

mein ZauberTopf für AIR FRYER

Einfach lecker kochen mit der Heißluftfritteuse

*Knusprig und
sooo lecker!*



**Leichter
schlemmen!**

- ★ **KROSS OHNE FETT**
FISCHSTÄBCHEN & CO
- ★ **SÜSSES OHNE REUE**
GENIALES GEBÄCK
MIT HEISSER LUFT

+20

**FETTARME
REZEPTE
ZUM GENIESSEN**

Gesünder

frittieren



Fritteusen-Vergleich: Fett oder Heißluft?
Deine Rezepte: Einfach im Airfryer kochen



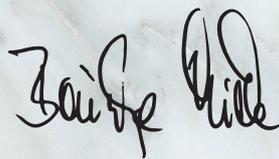
10 Hacks für deine Fritteuse
So erleichtert sie dir den Alltag!

Liebe Leser*innen,

fragt ihr euch manchmal auch, was dran ist – an dem Hype um Heißluftfritteusen? Airfryer sind derzeit voll im Trend. Meiner Meinung nach aus gutem Grund, denn sie sind in der Küche extrem vielseitig und superpraktisch. So können sie locker den Backofen, eine klassische Fritteuse und sogar Pfannen oder Dörrautomaten ersetzen.

Und das Beste daran: Das Essen aus der Heißluftfritteuse ist richtig lecker. Außen ist es so kross, wie wir das sonst von einer klassischen Fritteuse kennen. Dabei bleibt es aber deutlich kalorienärmer und gesünder. Das zeigen auch unsere 20 neuen Gerichte mit Gelinggarantie.

Übrigens: Auch klassische Rezepte lassen sich für die Heißluftfritteuse ganz leicht umwandeln – wie das geht, erklären wir ab Seite 20. Ich wünsche euch gesunden Genuss der Extraklasse, eure



Bruntje Thielke

when we eat together
dinner tastes better

Inhalt



#1

S. 11 Dunkles Brot mit Kernen



#2

S. 12 Bananenbrot ohne Zucker



#3

S. 13 Omeletts mit Cornichons



#4

S. 14 Drumsticks Tandoori mit Dip



#5

S. 16 Halloumi-Spieße



#6

S. 17 Zucchini-Puffer mit Lachs



#7

S. 18 Avocado-Eier



#8

S. 23 Chicken Gyros



#9

S. 24 Fischstäbchen ohne Fett



#10

S. 25 Auberginen mit Misoglasur



#11

S. 27 Falafel-Döner



#12

S. 28 Lachsfrikadellen



#13

S. 29 Samosas mit Veggie-Füllung



#14

S. 31 Würzige Sellerie-Pommes



#15

S. 32 Gebratener Blumenkohl



#16

S. 33 Knuspriger Rosenkohl



#17

S. 37 Heidelbeer-Muffins



#18

S. 38 Popcorn



#19

S. 39 Quarkbällchen



#20

S. 41 Power-Bars

RATGEBER

- S. 4 Gesund kochen mit dem Airfryer
- S. 8 10 nützliche Airfryer-Hacks
- S. 20 So geht's: Rezepte für die Heißluftfritteuse umwandeln
- S. 34 Vergleich: Fritteuse vs. Airfryer
- S. 42 Praktisches Airfryer-Zubehör



Gesund kochen mit dem Airfryer





Genuss ganz ohne schlechtes Gewissen: Mit einer Heißluftfritteuse wird eine gesunde Ernährung zum Kinderspiel!

Wir alle lieben den köstlichen Geschmack von knusprig frittierten Lebensmitteln. Pommes frites, Chicken-Nuggets und gebackene Snacks sind einfach unwiderstehlich! Doch traditionelles Frittieren hat seinen Preis, denn es sorgt für zusätzliche Kalorien und eine erhöhte Aufnahme von ungesunden Fetten, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Mit einer Heißluftfritteuse bereitest du die Leckereien deutlich kalorienärmer zu.

FETT REDUZIEREN IM AIRFRYER

Der Airfryer nutzt eine innovative Heißluft-Zirkulations-Technologie, um Lebensmittel schonend zu garen. Anstatt sie in Öl zu frittieren, wird dabei heiße Luft verwendet, um eine knusprige Textur zu erzeugen. Dadurch kannst du deine Lieblingsgerichte wie Pommes frites, Hähnchenflügel und sogar Desserts wie Apfelkuchen mit deutlich weniger Fett zubereiten.

Viele Airfryer-Hersteller werben damit, dass man im Vergleich zum traditionellen Frittieren in Öl mit den Heißluftfritteusen bis zu 80 Prozent Fett einsparen kann. Das kann erhebliche Auswirkungen auf deine Gesundheit haben. Denn eine fettreduzierte Ernährung kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und anderen ernährungsbedingten Gesundheitsproblemen verringern.

KALORIEN EINSPAREN MIT DEM AIRFRYER

Weniger Fett bedeutet auch weniger Kalorien, was sich positiv auf dein Gewicht auswirken kann. Gerade wenn du versuchst, ein paar Pfunde loszuwerden, ist der Airfryer dein bester Verbündeter. Durch die fettreduzierte Zubereitung kannst du deine Mahlzeiten kalorienärmer gestalten, ohne dabei auf den Geschmack zu verzichten. Du kannst immer noch knusprige Pommes frites, Hähnchenflügel und andere Leckereien genießen – aber eben ohne unnötige Kalorien.

NÄHRSTOFFE ERHALTEN

Im Gegensatz zum traditionellen Frittieren in Öl bleiben mit dem Airfryer mehr Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten. Hersteller werben damit, dass beim Gargvorgang mit Luftdampf-Einstellung sogar bis zu 90 Prozent aller Nährstoffe bestehen bleiben. Denn die besonders schonende Zubereitung mit heißer Luft sorgt dafür, dass Vitamine, Mineralstoffe und andere wichtige Nährstoffe nicht durch das Frittieren in heißem Öl verloren gehen. Mit den richtigen Einstellungen kannst du also sicher sein, dass du immer noch von den gesundheitlichen Vorteilen deiner Mahlzeiten profitierst.

TRANSFETTE VERMEIDEN

Aber das ist noch nicht alles. Der Airfryer bietet noch einen weiteren Vorteil für deine Gesundheit: Du reduzierst in der Heißluftfritteuse schädliche Transfette, die immer wieder mit Herzkrankheiten und anderen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht werden.

Transfette sind eine Art von ungesättigten Fettsäuren, die zum Beispiel während des Frittierens entstehen können, wenn ein Öl sehr hoch erhitzt wird.

Für eine gesunde Ernährung solltest du Lebensmittel mit Transfetten vermeiden oder ihren Konsum auf ein absolutes Minimum reduzieren und stattdessen gesunde Fettquellen wie ungesättigte Fette aus Nüssen, Samen, Avocados und Olivenöl bevorzugen.

ACRYLAMID REDUZIEREN

Ein weiterer Risikofaktor für deine Gesundheit ist Acrylamid. Acrylamid gehört zu den unerwünschten Stoffen in Lebensmitteln und steht laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) in Verdacht, ein Gesundheitsrisiko für den Menschen darzustellen.

