

KÜCHENRATGEBER

MATTHIAS F. MANGOLD

# HEISSLUFT- FRITTEUSE



GU

# DAS PRINZIP: HEISSLUFT-FRITTEUSE



Kartoffelstifte

Öl



Salz

Heißluft-Fritteuse



# SO GEHT'S: GAREN IM GARBEHÄLTER



## ENTSCHEIDEN:

Rührarm einsetzen, ja oder nein? Grundsätzlich gilt, dass für alles, was vermischt werden soll, der Rührarm im Gerät bleibt. Soll sich die Grillplatte oben drehen, ebenfalls.



## BEFÜLLEN:

Das Gargut bis zur maximal möglichen Höhe (siehe Angabe) in den Garbehälter einfüllen. Manchmal ist es sinnvoll, zunächst das Öl zu erhitzen und dann das Gargut hineinzugeben.



## DECKEL SCHLIESSEN:

Manche Geräte haben einen durchsichtigen Plexiglasdeckel, sodass man immer mitverfolgen kann, was gerade im Garbehälter passiert. Vorsicht später beim Öffnen: Deckel wird heiß.



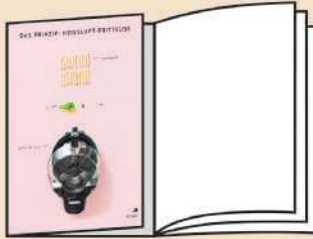
## TIMER EINSTELLEN:

Im Zweifelsfall und um bei Gemüse oder Kartoffeln mehr Knackigkeit zu bewahren, stellt man den Timer ein paar Minuten kürzer als angegeben ein und lässt lieber etwas nachgaren.

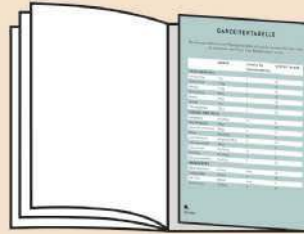
# INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

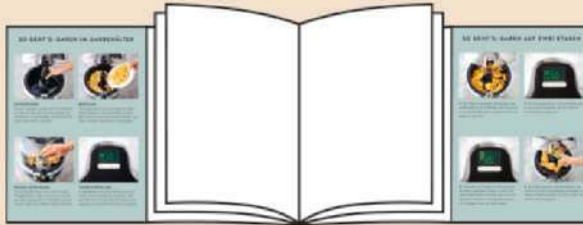
DAS PRINZIP:  
HEISSLUFT-  
FRITTEUSE



GARZEITEN-  
TABELLE



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
GAREN IM  
GARBEHÄLTER



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
GAREN AUF  
ZWEI ETAGEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06  
SNACKS UND  
VORSPEISEN



18  
HAUPTGERICHTE



34  
2 IN 1



50  
SÜSSES

04 DER AUTOR  
05 BASIC-REZEPT: WIENER SCHNITZEL  
40 COVERREZEPT  
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS  
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung (Ketchup) • 30 + 45 Min. Kochen (Ketchup) • 15 Min. Zubereitung (Pommes) • 45 Min. Garen (Pommes) • Pro Portion ca. 385 kcal, 9 g E, 4 g F, 76 g KH

# POMMES FRITES MIT KETCHUP

## KLASSIKER

### FÜR CA. 1L KETCHUP:

2 kg vollreife Tomaten  
2 rote Peperoni  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
125 g Zucker  
150 ml Weißweinessig  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz

**KETCHUP:** Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Tomatenstücke in einen Topf geben. Die Peperoni waschen und klein hacken, zuvor evtl. die Trennwände und Kerne entfernen (weniger scharf).

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken. Beides mit den Peperoni zu den Tomaten in den Topf geben. Nun alles unter Rühren zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze und gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln lassen.

### FÜR DIE POMMES:

1 kg festkochende Kartoffeln  
Salz  
1 Dosierlöffel Öl  
(z. B. Sonnenblumen-, Erdnuss-, Rapsöl)

Die Masse durch ein Sieb streichen und wieder zurück in den Topf geben. Mit Zucker, Weißweinessig, Paprikapulver und Salz vermischen und offen über die nächsten 45 Min. eindicken lassen. Am Ende abschmecken und noch heiß in vorbereitete Gläser mit Schraubverschluss oder Flaschen füllen.

**POMMES:** Die Kartoffeln schälen, dann zunächst in ca. 1 cm dicke Scheiben und diese in ungefähr 7–9 cm lange Stifte schneiden. Die Kartoffelstifte in kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.

Die Kartoffelstifte in den Garbehälter füllen, salzen und mit dem Öl beträufeln. Den Deckel schließen und den Timer auf 45 Min. einstellen. Gerät starten. Bei Bedarf die Garzeit verlängern, damit die Pommes knackiger werden. Pommes mit Ketchup servieren. Übriges Ketchup einfach im Kühlschrank aufbewahren, hält sich etwa 6 Monate.



**GU  
CLOU**

Durch das Waschen der Kartoffelstifte wird Stärke aus den Kartoffeln herausgespült. Trocknet man sie zudem noch gut ab, bewirkt dies in der Kombination, dass die Pommes letztlich deutlich knackiger und krosser aus der Fritteuse kommen.





# TOMATENRISOTTO MIT SPARGEL

## FRÜHLINGS-REZEPT

2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Dosierlöffel Olivenöl  
250 g Risotto-Reis  
1,2 l Gemüsebrühe  
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
200 g vollreife Kirschtomaten  
250 g grüner Spargel  
50 g Parmesan, gerieben  
Pfeffer

### GU CLOU

Der Clou ist, dass der Risotto schön cremig wird, ohne dass man selbst rühren muss. Es ist dennoch wichtig, ab und an zu kontrollieren, ob sich noch genügend Flüssigkeit im Garbehälter befindet. Darum für den Fall der Fälle immer etwas heiße Brühe zum Nachgießen in Reserve haben.

**1** Die Schalotten und den Knoblauch jeweils schälen und fein hacken. Das Öl in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben. Schalotten hinzufügen, den Deckel schließen und die Heißluft-Fritteuse für 2 Min. laufen lassen. Nun den Knoblauch und den Reis zugeben und 1 weitere Min. garen. Die Brühe einfüllen, den Deckel schließen und den Timer auf 35 Min. einstellen. Gerät starten.

**2** Inzwischen die getrockneten Tomaten hacken. Die Kirschtomaten, je nach Größe und Wunsch, halbieren oder vierteln. Spargel waschen, falls nötig das untere Drittel schälen und die Stangen diagonal in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

**3** Nach etwa 15 Min. Garzeit die getrockneten Tomaten zum Risotto-Reis geben, nach weiteren 5 Min. den Spargel. Die frischen Tomaten, der geriebene Käse und der Pfeffer kommen erst ungefähr 1 Min. vor dem Ende der Garzeit mit hinzu.

**4** Das Würzen mit Salz kann man sich meist sparen, weil der Parmesan wie auch die Brühe in aller Regel salzig sind. Der Risotto ist so richtig lecker, wenn die Reiskörner noch einen leichten Biss haben und nicht komplett weichgekocht sind. Dank Spargel und Tomaten ist gut Farbe im Spiel, was man bei Bedarf mit klein gehackten Kräutern zusätzlich erweitern kann.

# VIELSEITIGER MINI-OFEN



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Frittieren fast ohne Fett – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Ob Snacks, Hauptgerichte oder Süßes: in heißer Luft wird schonend gegart,  
gebraten, frittiert oder gebacken.



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6799-6



9 783833 867996

[www.gu.de](http://www.gu.de)