotta ..... 98
068 Quarkteigpizza mit Garnelen, Artischocken und Ricotta – Fortsetzung ..... 99
069 Quarkteigpizza mit Tempeh, Aubergine und Feta ..... 100
069 Quarkteigpizza mit Tempeh, Aubergine und Feta – Fortsetzung 101
070 Quarkteigpizza mit Mangold, Ziegenfrischkäse und roten Zwiebeln ..... 102
070 Quarkteigpizza mit Mangold, Ziegenfrischkäse und roten Zwiebeln – Fortsetzung ..... 103
071 Überbackenes Brot mit Artischocken, Ricotta und Cocktailtomaten ..... 104
071 Überbackenes Brot mit Artischocken, Ricotta und Cocktailtomaten – Fortsetzung ..... 105
072 Überbackenes Brot mit Fenchel, Thunfisch und Mozzarella .... 106
072 Überbackenes Brot mit Fenchel, Thunfisch und Mozzarella – Fortsetzung ..... 107
073 Überbackenes Brot mit Aubergine, Hüttenkäse und Paprika .... 108
073 Überbackenes Brot mit Aubergine, Hüttenkäse und Paprika – Fortsetzung ..... 109

074 Überbackenes Brot mit Zucchini, Sardinen und Feta ..... 110
074 Überbackenes Brot mit Zucchini, Sardinen und Feta – Fortsetzung ..... 111
075 Überbackenes Brot mit Romanesco und Ziegenfrischkäse ..... 112
075 Überbackenes Brot mit Romanesco und Ziegenfrischkäse – Fortsetzung ..... 113
076 Wraps mit Artischocken, Kichererbsen und Feta ..... 114
076 Wraps mit Artischocken, Kichererbsen und Feta – Fortsetzung 115
077 Wraps mit Aubergine, Quinoa und Ricotta ..... 116
077 Wraps mit Aubergine, Quinoa und Ricotta – Fortsetzung ..... 117
078 Wraps mit Zucchini, Thunfisch und Mozzarella ..... 118
078 Wraps mit Zucchini, Thunfisch und Mozzarella – Fortsetzung 119
079 Wraps mit Fenchel, schwarzen Bohnen und Hüttenkäse ..... 120
079 Wraps mit Fenchel, schwarzen Bohnen und Hüttenkäse – Fortsetzung ..... 121
080 Wraps mit Mangold, Polenta und Ziegenfrischkäse ..... 122
080 Wraps mit Mangold, Polenta und Ziegenfrischkäse – Fortsetzung 123
Obst und milde Backwaren ..... 124
081 Streusel mit Feige und Birne ..... 125
082 Streusel mit Nektarine und Aprikosen ..... 126
083 Streusel mit Trauben und Orange ..... 127
084 Streusel mit Pfirsich und Brombeeren ..... 128
085 Streusel mit Apfel und Datteln ..... 129
086 Kuchen mit Feige und Orange ..... 130
086 Kuchen mit Feige und Orange – Fortsetzung ..... 131
087 Kuchen mit Nektarine und Himbeeren ..... 132
087 Kuchen mit Nektarine und Himbeeren – Fortsetzung ..... 133
088 Kuchen mit Trauben und Aprikosen ..... 134
088 Kuchen mit Trauben und Aprikosen – Fortsetzung ..... 135
089 Quarkauflauf mit Pfirsich und Feige ..... 136
090 Quarkauflauf mit Birne und Datteln ..... 137
091 Haferauflauf mit Aprikosen und Orange ..... 138

092 Haferauflauf mit Nektarine und Trauben ..... 139
093 Tarte mit Feige und Birne ..... 140
093 Tarte mit Feige und Birne – Fortsetzung ..... 141
094 Tarte mit Aprikosen und Himbeeren ..... 142
094 Tarte mit Aprikosen und Himbeeren – Fortsetzung ..... 143
095 Tarte mit Pfirsich und Trauben ..... 144
095 Tarte mit Pfirsich und Trauben – Fortsetzung ..... 145
096 Gefülltes Obst mit Birne und Feige ..... 146
097 Gefülltes Obst mit Apfel und Datteln ..... 147
098 Gefülltes Obst mit Pfirsich und Himbeeren ..... 148
099 Quarkbrötchen mit Feige ..... 149
100 Haferkekse mit Nektarine und Brombeeren ..... 150
100 Haferkekse mit Nektarine und Brombeeren – Fortsetzung ..... 151
Rückstände dieses Kochstils entfernen ..... 152
Gerätepflege und nächste Verwendung ..... 152
Rezepte von A bis Z ..... 153
Nach Zutat wiederfinden ..... 156
Quellen zur Bedienung und Hygiene ..... 158