Acrylamid entsteht bei starker Erhitzung, wie beispielsweise beim Frittieren. Gerade bei Temperaturen von 180 Grad und mehr können hohe Mengen des schädlichen Stoffes entstehen. Wie viel Acrylamid entsteht, hängt vor allem vom Lebensmittel und dem Bräunungsgrad ab. Generell gilt: Je dunkler ein Lebensmittel, desto mehr Acrylamid enthält es. Die gute Nachricht: Gegenüber herkömmlichen Fritteusen wird bei der Zubereitung in einer Heißluftfritteuse laut Ökotest bis zu 90 Prozent weniger Acrylamid gebildet.

>TIPP: Bereite deine Lebensmittel im Airfryer so zu, dass sie nur goldgelb werden. Achte darauf, dass du Lebensmittel wie Pommes frites, Kroketten, Plätzchen oder Kuchen nicht zu dunkel werden lässt oder sie gar verkohlen.

Wer sich gesund ernähren und vielleicht sogar abnehmen möchte, der hat mit einer Heißluftfritteuse einen smarten Küchenhelfer an der Seite. Sie schützt Vitamine und Nährstoffe und hilft, Kalorien einzusparen.



TIPPS FÜR KALORIENBEWUSSTE

Öl ist kalorienreich, daher kann das Reduzieren der Ölmenge in der Zubereitung zu einer deutlichen Kalorienverminderung führen. Auch wenn der Airfryer generell nur wenig Öl benötigt, kannst du durch einen simplen Trick noch mehr Fett und damit Kalorien einsparen: Ein Sprüh-Öl (kannst du dir selbst in eine Sprühflasche füllen) ermöglicht eine präzisere und gleichmäßigere Verteilung des Öls. Sie kann helfen, insgesamt noch weniger Öl zu verwenden (und so Kalorien zu sparen). Wenn du Fleisch zubereitest, wähle magere Schnitte wie Hähnchenbrust oder Putenfilet. Diese Stücke enthalten weniger gesättigte Fette und sind daher ideal für eine gesunde Ernährung.

10 nützliche Hacks für den Airfryer

Mit diesen praktischen Tipps ist es noch einfacher, leckeres Essen in der Heißluftfritteuse zuzubereiten!

1

Öl-Sprühflaschen

Für ultimative Knusprigkeit, benetze deine Lebensmittel mit etwas Öl, bevor du sie in die Heißluftfritteuse gibst. Tipp: Mit einer Speiseöl-Sprühflasche aus dem Supermarkt kannst du das Öl besonders gleichmäßig auf den Lebensmitteln verteilen.

2

Backpapier gegen Ankleben

Lege Backpapier oder eine wiederverwendbare Backmatte (z. B. aus Silikon) in den Korb deines Airfryers, um dir die spätere Reinigung zu erleichtern. Das Backpapier verhindert, dass Lebensmittel am Boden kleben bleiben.

3

Die richtige Menge

Überfülle den Garkorb nicht. Die Luft muss um die Speisen zirkulieren können, damit sie knusprig und gleichmäßig gegart werden. Falls du größere Mengen zubereiten willst, teile sie in mehrere Chargen auf, anstatt den Korb zu überladen.

4

Verwende hitzebeständige Zangen

Greife nach Lebensmitteln im Airfryer nur mit hitzebeständigen Zangen, um Verbrennungen zu vermeiden. Falls bei deinem Gerät kein solches Utensil dabei war, kannst du dir für ein paar Euro eins nachbestellen.



5

Saft für selbstgemachte Gravy aufbewahren

Du hast Hühnchen, Schweine- oder Rindfleisch in der Heißluftfritteuse zubereitet? Den Fleischsaft kannst du im Kühlschrank lagern und als Basis für aromatische Bratensoßen, Fonds oder Marinaden verwenden.

6

Leftovers aufwärmen

Vergiss labbriges Essen aus der Mikrowelle. Verwende den Airfryer, um Essensreste aufzuwärmen und ihnen gleichzeitig eine herrlich knusprige Textur zu verleihen.

7

Öl-Gewürzpaste

Gewürze in Pulverform werden im Airfryer herumgewirbelt. Würze Speisen nach dem Heißluftfrittieren oder marinieren sie vorab in einer Öl-Gewürz-Mischung. Die feuchte Würzpaste bleibt besser haften.

8

Auftauen leicht gemacht

Verwende den Airfryer, um Lebensmittel schnell aufzutauen, anstatt sie stundenlang im Kühlschrank liegen zu lassen. Das spart ordentlich Zeit und ermöglicht dir, in der Küche spontaner zu sein.

9

Shake it!

Um eine extra knusprige und gleichmäßige Garung von allen Seiten zu erzielen, kannst du deine Leckereien in der Heißluftfritteuse während des Garens schütteln oder wenden. Stelle den Timer auf die Hälfte der Garzeit ein und schüttele dann einmal kurz den Korb.

10

Nicht immer vorheizen

Das Vorheizen der Heißluftfritteuse ist nicht immer notwendig. Ohne Vorheizen sparst du sogar noch mehr Zeit und Energie – probiere es aus!



Guten Morgen!

Hast du es gewusst? Der Airfryer ist auch ein smarter Helfer rund ums Frühstück. Du kannst zum Beispiel diese drei leckeren Rezepte darin zubereiten.

SCHMECKT WIE FRISCH VOM BÄCKER

Den Grundteig kannst du neben Kernen auch mit Nüssen verfeinern. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne kannst du zum Beispiel durch gehackte Haselnusskerne und Walnusskerne ersetzen. Du magst dein Brot von innen weich und außen schön knusprig? Dann kannst du den Teigling nicht nur vor dem Backen mit Wasser bestreichen, sondern das während des Backvorgangs noch einmal wiederholen.

Dunkles Brot mit Kernen



NW: 236 KCAL | 9 G E | 4 G F | 42 G KH

1 STD. 30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ★ 100 g Vollkornmehl
- ★ 100 g Weizenmehl
- ★ 1 TL Salz
- ★ ½ Päckchen Instanthefe (7 g)
- ★ 50 g Sonnenblumenkerne und/oder Kürbiskerne
- ★ 1 kleine Kuchenform (Fassungsvermögen 400 ml, gefettet)

1 Beide Mehlsorten in einer Schüssel mit Salz, der Hefe und den Kernen vermengen. Beim Rühren 150–200 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und mixen, bis der Teig eine weiche Kugel bildet.

2 Den Teig ungefähr 5 Min. kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Teig zu einer Kugel formen und in eine Schüssel geben. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken, Teig an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

3 Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Oberseite des Teigs mit etwas Wasser bestreichen.

4 Die Kuchenform in den Garkorb stellen und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 18 Min. einstellen und das Brot backen, bis es goldbraun und aufgegangen ist. Das Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipps für dein gesundes Frühstück aus dem Airfryer

Der Airfryer garantiert dir immer ein leckeres und gesundes Frühstück. Von herzhaften Omeletts über knusprige Vollkorn-Sandwiches bis hin zu fettarmen Frühstücks-Muffins: Die Vielfalt an gesunden Kreationen ist groß. Während du dich in Ruhe fertig machen kannst, zaubert deine Heißluftfritteuse dir am Morgen schnell und bequem etwas Gutes zu essen. Zudem sparst du mit dem Airfryer unnötiges Fett. Hier sind weitere Tipps für einen gesunden Start in den Tag:

Wähle Vollkornprodukte

Ersetze in Brot, Muffins oder Pfannkuchenteig raffiniertes Mehl durch Vollkornmehl. Das sorgt für mehr Ballast- und Nährstoffe. Gesundes Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen backen in der Heißluftfritteuse schnell und schön knusprig auf.

