

TANJA DUSY

Lieblingsrezepte aus deinem

AIR FRYER

Tolle Ideen zum
Frittieren, Backen,
Braten und Grillen

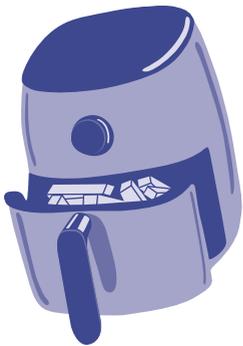


GU

Dein neuer Alleskönner in der Küche

Du hast schon einen in der Küche stehen?
Dann herzlichen Glückwunsch! Du suchst
noch einen, der perfekt zu dir passt?
Schau hier, worauf du achten solltest!

Airfryer gibt es inzwischen in verschiedensten Formen und Designs, mal größer oder kleiner, mit mehr oder weniger Zubehör und von gut erschwinglich bis ganz schön teuer. Was aber alle eint, ist ihre Funktionsweise.



prepare it fry it enjoy it

enjoy it

Heißluftfritteuse klingt zwar etwas weniger sexy, beschreibt aber genau die gemeinsame Stärke aller Airfryer: In ihnen wird nicht in Fett, sondern mithilfe von heißer Luft gegart.

Das Prinzip Airfryer

Alle Geräte funktionieren nach einem ähnlichen Grundprinzip: Sie verfügen über ein Heizelement – meist eine Heizspirale –, das sich in nahezu Nullkommanichts erwärmt. Die erzeugte Hitze wird dann mittels Gebläse als Heißluft in einem permanenten Kreislauf durch den gesamten Frittierraum gejagt, und zwar in einer Geschwindigkeit, die jedem Orkan Konkurrenz macht. Entsprechend »luftiger« und weniger fetttriefend kommen dann sogar »guilty pleasures« wie Pommes oder Chicken Nuggets aus dem Airfryer. Dazu geht das Ganze schneller und geruchsneutraler als in einer Fritteuse, die erst mühsam aufheizen muss.



Das Multitalent

Im Airfryer kannst du nicht nur frittieren: Er eignet sich genauso gut zum Toasten, Grillen, Garen und Braten, sogar Kuchen und Gebäck gelingen darin. All das lässt sich natürlich auch in einem Backofen mit Heißluftfunktion schaffen. Aber ähnlich wie bei der Fritteuse kann hier der kleine, kompakte Airfryer wieder punkten. Er kommt wesentlich flotter auf Touren, hat mehr Power und ist damit schneller, energiesparender und kostengünstiger als der Ofen. Mit einem Airfryer lassen sich also eigentlich gleich zwei Geräte einsparen – ideal, wenn wenig Platz in der Bude ist, dafür aber größere Leere im Geldbeutel herrscht. Dennoch solltest du beim Kauf eines Airfryers nicht nur auf den Preis schauen; trotz aller Gemeinsamkeiten gibt es ein paar wesentliche Unterschiede zwischen einzelnen Modellen, die dir als Kriterien bei deiner Wahl helfen können.

Think Big

Das Fassungsvermögen deines Airfryers ist die wichtigste Entscheidung. Oft sind kleinere Geräte, mit 1–2 l Fassungsvermögen, die als passend für Singles, Paare oder Kleinfamilien angeboten werden, schlicht zu klein. Sobald du mehr als eine Beilage darin garen möchtest, wird's eng. Ganze

Gerichte aus mehreren Komponenten, wie z. B. Gemüse plus Fleisch, ein ganzes Huhn, ein Kuchen oder eine Pizza erfordern einen XXL-Fryer, der meist 6–8 l fasst und der für Familien empfohlen wird. Doch auch wenn du aktuell keinen Zuwachs planst: Größer ist definitiv besser, zumal auch kleinere Portionen Pommes, Grünkohlchips oder Tapas-Paprika einfach knusperiger und schneller garen, wenn sie locker im Frittierkorb ausliegen und die Luft ungehindert zirkulieren kann.

Viel Power

Schau dann, was dein Airfryer an Watt bringt, denn weniger Watt bedeutet weniger Leistung; 1800 bis 2000 Watt sollte dein Gerät schon draufhaben, dass Pommes dann auch richtig knuspern. Vielleicht wird sogar noch die Geschwindigkeit angegeben, in der die Luft im Airfryer unterwegs ist: Hier darf's Sturmstärke von 70 km/h sein! Inzwischen fast selbstverständlich: Der Temperaturbereich sollte mindestens bis 200° reichen.

Tipp

Frittiere in einem Mini-Airfryer große Mengen, z. B. mehrere Schnitzel oder Falafeln, einfach in zwei oder mehr Portionen hintereinander.

Pickle Fries mit scharfer Mayo

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

10 Min. Frittieren

Pro Portion ca. 475 kcal

FÜR DIE PICKLES

1 Glas Gewürzgurken in Scheiben (ca. 185 g Abtropfgewicht, s. Tipp)

2 Eier (L)

Salz | Pfeffer

100 g Semmelbrösel

¼ TL (geräuchertes) Paprikapulver

½ TL getr. Oregano

4 EL Mehl

Öl zum Besprühen

FÜR DIE SCHARFE MAYO

1 Knoblauchzehe

4 EL Mayonnaise

1 TL Tomatenmark

Salz | Pfeffer

2 TL Chilisauce (z. B. Sriracha)

3 Stängel Dill

1

Die Gewürzgurken in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Er wird auch für die Mayo gebraucht. Die abgetropften Gurkenscheiben leicht trocken tupfen.