# Über dieses Kochbuch

Artischocken, Fenchel, Auberginen, Oliven und milde Milchprodukte prägen diese eigene mediterran inspirierte Sammlung. Sie verbindet Gemüse mit Hülsenfrüchten, Fisch oder Geflügel und enthält kleine Pizzen sowie Obstgebäck. Es geht um alltagstaugliche Kombinationen für den Glaskorb, nicht um die unveränderte Wiedergabe regionaler Traditionsrezepte.

**Markenhinweis:** Unabhängiges Rezeptbuch

Unabhängiges Kochbuch für mediterrane Küche. Cuisinart und ClearView sind Marken ihrer Inhaber. Eine Herausgabe oder Prüfung durch den Gerätehersteller wird nicht behauptet. Die europäische Originalanleitung und Produktkennzeichnungen bleiben maßgeblich.

Dieser Band enthält 100 vollständige nummerierte Rezepte. Einführungen, Pflegehinweise und Register gehören zusätzlich zum Buch und werden nicht als Rezepte gezählt.

**Orientierung:** Inhalt nach Rezeptnummern

001–020 Gemüse und Hülsenfrüchte

021–040 Gefüllte Mittelmeerküche

041–060 Fisch und Geflügel

061–080 Kleine Pizzen und Brotgerichte

081–100 Obst und milde Backwaren

# Mit dem AFC4E arbeiten

Der ClearView AFC4E besitzt einen etwa 3,8 l großen Borosilikatglaskorb mit 19,7 × 19,7 cm Grundfläche. Für Röstaromen steht Air Fry bereit, für Gebäck Bake, außerdem Roast, Grill, Recrisp und Warmhalten. Die Temperatur endet bei 200 °C; Bake und Grill starten mit automatischem Vorheizen. Die Crisper-Platte gehört mit den Silikonfüßen nach unten hinein. Nach Power eine Funktion wählen, Temperatur und Zeit über die jeweiligen Symbole und Pfeiltasten setzen und mit Start/Stopp beginnen. Die Air-Fry-Schüttel-Erinnerung ist zunächst eingeschaltet.

Richten Sie vor dem ersten Gericht einen sicheren Platz ein: eben, hitzebeständig, mindestens 10 cm von Wänden und Gegenständen entfernt und nicht unter einem Hängeschrank. Verpackung und Werbeaufkleber abnehmen, unbeschädigte Teile prüfen, Korb samt Platte warm mit Spülmittel reinigen und abtrocknen. Im Betrieb bleibt die Oberseite leer und das Gerät beaufsichtigt.

# Vorbereitung und sichere Garproben

Glas und Dampf verlangen Abstand beim Öffnen. Korb am Griff auf eine trockene hitzefeste Fläche stellen; plötzliche Temperaturwechsel vermeiden. Der Deckel gehört ausschließlich auf den völlig abgekühlten Korb. Ein gefrorener Korb muss mindestens 15 Min. bei Raumtemperatur stehen. Diese Mindestzeit erlaubt keinen sonst extremen Temperatursprung. Bei Glasbruch oder Rissen nicht weiterarbeiten.

Artischocken abtropfen, Oliven nur in der gewogenen Menge verwenden und Fenchel gleichmäßig schneiden. Öl ist kein Garbad. Flüssige Beläge passen in eine kleine Form, nicht lose zwischen Plattenöffnungen. Typische Fehler sind feuchte Auberginenwürfel, zu hohe Pizzabeläge und das gleichzeitige Einlegen aller Zutaten trotz verschiedener Garzeiten.