Verzichte auf zusätzlichen Zucker

Reduziere die Menge an Zucker in deinen Rezepten. Süße dein Frühstück mit natürlichen Süßungsmitteln wie Honig, Ahornsirup oder Früchten. Und mache möglichst viel selbst, statt zu Fertigprodukten zu greifen. Berechne z. B. dein eigenes Granola in der Heißluftfritteuse zu: Mische dafür einfach Haferflocken, Nüsse, Samen und Trockenfrüchte deiner Wahl und backe sie mit etwas Honig oder Agavendicksaft knusprig aus.

Proteine machen lange satt

Integriere proteinreiche Lebensmittel wie Eier, Nüsse oder griechischen Joghurt in dein Frühstück, um länger satt zu bleiben. Wie wäre es mit einem Omelett mit Gemüse zum Frühstück? Das Rezept gibt es auf S. 13!

Bananenbrot ohne Zucker



NW: 208 KCAL | 4 G E | 9 G F | 28 G KH

45 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 7 STÜCKE

- ★ 40 g Edelbitterschokolade
- ★ 40 g Kokosöl
- ★ 3 kleine Bananen
- ★ 120 ml Mandelmilch
- ★ 1 TL Apfelessig
- ★ 150 g Dinkelmehl Type 630
- ★ ½ Pck. Backpulver
- ★ ½ TL Vanilleextrakt
- ★ ¼ TL gemahlener Zimt
- ★ 1 Prise gemahlener Kardamom
- ★ 1 Prise Salz

AUSSERDEM

- ★ kleine Kastenform (15 cm Länge)

- 1 | Kastenform mit einem zugeschnittenen Bogen Backpapier auslegen.
- 2 | Schokolade grob hacken. Kokosöl schmelzen lassen. 2 der Bananen schälen. Kokosöl, Bananen, Mandelmilch und Apfelessig pürieren.
- 3 | Mit Mehl, Backpulver, Vanilleextrakt, Zimt, Kardamom und Salz vermengen. Die Schokolade untermengen und den Teig in die Kastenform füllen. Übrige

Banane schälen, längs halbieren und die Hälften mit der Schnittseite nach oben auf den Teig legen.

- 4 | Die Heißluftfritteuse 3 Min. auf 180 °C vorheizen. Die Kastenform in die Heißluftfritteuse geben und ca. 30 Min. backen. Zwischendurch prüfen und eine Stäbchenprobe machen.

- 5 | Abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.



Omeletts mit Cornichons



NW: 261 KCAL | 22 G E | 17 G F | 6 G KH

18 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ ¼ Bund Dill
- ★ ½ rote Paprikaschote
- ★ 1 Schalotte
- ★ 20 g Cornichons
- ★ 6 Eier
- ★ Kräutersalz
- ★ Pfeffer

AUSSERDEM

- ★ Auflaufform aus Silikon

1 Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Cornichons in Scheiben schneiden.

2 Eier verquirlen und schaumig rühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eier, Paprika, Schalotten und Cornichons in die Auflaufform geben. Die Auflaufform vorsichtig in die nicht vorgeheizte Heißluftfritteuse geben und 7–8 Min bei 170 °C garen.

3 Das Omelett aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit Dill garniert servieren.

Drumsticks Tandoori mit Joghurt-Dip



NW: 332 KCAL | 28 G E | 24 G F | 2 G KH

20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT,
12–15 MIN GARZEIT

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- ★ 6 Hähnchenunterkeulen
- ★ 2 gehäufte TL Tandoori-Gewürzmischung
- ★ 2 EL Rapsöl
- ★ 150 g griechischer Joghurt
- ★ 1 TL Zitronensaft
- ★ Salz, Pfeffer

1 Die Hähnchenunterkeulen waschen und trockentupfen. 1 gehäufte TL Tandoori-Gewürzmischung mit dem Öl verrühren und die Hähnchenunterkeulen gründlich damit mischen, damit alle mit dem Gewürzöl bedeckt sind.

2 Die Unterkeulen auf das Gitter in eine Heißluftfritteuse (z. B. von ZWILLING) geben und im Programm „Geflügel“ bei 200 °C, je nach gewünschter Bräunung, ca. 12–15 Min. backen.

3 In der Zwischenzeit Joghurt mit restlicher Tandoori-Gewürzmischung und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die fertig gebackenen Hähnchenunterkeulen mit dem Joghurt-Dip servieren. Dazu passen selbst gemachte Pommes frites aus der Heißluftfritteuse.

HERRLICH WÜRZIG

Tandoori ist eine indische Gewürzmischung und besteht aus unterschiedlichen Gewürzen (wie Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, Chili und weiteren). Sie ist im gut sortierten Supermarkt bei den Gewürzen oder den internationalen Spezialitäten zu finden.

Köstliche Kleinigkeiten

Diese Snacks aus der Heißluftfritteuse sind perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch.



Halloumi-Spieße



NW: 350 KCAL | 19 G E | 29 G F | 4 G KH

35 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 Chilischote
- ★ Nadeln von ½ Bund Rosmarin
- ★ 80 g Rapsöl
- ★ 1 EL Zitronensaft
- ★ ½ TL getrockneter Thymian
- ★ 2 Prisen Pfeffer
- ★ 500 g Halloumi
- ★ 2 kleine Zucchini
- ★ 16 bunte Mini-Tomaten
- ★ 1 TL Rapsöl

AUSSERDEM

- ★ 8 Rosmarinzweige
oder Grillspieße

1 Den Knoblauch schälen. Die Chilischote halbieren und entkernen. Die Nadeln vom Rosmarin abzupfen. Alles fein hacken oder in einem Mixer zerkleinern.

2 Rapsöl, Zitronensaft, Thymian und Pfeffer zugeben und die Marinade vermengen. In eine flache Schale umfüllen.

3 Den Halloumi in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen.

4 Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Auf jede der Zucchinischeiben 1 Stück Halloumi legen und aufrollen. So weiterverfahren, bis alle Halloumi-Stücke umwickelt sind. Je 2 Zucchinipäckchen abwechselnd mit 2 Cocktailtomaten auf Rosmarinzweige oder Grillspieße aufspießen.

5 Die Grillspieße mit dem Öl einpinseln und in die unvorgeheizte Heißluftfritteuse geben. Dann 15 Min. bei 190 °C backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Nach Belieben servieren.



DOLLE KNOLLE

Du kannst im Airfryer auch Reibekuchen aus Kartoffeln fettarm zubereiten und sie dann herzhaft mit Kräuterquark oder süß mit Apfelmus genießen. Selbst gemachter Teig braucht bei 180 °C etwa 6–7 Minuten. Du kannst auch TK-Reibekuchen airfryen: Bei 180 °C dauert das dann etwa 12 Minuten.

**Zucchini-Puffer mit Lachs und Meerrettichcreme**

NW: 508 KCAL | 33 G E | 37 G F | 12 G KH

30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE PUFFER

- ★ 400 g Zucchini
- ★ Salz
- ★ 1 EL Zitronensaft
- ★ 1 kleine Zwiebel
- ★ 1 Eier
- ★ 50 g geriebener Gouda
- ★ 40 g Mandelmehl
- ★ 1 TL Olivenöl

FÜR DIE CREME UND DEN LACHS

- ★ ½ Bund Dill
- ★ 100 g Schmand

- ★ 1 EL Meerrettich
- ★ 1 Prise Pfeffer
- ★ 100 g Räucherlachs

1 Die Zucchini waschen und grob reiben. ½ TL Salz und den Zitronensaft zugeben, vermengen und die Mischung 5 Min. stehen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini in ein Küchentuch geben und kräftig auswringen, bis kaum noch Flüssigkeit austritt. Eier, Käse, Mandelmehl und Zwiebeln mit den Zucchini raspeln vermengen.

3 Aus der Masse 6 Puffer formen und mit dem Öl einpinseln. Die Puffer in die nicht vorgeheizte Heißluftfritteuse geben und bei 180 °C ca. 15 Min. backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

4 Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und fein hacken. ¾ vom Dill mit Schmand, Meerrettich, 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.

5 Je 3 Puffer stapeln, mit Meerrettichcreme, Räucherlachs und übrigem Dill toppen und servieren.

Avocado-Eier



NW: 210 KCAL | 6 G E | 19 G F | 7 G KH

10 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ★ 2 große Avocados
- ★ 4 kleine Eier
- ★ Olivenöl
- ★ Meersalz
- ★ Etwas in Röllchen geschnittener Schnittlauch

1 Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

2 Die Avocadohälften mit Olivenöl bestreichen, je ein Ei in jede Hälfte schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. bei 190 °C in der Heißluftfritteuse backen.

3 Mit Meersalz und Schnittlauch bestreuen und servieren.
> **TIPP:** Dazu passt Tomaten-Salsa.

LUST AUF ABWECHSLUNG?

Du kannst die Avocado nach Lust und Laune füllen. Zum Ei passt zum Beispiel auch noch Bacon – das verleiht dem Snack noch mehr Würze. Lecker und gesund ist auch eine Füllung aus Tomaten und Zwiebeln. Tipp: Nach dem Backen noch mit etwas frischem Koriander toppen!



Foto: Kathrin Knoll (1)

Schritt-für-Schritt-
Anleitung

7 Tipps

Rezepte für den Airfryer umwandeln

Viele Rezepte sind für die Zubereitung im Backofen, in der Pfanne oder in der traditionellen Fritteuse ausgelegt. So wandelst du sie in Airfryer-Rezepte um.



1

Temperatur anpassen

Da die Heißluftfritteuse eine effizientere Kochmethode verwendet, die das Essen schneller kocht als ein herkömmlicher Ofen, reduziere die Temperatur des Originalrezepts um durchschnittlich 15–20 °C. Wenn ein Rezept für den Ofen beispielsweise 180 °C vorgibt, könntest du die Heißluftfritteuse auf etwa 160–165°C einstellen. Es ist ratsam, mit einer etwas niedrigeren Temperatur zu beginnen und sie dann bei Bedarf weiter anzupassen.

2

Kochzeit verkürzen

Da die Heißluft-Zirkulation in einem Airfryer die Wärme effizienter überträgt als ein herkömmlicher Ofen, wird die Kochzeit normalerweise verkürzt. Eine Faustregel ist, die Garzeit um 15–20 Prozent zu reduzieren. Achte jedoch darauf, die Speisen regelmäßig zu überprüfen, um ein Überkochen zu vermeiden. Es kann einige Versuche erfordern, die perfekte Kochzeit und Temperatur für deinen Airfryer zu finden.

3

Ölmenge reduzieren

Einer der Hauptvorteile des Airfryers ist, dass weniger Öl benötigt wird. Du kannst die in einem Rezept angegebene Öl- oder Fettmenge deutlich reduzieren. Oft reichen ein paar Spritzer Öl, um die gewünschte Knusprigkeit zu erzielen.

4

Vorheizen überspringen

In den meisten Heißluftfritteusen ist kein Vorheizen erforderlich. Du kannst das Vorheizen dann überspringen und die Lebensmittel direkt in die vorgeheizte Heißluftfritteuse geben.

5

Mengen anpassen

Möglicherweise musst du die Menge des Essens reduzieren, damit es in deine Heißluftfritteuse passt – das hängt natürlich von der Größe und dem Fassungsvermögen deines Geräts ab. Wichtig ist, dass es genug Platz für die Heißluft gibt, um gut zirkulieren zu können. Alternativ kannst du das Essen natürlich auch in mehreren Chargen zubereiten, wenn du große Mengen zubereiten willst.

> **FAUSTREGEL:** Fülle deine Heißluftfritteuse nur bis zu maximal 80 Prozent.

6

Regelmäßig umrühren oder wenden

Bei einigen Rezepten kann es notwendig sein, die Lebensmittel während des Garvorgangs zu wenden oder umzurühren, um eine gleichmäßige Bräunung zu bekommen. Faustregel: Schaue etwa nach der Hälfte der Garzeit nach und schüttel oder wende deine Speisen in der Heißluftfritteuse dann einmal.

7

Frittieren aus dem Gefrierschrank

Du kannst viele Tiefkühlgerichte direkt in die Heißluftfritteuse geben, anstatt sie vorher stundenlang an der Luft auftauen zu lassen. Einige Airfryer bieten dafür ein eigenes Defrost-Programm.



*Rezepte ganz einfach umwandeln:
Viele beliebte Klassiker sind gut
in der Heißluftfritteuse zuzubereiten*



Hauptsache lecker

Viele beliebte Klassiker schmecken aus der Heißluftfritteuse genauso gut – sind aber gesünder.

GAR NICHT SPIESSIG

Die griechische Spezialität ist in der Heißluftfritteuse schnell und einfach zuzubereiten. Statt Hühnerfleisch kannst du auch Kalbsfleisch verwenden. Lecker dazu: Ein Salat – etwa aus Gurken oder Tomaten. Du kannst Tomate, Salat und Gurke aber auch in die Brote einrollen, wie wir es auf dem Foto gemacht haben.

Chicken Gyros

NW: 607 KCAL | 41 G E | 22 G F | 62 G KH

30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZZGL. 2 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ 1 EL Gyros-Gewürz
- ★ 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- ★ Salz und Pfeffer
- ★ 500 g Hähnchenbrust
- ★ 1 große Zwiebel
- ★ 8 kleine Fladenbrote oder Wraps

FÜR DAS ZAZIKI

- ★ 1 Salatgurke (gerieben)
- ★ 6 Minzblätter (fein gehackt)
- ★ 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ★ 200 g griechischer Joghurt
- ★ Etwas Zitronensaft
- ★ Salz und Pfeffer

1 | Olivenöl, Gyrosgewürz, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen.

2 | Hähnchenbrust aufschneiden, flachklopfen. Hähnchen und Zwiebel in Streifen schneiden, in die Marinade geben. Umrühren, abdecken, 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

3 | Grillplatte in die Heißluftfritteuse (z. B. von Ninja) schieben. Eine flache Platte auflegen, 10 Min. bei 200 °C vorheizen.

4 | Zutaten für das Zaziki in einer Schüssel verrühren. Salzen und pfeffern.

5 | Hähnchen und Zwiebeln auf die Platte geben, 5 Min. grillen. Hähnchen mit einem Silikonspatel wenden, weitere 5 Min. grillen.

6 | Hähnchen herausnehmen. Mit Brot und Zaziki servieren.