Papier, Pappe, Kunststoff und Metallfolie bleiben außerhalb des Geräts. Formen stehen auf der Crisper-Platte. Dosenmengen sind Abtropfgewichte, übrige Mengen beziehen sich auf geputzte Zutaten. Gegartes Getreide und Tortellini fertig bereitstellen; nötiges Vorkochen kommt zur Gesamtzeit hinzu. TL = 5 ml, EL = 15 ml. Garzeiten enthalten nötigenfalls 2 Min. Haltezeit ab 70 °C; Nachgaren und weitere Runden kommen hinzu. Ruhezeiten sind eingerechnet, Vorheizen zusätzlich. Passen Stücke nicht in eine Lage, portionsweise garen und sofort servieren; die zusätzliche Zeit je Runde einplanen. Formfüllungen dürfen die angegebene Höhe nicht überschreiten; Reste separat garen.

Die Temperaturmessung ergänzt den Blick auf Fisch und Geflügel: mindestens 70 °C an allen Stellen für zwei Minuten, ebenso für Ei und aufgewärmte Vorräte. Gegartes rasch kühlen, höchstens 7 °C, besser 5 °C, und zwei bis drei Tage beziehungsweise kürzere Produktfrist einhalten. Air Fry beginnt ohne zusätzliche Vorheizrunde; Bake nach automatischem Vorheizen. Jede weitere Runde verlängert die Zeit. „out“ erlaubt Wiedereinsetzen binnen fünf Minuten; automatische Warmhaltung bis 60 Min. gart nichts roh Gebliebenes durch.

# Gemüse und Hülsenfrüchte

Rezepte 001 bis 020

001 Aubergine mit Artischocken und Kichererbsen
002 Zucchini mit Romanesco und weißen Bohnen
003 Paprika mit Fenchel und schwarzen Bohnen
004 Butternutkürbis mit Artischocken und Linsen
005 Brokkoli mit Cocktailtomaten und Halloumi
006 Romanesco mit roten Zwiebeln und Feta
007 Mangold mit Kartoffeln und Kichererbsen
008 Fenchel mit Artischocken und Tofu
009 Champignons mit Polenta und schwarzen Bohnen
010 Süßkartoffel mit Zucchini und Ziegenfrischkäse
011 Auflauf mit Aubergine, Bulgur und Ricotta
012 Auflauf mit Artischocken, Couscous und Hüttenkäse
013 Auflauf mit Romanesco, Quinoa und Feta
014 Auflauf mit Mangold, Graupen und Ziegenfrischkäse
015 Auflauf mit Fenchel, Dinkel und Ricotta
016 Bratlinge mit Kichererbsen, Artischocken und Couscous
017 Bratlinge mit weißen Bohnen, Aubergine und Quinoa
018 Bratlinge mit schwarzen Bohnen, Paprika und Bulgur
019 Bratlinge mit Linsen, Fenchel und Ricotta
020 Bratlinge mit Tofu, Zucchini und Polenta

# 001 Aubergine mit Artischocken und Kichererbsen

**Zeit: ca. 10 Min. Vorbereitung; 18 Min. Garen; gesamt 28 Min.**

**Portionen:** 1 große oder 2 kleine Portionen · Air Fry · 180 °C

**Zutaten**

- 150 g Aubergine
- 110 g Artischockenherzen aus dem Glas, Abtropfgewicht
- 60 g Kichererbsen aus der Dose, Abtropfgewicht
- 15 g entsteinte Oliven, gehackt
- ½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Salz; 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 TL Rapsöl

**Zubereitung**

1. Aubergine: waschen, trocknen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Artischockenherzen aus dem Glas: abtropfen lassen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Kichererbsen aus der Dose: abspülen, 2 Minuten abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.
2. Öl, Gewürz und Salz/Pfeffer mit den gehackten Oliven verrühren. Vorbereitete Zutaten dünn damit benetzen.
3. Aubergine in einer Lage auf die eingesetzte Crisper-Platte legen. Air Fry, 180 °C, 16 Min.; ohne Vorheizen starten.
4. Ab Start: nach 2 Min. Kichererbsen aus der Dose zugeben, frei verteilen; nach 6 Min. Artischockenherzen aus dem Glas zugeben, frei verteilen; nach 8 Min. Aubergine mit Silikonzange wenden; nach 9 Min. Kichererbsen aus der Dose mit Silikonzange wenden; nach 11 Min. Artischockenherzen aus dem Glas mit Silikonzange wenden.
5. Im Kern 70 °C erreichen, dann mit Air Fry bei 180 °C weitere 2 Min. garen; überall mindestens 70 °C halten. Größtes Gemüsestück mit der Gabel prüfen: kein harter Kern. Sonst je 2 Min. nachgaren.