KNUSPRIG GUT

Normalerweise werden Fischstäbchen in der Pfanne gebraten oder im Backofen gegart. Wenn du sie im Airfryer zubereitest, hat das einige Vorteile. Du brauchst kein Fett wie in der Pfanne und es riecht hinterher nicht nach Fisch. Außerdem geht es schneller und du verbrauchst weniger Strom als im Ofen.

Fischstäbchen ohne Fett

NW: 659 KCAL | 48 G E | 29 G F | 54 G KH

20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE FISCHSTÄBCHEN

- ★ 400 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau)
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 1 Ei
- ★ 125 g Paniermehl
- ★ ½ Zitrone

FÜR DIE REMOULADE

- ★ 2 Stiele Petersilie
- ★ 25 g Gewürzgurken (in Stücken?)
- ★ 125 g Joghurt
- ★ 50 g Mayonnaise
- ★ 1 Prise Zucker
- ★ ½ TL Zitronensaft
- ★ ½ TL mittelscharfer Senf

1 Das Fischfilet in längliche Streifen schneiden und mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Das Ei in einer flachen Schale verquirlen. Die Fischstäbchen erst im Ei, dann im Paniermehl wenden.

2 Die Fischstäbchen in die unvorbeheizte Heißluftfritteuse geben und bei 180 °C ca. 12 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

3 Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken. Gewürzgurken fein würfeln. Petersilie, Gewürzgurken, Joghurt, Mayonnaise, Zucker, Zitronensaft, Senf, 1 Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Die halbe Zitrone in Scheiben schneiden.

4 Fischstäbchen mit Remoulade und Zitronenscheiben servieren.

RAFFINIERT WÜRZIG

Die Marinade aus Miso passt nicht nur zu Auberginen, sondern verfeinert auch andere Gemüsesorten sowie Fleisch und Fisch und auch Tofu und Co.!

Würzige Auberginen mit Misoglasur



NW: 208 KCAL | 5 G E | 12 G F | 15 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

- ★ 2 große Auberginen
- ★ 50 g helle Misopaste
- ★ 2 EL Sesamöl
- ★ 2 EL Xylit
- ★ 1 EL Honig
- ★ 1 EL Sojasauce
- ★ 2 EL Reisessig
- ★ 1 EL helle Sesamsaat
- ★ 1 EL schwarze Sesamsaat
- ★ 2 Frühlingszwiebeln
- ★ ½ Beet Shiso-Kresse

1 Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen diagonal rautenförmig ein-, aber nicht durchschneiden.

2 Die Heißluftfritteuse ca. 4 Min. auf 190 °C vorheizen.

3 Misopaste, Sesamöl, Xylit, Honig, Sojasauce und Reisessig in einer Schale verrühren und die Auberginenhälften damit einstreichen.

4 Auberginen in die Heißluftfritteuse geben und 20 Min. backen, zwischendurch den Gargrad prüfen und die Zeit ggf. anpassen.

5 Sesamsaaten in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen und abtropfen lassen.

6 Die Auberginen aus der Heißluftfritteuse nehmen, mit Sesam bestreuen, mit Frühlingszwiebeln und Kresse garnieren und servieren.



Falafel-Döner



NW: 551 KCAL | 17 G E | 22 G F | 74 G KH

20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 Zitrone
- ★ 400 g Sahnejoghurt
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 20 Falafel
- ★ 200 g Rotkohl
- ★ 2 Karotten
- ★ ½ Gurke
- ★ 4 Pitabrote

1 Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Knoblauch, Zitronensaft, Joghurt, 1 TL Salz sowie 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

2 Die Heißluftfritteuse 4 Min. auf 180 °C vorheizen. Die Falafel in der Heißluftfritteuse verteilen und ca. 5 Min. backen. Die Pitabrote nach Belieben 1 Min. in der Heißluftfritteuse auftoasten.

3 Die Pitabrote einschneiden. Den Rotkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in Streifen schneiden. Die Gurke in Scheiben schneiden.

4 Pitabrote mit Gemüse sowie je 5 Falafel belegen. Mit Joghurtsoße beträufeln und servieren.

RUNDE SACHE

Falafel kommen ursprünglich aus der arabischen Küche. Sie bestehen aus einer Mischung aus Kichererbsen oder Dicken Bohnen sowie Kräutern und Gewürzen (unter anderem Petersilie, Kreuzkümmel, Korianderkraut und Co.) und werden frittiert. Lecker dazu: Hummus.



Lachsfrikadellen mit Reis und Kräuterremoulade



NW: 444 KCAL | 34 G E | 56 G F | 62 G KH

50 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE REMOULADE UND DEN REIS

- ★ 25 g Gewürzgurken
- ★ ½ Bund Petersilie
- ★ ½ Bund Dill
- ★ ½ Zwiebel
- ★ 100 g Salatmayonnaise
- ★ ½ TL mittelscharfer Senf
- ★ 25 ml Sahne
- ★ 1 Prise Zucker
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 125 g Reis

FÜR DIE FRIKADELLEN

- ★ 250 g Lachsfilet
- ★ ½ Bund Dill
- ★ 2 Eigelb
- ★ 20 g Schmand
- ★ 25 g Paniermehl
- ★ 1 TL Rapsöl

1 Für die Remoulade die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, Blättchen und Spitzen abzupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Mayonnaise, Senf, Sahne, Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und kalt stellen.

2 Für die Frikadellen den Lachs in Würfel schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen, hacken und mit dem Lachs in einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren. In eine Schüssel geben und mit Eigelb, Schmand, Paniermehl, ¼ TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer vermengen. Zu 4–6 Frikadellen formen und mit dem Öl bepinseln.

3 Die Frikadellen in die nicht vorgeheizte Heißluftfritteuse geben und bei 190 °C ca. 20 Min. backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden. Inzwischen den Reis nach Packungsangabe garen.

4 Reis, Frikadellen und Remoulade auf Tellern anrichten und servieren.

Samosas mit vegetarischer Füllung und Minz-Joghurt



NW: 179 KCAL | 4 G E | 8 G F | 23 G KH

1 STD. 30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- * 250 g Weizenmehl Type 405
- * 60 ml Rapsöl
zzgl. 1 EL zum Bepinseln
- * Salz
- * 350 g Kartoffeln
- * 1 grüne Chilischote
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 cm Ingwer
- * 1 Zwiebel
- * 40 g grüne Erbsen (TK)
- * ½ TL braune Senfsamen
- * 3 TL Garam Masala
- * 1 TL Kreuzkümmelpulver
- * 1 TL Korianderpulver
- * ½ TL Kurkumapulver
- * ½ TL Cayennepfeffer
- * 1 Bund Minze
- * ½ Bund Koriander

- * Saft von ½ Zitrone
- * 250 g Sahnejoghurt

- 1 Mehl, 120 ml Wasser, 40 ml Rapsöl sowie 1 TL Salz zu einem Teig verkneten. Abgedeckt bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.
- 2 Kartoffeln schälen, fein würfeln, in einem Kochtopf garen, abgießen.
- 3 Die Chilischote entkernen. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen. Alles fein hacken. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 20 ml Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zutaten andünsten.
- 4 Die Kartoffeln in die Pfanne geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Erbsen, Gewürze sowie 1 ½ TL Salz zugeben und vermengen.

- 5 Den Teig erneut durchkneten und zu einer Rolle formen. Diese in 6 gleich große Stücke teilen und nacheinander rund ausrollen (Ø 16 cm). Kreise halbieren und entlang der geraden Seite mit Wasser befeuchten. Zu einer Tüte zusammenklappen und die gerade Naht zusammendrücken. Mit der Kartoffelmasse füllen, die offene Naht ebenfalls befeuchten und zusammendrücken.

- 6 Samosas mit etwas Öl bepinseln. Heißluftfritteuse ca. 3 Min. auf 190 °C vorheizen. Samosas portionsweise in die Heißluftfritteuse geben, jeweils ca. 9 Min. goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit die Teigtaschen wenden.

- 7 Inzwischen Minze und Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Fein hacken, mit Zitronensaft, Joghurt und 1 Prise Salz vermengen. Samosas mit Dip servieren.



Gemüse in Bestform

Auch Gemüse kann in der Heißluftfritteuse schonend zubereitet werden. Wir beweisen es mit diesen drei leckeren Beilagen.

Würzige Sellerie-Pommes



NW: 139 KCAL | 5 G E | 7 G F | 19 G KH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

- ★ 500 g Knollensellerie
- ★ 1 EL Kokosöl
- ★ 3 TL Currypulver
- ★ 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 1 TL Kümmelpulver
- ★ ½ TL Salz

1 Sellerie schälen, waschen und in gleich große Stifte schneiden. Den Sellerie mit Kokosöl und Gewürzen in eine Schüssel geben und vermengen.

2 Die Heißluftfritteuse 3–5 Min. auf 180 °C vorheizen. Die Sellerie-Pommes zugeben und ca. 22 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit die Pommes schwenken bzw. mit einer Zange wenden.

3 Die Sellerie-Pommes nach Belieben servieren.

> **TIPP:** Ihr könnt dazu gekochte Eier servieren. Dafür die Eier gründlich waschen und in den letzten 6 Min. mit in die Heißluftfritteuse geben. Anschließend abschrecken und pellen.

DER KLASSIKER

Die Pommes aus Sellerie enthalten weniger Kohlenhydrate als klassische Pommes frites. Für das Original festkochende Kartoffeln in Stifte schneiden, 15–30 Minuten in Wasser einlegen, trockentupfen und mit etwas Öl benetzt für circa 25 Minuten bei 190 °C im Airfryer backen. Zwischendurch einmal wenden.

Gebratener Blumenkohl



NW: 253 KCAL | 4 G E | 25 G F | 8 G KH

15 MIN. VORBEREITUNGSZEIT,
30 MIN. GARZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- ★ 1 Blumenkohl (etwa 450 g)
- ★ 1 EL Olivenöl
- ★ 2 Prisen Salz
- ★ 2 EL weiche Butter

1 Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Blumenkohl-Blätter entfernen und den Kopf waschen.

Den Blumenkohl-Kopf in den Topf mit kochendem Wasser geben, ca. 4–5 Min. kochen. Dann abtropfen lassen, mit dem Olivenöl bestreichen und mit dem Salz bestreuen.

2 Den vorgekochten Blumenkohl in den Korb legen und den Korb in den Airfryer schieben. Das Gerät mit den Einstellungen „Zeit: 25 Minuten“ und „Temperatur: 160 °C“ in Betrieb nehmen (keine Programmauswahl erforderlich).

3 Den Blumenkohl vorsichtig mit weicher Butter bestreichen. Den Korb in den Airfryer schieben. Das Gerät mit den Einstellungen „Zeit: 5 Min.“ und „Temperatur: 180 °C“ in Betrieb nehmen (es ist keine spezielle Programmauswahl erforderlich).

4 Den Blumenkohl ein paar Minuten abkühlen lassen. Mit ein paar frischen Thymian-Blättern garnieren und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.



Knuspriger Rosenkohl



NW: 70 KCAL | 7 G E | 1 G F | 12 G KH

25 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 800 g frischer Rosenkohl
- ★ 1 EL Rapsöl
- ★ 1 TL Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer

1 Den Rosenkohl waschen und putzen. Die Röschen mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen und in die nicht vorgeheizte Heißluftfritteuse geben.

2 Den Rosenkohl bei 170 °C ca. 15 Min. backen, dabei zwischen durch den Rosenkohl wenden und den Gargrad prüfen.

3 Den Rosenkohl nach Belieben servieren.



WÜRZ-KICK

Für ein besonderes Aroma kannst du kurz vor dem Ende der Garzeit etwas Parmesan über den Rosenkohl reiben und für die letzte Minute mitbacken.

Fritteuse versus

Was sind eigentlich die Unterschiede zwischen einer Heißluftfritteuse und einer klassischen Fritteuse? Wir erklären dir die Vor- und Nachteile.

Kürzere Garzeiten

Das Öl überträgt die Wärme effizienter auf die Lebensmittel als die heiße Luft des Airfryers – dadurch ist die Garzeit in der klassischen Fritteuse häufig kürzer als im Airfryer.

Niedrigerer Preis

Eine Fritteuse ist oft günstiger als ein Airfryer. Aber: Die Kosten werden langfristig durch den reduzierten Ölverbrauch und geringeren Energieverbrauch fürs Aufheizen ausgeglichen.

Goldbraune Farbe

Durch das Frittieren in Öl oder Fett erhalten Lebensmittel in der Fritteuse eine besonders knusprige, goldbraune Textur. In der Heißluftfritteuse kann die Textur etwas weniger intensiv sein.



Heißluftfritteuse

Gesündere Zubereitung

Dein Airfryer benötigt nur sehr wenig oder gar kein Öl, um Lebensmittel zu frittieren. Dadurch werden deine Gerichte fettärmer und somit auch gesünder.

Allround-Star

Eine Heißluftfritteuse kann viel mehr, als nur Pommes oder Chicken Nuggets zuzubereiten. Du kannst in ihr auch grillen, backen, rösten und schnell Reste erwärmen.



Einfacher zu reinigen

Airfryer sind in der Regel leichter zu reinigen. Sie haben herausnehmbare Teile, die spülmaschinenfest sind. Das Reinigen einer klassischen Fritteuse kann durch das Öl und andere Rückstände mühsam sein.

Spart Energie

Ein Airfryer verbraucht in der Regel weniger Strom, da er meist schneller aufheizt.

Weniger Gerüche, keine Entsorgung von Altöl

Mit der Heißluftfritteuse vermeidest du unangenehme Gerüche und die Entsorgung von Altöl. Bei der klassischen Fritteuse kann es zudem zu heißen Fettspritzern kommen.

Genuss ohne Reue

Manchmal muss es etwas Süßes sein. Mit dem Airfryer werden Naschereien genauso lecker – nur gesünder!



AUF VORRAT

Die Heidelbeer-Muffins kannst du sehr gut auch auf Vorrat backen, denn sie eignen sich prima zum Einfrieren. Im Tiefkühler halten sie sich bis zu drei Monate – so hast du schnell etwas zur Hand, wenn mal unerwartet Gäste kommen. Auch zum Mitnehmen sind die süßen Minis perfekt, die auch Kindern super schmecken.