# 002 Zucchini mit Romanesco und weißen Bohnen

**Zeit: ca. 10 Min. Vorbereitung; 18 Min. Garen; gesamt 28 Min.**

**Portionen:** 1 große oder 2 kleine Portionen · Air Fry · 180 °C

**Zutaten**

- 150 g Zucchini
- 110 g Romanesco
- 60 g weiße Bohnen aus der Dose, Abtropfgewicht
- 10 g Basilikumpesto
- ½ TL getrockneter Thymian
- ¼ TL Salz; 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 TL Rapsöl

**Zubereitung**

1. Zucchini: waschen, trocknen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Romanesco: waschen, trocken schütteln und in 2,5 cm kleine Röschen teilen. Weiße Bohnen aus der Dose: abspülen, 2 Minuten abtropfen lassen und trocken tupfen.
2. Öl, Gewürz und Salz/Pfeffer mit Basilikumpesto verrühren. Vorbereitete Zutaten dünn damit benetzen.
3. Romanesco in einer Lage auf die eingesetzte Crisper-Platte legen. Air Fry, 180 °C, 16 Min.; ohne Vorheizen starten.
4. Ab Start: nach 4 Min. Zucchini zugeben, frei verteilen, weiße Bohnen aus der Dose zugeben, frei verteilen; nach 8 Min. Romanesco mit Silikonzange wenden; nach 10 Min. Zucchini mit Silikonzange wenden, weiße Bohnen aus der Dose mit Silikonzange wenden.
5. Im Kern 70 °C erreichen, dann mit Air Fry bei 180 °C weitere 2 Min. garen; überall mindestens 70 °C halten. Größtes Gemüsestück mit der Gabel prüfen: kein harter Kern. Sonst je 2 Min. nachgaren.

# 003 Paprika mit Fenchel und schwarzen Bohnen

**Zeit: ca. 10 Min. Vorbereitung; 16 Min. Garen; gesamt 26 Min.**

**Portionen:** 1 große oder 2 kleine Portionen · Air Fry · 180 °C

**Zutaten**

- 150 g gelbe Paprika, geputzt
- 110 g Fenchel
- 60 g schwarze Bohnen aus der Dose, Abtropfgewicht
- 15 g Tomatenmark
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Salz; 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 TL Rapsöl

**Zubereitung**

1. Gelbe Paprika: waschen, trocknen und in 2 cm große Stücke schneiden. Fenchel: putzen, waschen, trocknen und in 5 mm breite Streifen schneiden. Schwarze Bohnen aus der Dose: abspülen, 2 Minuten abtropfen lassen und trocken tupfen.
2. Öl, Gewürz und Salz/Pfeffer mit Tomatenmark verrühren. Vorbereitete Zutaten dünn damit benetzen.
3. Fenchel in einer Lage auf die eingesetzte Crisper-Platte legen. Air Fry, 180 °C, 14 Min.; ohne Vorheizen starten.
4. Ab Start: nach 2 Min. gelbe Paprika zugeben, frei verteilen, schwarze Bohnen aus der Dose zugeben, frei verteilen; nach 7 Min. Fenchel mit Silikonzange wenden; nach 8 Min. gelbe Paprika mit Silikonzange wenden, schwarze Bohnen aus der Dose mit Silikonzange wenden.
5. Im Kern 70 °C erreichen, dann mit Air Fry bei 180 °C weitere 2 Min. garen; überall mindestens 70 °C halten. Größtes Gemüsestück mit der Gabel prüfen: kein harter Kern. Sonst je 2 Min. nachgaren.