Heidelbeer-Muffins

NW: 257 KCAL | 4 G E | 12 G F | 35 G KH

35 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT,

15 MIN. GARZEIT

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- ★ 125 g Weizenmehl
- ★ ½ TL Backpulver
- ★ ½ TL Natron
- ★ 75 g Zucker
- ★ 1 Päckchen (8 g) Bourbonvanille-zucker
- ★ 1 Prise Salz
- ★ ¼ TL unbehandelter Zitronen-abrieb
- ★ 1 Ei
- ★ 60 ml neutrales Pflanzenöl
- ★ 60 ml Milch oder Pflanzendrink
- ★ 80 g Heidelbeeren
- ★ 12 Muffin-Papierbackförmchen
- ★ Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl, Backpulver und Natron in einer Rührschüssel vermischen. Restliche Zutaten, bis auf die Heidelbeeren, zugeben. Alles mit einem Handrührgerät mit Rührbesen zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

2 Die Heidelbeeren nur kurz auf kleinster Stufe unterrühren oder mit einem Teigschaber unterheben.

3 Zur besseren Stabilität jeweils zwei Papierbackförmchen ineinander stellen. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen und auf das Gitter in Heißluftfritteuse (z. B. von ZWILLING) geben. Im Programm „Kuchen“ bei 180 °C ca. 15 Min. backen. Heidelbeer-Muffins herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt genießen.

Popcorn



NW: 216 KCAL | 6 G E | 5 G F | 39 G KH

10 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

★ 100 g Popcornmais

★ 1 TL Rapsöl

Den Mais mit dem Öl vermengen, in die nicht vorgeheizte Heißluftfritteuse geben und bei 200 °C 8–10 Min. aufpoppen lassen. Das Popcorn nach Belieben servieren.

> **TIPP** Würz das Popcorn danach nach Belieben mit Salz oder weiteren Gewürzen. Für süßes Popcorn einfach 1 EL Butter in einem Topf schmelzen und 3 EL Zucker zugeben, fertiges Popcorn zugeben und karamellisieren lassen – fertig.

FÜR CHIPS-FANS

Du hast lieber Lust auf einen salzigen Snack? Für eine Portion Kartoffelchips 100 Gramm Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. 20 Minuten in kaltem Wasser einlegen, danach die Kartoffelscheiben trockentupfen und mit 1 Esslöffel Öl vermengen. Bei 160 °C für etwa 20 Min. in der Heißluftfritteuse knusprig backen. Herausnehmen und nach Belieben würzen.

Quarkbällchen



NW: 66 KCAL | 2 G E | 1 G F | 12 G KH

25 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ★ 1 großes Ei
- ★ 30 g Zucker
- ★ 1 TL Vanillezucker
- ★ 60 g Quark
- ★ 50 g Weizenmehl Type 405
- ★ 1 EL Stärke
- ★ ¼ Pck. Backpulver
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 50 g Zimtzucker

AUSSERDEM

- ★ Kleine Cake-Pop-Form

1 Ei, Zucker, Vanillezucker und Quark miteinander vermengen.

2 Mehl, Stärke, Backpulver und Salz vermengen und unter die flüssigen Zutaten rühren.

3 Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und die Mulden der Cake-Pop-Form geben, die Mulden dabei nur zu $\frac{3}{4}$ befüllen.

4 Backform in die Heißluftfritteuse geben, bei 180 °C ca. 12 Min. backen. Die Form dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

5 Die Quarkbällchen aus der Form lösen und noch warm im Zimtzucker wälzen und servieren.

GEHT AUCH OHNE FORM!

Durch die Verwendung der Cake-Pop-Form werden die Quarkbällchen schön gleichmäßig und rund gebacken. Wenn ihr keine Form habt, oder diese nicht in eure Heißluftfritteuse passt, könnt ihr aus der Masse auch kleine Brocken abstechen. Dafür je nach Herstellerangaben Backpapier verwenden oder die Teigkugeln gut einölen, damit diese nicht ankleben.



ENERGIE-KICK GEFÄLLIG?

Die Nüsse aus dem Studentenfutter liefern jede Menge pflanzliches Eiweiß, die Trockenfrüchte enthalten Vitamine und schnell verfügbare Kohlenhydrate.

Die Power-Bars sind damit der perfekte Snack für zwischendurch und helfen dir zum Beispiel zuverlässig über das Leistungstief am Nachmittag hinweg.



Selbstgemachte Power-Bars



NW: 319 KCAL | 5 G E | 15 G F | 43 G KH

ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- ★ 1 Apfel
- ★ 150 g gemischte Trockenfrüchte
- ★ 100 g Studentenfutter
- ★ 200 g kernige Haferflocken
- ★ 100 g zimmerwarmes Kokosöl
- ★ 150 g Honig
- ★ 1 EL (selbst gemachter) Vanillezucker
- ★ 1 Prise Salz

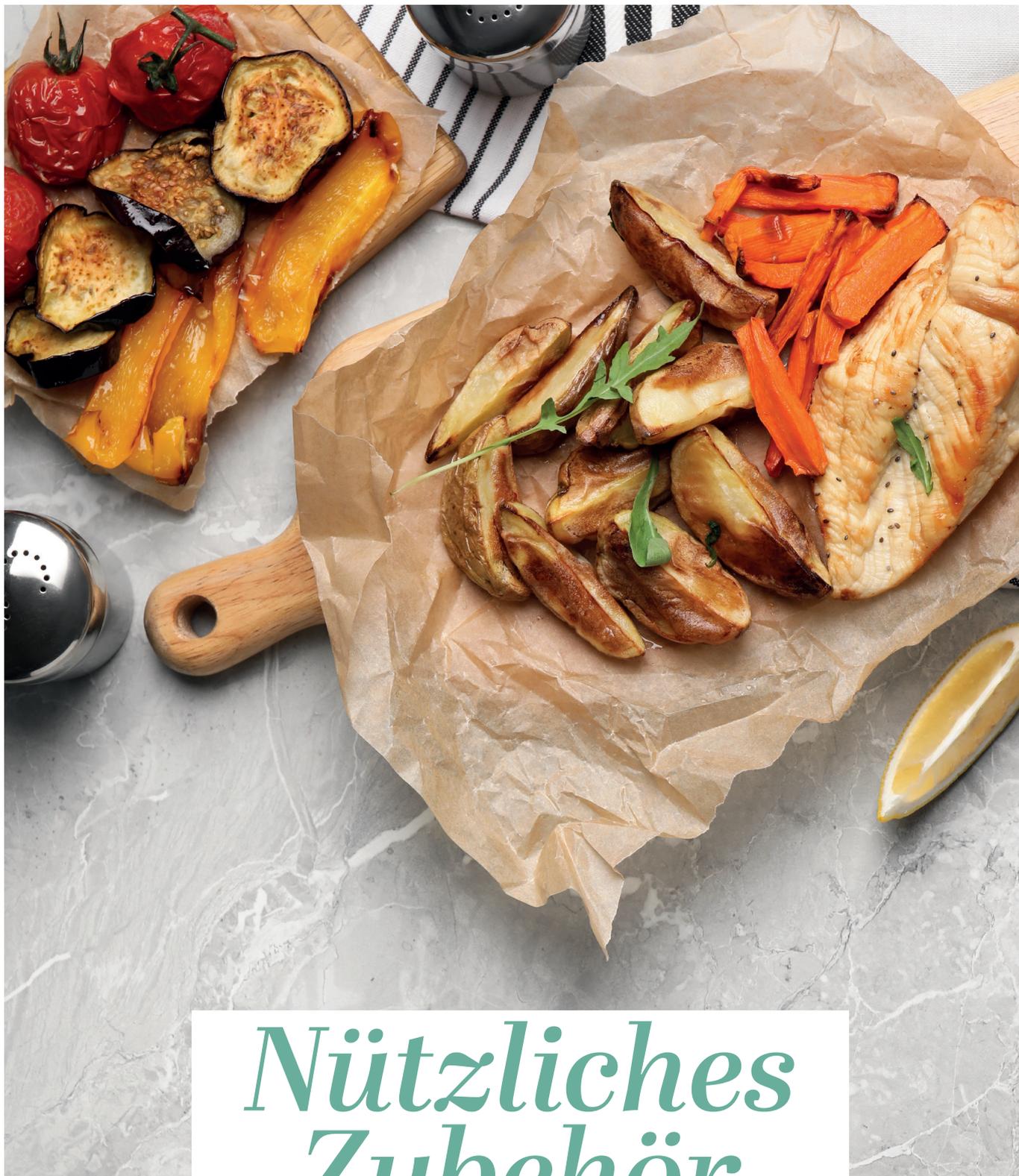
AUSSERDEM

- ★ Back- oder Auflaufform (ca. 15 x 20 cm)

1 Den Apfel putzen und vierteln. Mit Trockenfrüchten und Studentenfutter in einem leistungsstarken Mixer zerkleinern. Die übrigen Zutaten zugeben und erneut im Mixer vermengen, dabei nicht zu fein pürieren.

2 Backform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und gut festdrücken. Die Backform in die nicht vorgeheizte Heißluftfritteuse geben und ca. 15 Min. goldbraun backen.

3 Aus der Form lösen und noch heiß in Riegel schneiden.



Nützliches Zubehör

für den Airfryer

Heißluftfritteusen gibt es mit verschiedenen Grundausstattungen. Mit speziellem Zubehör kannst du die Vielseitigkeit deiner Küchenmaschine noch erweitern.

Bei der Auswahl von Zubehör für den Airfryer ist es wichtig, die Kompatibilität mit deinem Modell zu prüfen. Einige Teile sind teils nur für bestimmte Marken oder Modelle konzipiert. Viele Händler bieten auch mehrteilige Zubehör-Sets an, die mit den meisten Heißluftfritteusen verwendet werden können. Je nach Umfang, Marke und Materialien sind sie meist für 20 bis 40 Euro erhältlich.

1

Spezial-Backpapier und Silikonmatten

Mit speziellem **Backpapier für Airfryer** kannst du den Korb der Heißluftfritteuse auslegen. Das reduziert das Anhaften von Lebensmitteln, hält deinen Airfryer sauber und erleichtert die Reinigung. 100 Stück Backpapier für Heißluftfritteusen kosten in der Regel **6 bis 15 Euro**.

Alternativ kannst du auch zur nachhaltigeren Variante greifen: **Silikonmatten**. Die wiederverwendbaren Unterlagen verhindern ebenfalls, dass Lebensmittel am Boden deiner Heißluftfritteuse kleben bleiben. Weiteres Plus: Sie sind leicht zu reinigen. Silikonmatten kosten in der Regel **zwischen 10 und 20 Euro**.

2

Airfryer-Spieße und Drehspieße

Tipp für BBQ-Liebhaber*innen: Mit einem speziellen Drehspieß für deinen Airfryer kannst du verschiedene Zutaten aufspießen und gleichmäßig garen, ohne sie wenden zu müssen. Ideal, um zum Beispiel knuspriges Grill-Hähnchen, Schaschlik, frisches Gyros, Gemüsespieße oder sogar aufgespießtes Obst zu grillen. Die Spieß-Sets für den Airfryer sind oft aus Edelstahl und kosten normalerweise etwa **10 bis 20 Euro**.

3

Zweites Garkorbchen

Heißluftfritteusen gibt es mit einem oder mit zwei separaten Garkörben. Wenn dein Airfryer nur ein Garkorbchen hat, kannst du ein zweites als Zubehör besorgen. So kannst du gleichzeitig zwei verschiedene Lebensmittel zubereiten, ohne dass sich die Aromen vermischen. Das spart Zeit und Energie! Gerade, wenn du regelmäßig für größere Gruppen kochst oder verschiedene Gerichte gleichzeitig servieren möchtest, kann ein zweites Garkorbchen sehr praktisch sein. Kostenpunkt: zwischen **20 und 40 Euro**.

4

Grillrost

Eine weitere Ergänzung für deinen Airfryer kann ein Grillrost sein. Damit kannst du Speisen wie Fleisch, Fisch oder Gemüse auf eine erhöhte Ebene legen, sodass die heiße Luft darum noch besser zirkulieren kann. Das Ergebnis: eine besonders knusprige Textur, ohne dass die Speisen im eigenen Saft schwimmen. Einen Grillrost für Heißluftfritteusen bekommst du in der Regel für **10 bis 20 Euro**. Für etwas mehr kriegst du einen Airfryer-Grillrost auch im Kombi-Paket mit Grillspießen.

5

Backformen für den Airfryer

Backst du gerne oder liebst du herzhaftere Aufläufe? Mit Backformen für deinen Airfryer kannst du leckere Kuchen, Brote, Aufläufe, Muffins oder andere Backwaren zaubern. Backförmchen für Heißluftfritteusen sind in verschiedenen Größen, Farben und Formen erhältlich, passend für die meisten Airfryer-Modelle. Die Preise variieren je nach Größe und Material und liegen meist bei **15 bis 30 Euro**.

6

Pizza-Pfanne

Pizza-Pfannen sind speziell für die perfekte Zubereitung von Pizzen in der Heißluftfritteuse konzipiert. Mit diesem Zubehör kannst du selbstgemachte oder tiefgefrorene Pizzen super knusprig zubereiten. Die Pizza-Pfannen sind dank Antihafbeschichtung leicht zu reinigen und auch zur Zubereitung von Focaccia oder Kuchen nützlich. Kostenpunkt: etwa **15 bis 40 Euro**.



SPECIAL! LECKER KOCHEN MIT HEISSLUFT

Leicht und schnell: Werde zum Profi
an deiner Heißluftfritteuse!

Impressum

Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG, Pahlblöken 15–17,
24232 Schönkirchen
Tel. +49 431 200 766-0, Fax +49 431 20 07 66 50
E-Mail: info@zaubermix.de, www.zaubermix.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

Mitglied der Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Chefredakteurin/Teamleitung

Vivien Koitka

Redaktion (redaktion@zaubermix.de)

Nicole Benke, Lisa Mühlenbein, Bruntje Thielke

Rezeptentwicklung

Vera Schubert, Henrieke Wölfl

Grafik und Bildbearbeitung

Marleen Osbahr, Nele Witt

Abonnementbetreuung

abo@zaubertopf.de, Tel. +49 711 72 52 293,
mein ZauberTopf Abo-Service, Postfach 810640,
70523 Stuttgart

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskiizen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen LandGenuss, monsieur cuisine by Zaubermix, So is(s)t Italien, NaturApotheke, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO und BÜCHERmagazin.

© falkemedia, 2023 | www.falkemedia.de



Mit 20 leckeren
Rezepten und vielen
praktischen Tipps!



Jetzt herunterladen:
Kochen mit dem Airfryer
für Einsteiger*innen



falkemedia
Wir begeistern Menschen.