2

Die Eier in einem tiefen Teller mit 2 EL Gurkensud verquirlen, salzen und pfeffern. Die Semmelbrösel mit Paprikapulver und zwischen den Fingern zerriebenem Oregano sowie Pfeffer in einem zweiten Teller mischen. Das Mehl in einen dritten Teller geben.

3

Die Gurken erst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern wenden und zuletzt in den Semmelbröseln, dabei diese gut andrücken. Den Airfryer auf 200° einstellen, ggf. vorheizen. Die Pickles leicht mit Öl besprühen, in den Frittierkorb legen und im Airfryer in 5–7 Min. knusprig braun frittieren, nach der Hälfte der Zeit wenden.

4

Inzwischen für die scharfe Mayo den Knoblauch schälen und zur Mayonnaise pressen. Das Tomatenmark unterrühren. Die Mischung salzen und pfeffern. Nun je nach gewünschter Schärfe 1–2 TL Chilisauce unterrühren und alles noch mit 1–2 TL Gurkensud abschmecken. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen, fein zerschneiden und unterrühren. Die Pickle Fries aus dem Airfryer nehmen und zur scharfen Mayo servieren.

Wird knusprig!

Sauer wird knusprig!

Sauer wird knusprig!

Sauer wird knusprig!



Tipp

Für Pickle Fries eignen sich besonders gut wellig geschnittene, eingelegte Gurken, die oft als Burger- oder Sandwichgurken angeboten werden. Wer keine bekommt, kann aber auch lange Gurkensticks nehmen.

Zucchini mit Minz-Joghurt

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

15 Min. Frittieren

Pro Stück ca. 365 kcal

- 3 kleine Zucchini (ca. 500 g)
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL getr. Thymian
- knapp ½ TL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Msp. Chilipulver
- Salz | Pfeffer
- 5 Stängel Minze
- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 Handvoll Granatapfelkerne (nach Belieben)

1

Die Zucchini waschen, putzen, dann längs halbieren und die Hälften in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Das Olivenöl in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Den Thymian zwischen den Fingern zerbröseln und mit Currypulver, ½ TL Kreuzkümmel und Chilipulver dazugeben. Alles kräftig salzen und pfeffern, dann die Zucchinistücke gründlich untermischen, sodass alle Stücke schön mit der Würzmarinade überzogen sind.

2

Die Zucchini in den Frittierkorb geben. Airfryer auf 200° einstellen, ggf. vorheizen. Zucchini darin 12–15 Min. garen, bis sie leicht gebräunt sind (sie sollten nicht zu weich werden), dabei die Zucchini nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren oder -rütteln.

3

Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein zerschneiden. Mit Joghurt, übrigem Kreuzkümmel (½ TL) und kalt gepresstem Olivenöl verrühren. Gerade so viel kaltes Wasser untermischen, dass eine dickflüssige Sauce entsteht. Minz-Joghurt salzen und pfeffern.

4

Die Joghurtsauce auf zwei Teller verteilen und mit einem Löffel flach ausstreichen. Die Zucchini aus dem Airfryer nehmen, kurz abkühlen lassen, dann in der Mitte des Tellers auf der Sauce verteilen. Mit beiseitegelegten Minzeblättchen bestreuen und nach Wunsch mit Granatapfelkernen bestreuen.



Oriental style

Oriental style

Oriental style

Tipp

Die Zucchini sind prima als kleiner Imbiss für zwei, kalt als Vorspeise für mehrere Freunde oder taugen auch mit etwas gebratenem Fisch oder Fleisch als cooles Sommergericht: Dazu die Zucchini lauwarm mit Joghurt mischen. Fleisch, z. B. Gyros, oder Fisch und ein paar Gurken- und Tomatenwürfel darauflegen.

Nuggets mit Coleslaw

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

2 Std. Kühlen

15 Min. Frittieren

Pro Portion ca. 745 kcal

FÜR DEN COLESLAW

1 kleiner Spitzkohl (ca. 300 g)

1 Möhre

1 Stange Staudensellerie (mit Grün)

Salz | Pfeffer

3 EL Mayonnaise

5 EL Sahne

2 EL Weißweinessig

2 Spritzer Zitronensaft

FÜR DIE NUGGETS

250 g Hähnchenbrustfilet

Salz | Pfeffer

100 g Nacho-Chips (Fertigprodukt)

2 Eier (M) | 40 g Mehl

1 ½ EL Chili-con-Carne-Gewürzmischung

Öl zum Besprühen

1

Für den Coleslaw den Kohl längs vierteln und waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Viertel quer in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln. Möhre schälen und grob zum Kohl hobeln. Staudensellerie putzen und waschen. Schönes Grün abschneiden und beiseitelegen, die Stange in feine Scheiben schneiden oder hobeln und ebenfalls zum Kohl geben. Die Gemüse-Kohl-Mischung leicht salzen und pfeffern und kräftig mit den Händen durchkneten, bis der Kohl weicher wird und Wasser austritt.

2

Für das Coleslaw-Dressing Mayonnaise, Sahne und 1 ½ EL Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Das Dressing mit der Gemüse-Kohl-Mischung vermengen und den Coleslaw zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. ziehen lassen.

3

Für die Nuggets das Hähnchenfleisch in 4–5 cm große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Nacho-Chips im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern (s. Tipp) und in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem zweiten Teller verquirlen, leicht salzen und pfeffern. Das Mehl in einem dritten Teller mit der Chili-Gewürzmischung mischen.

4

Die Hähnchenstücke erst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen, dann die Stücke im Ei wenden und zuletzt in den Bröseln, dabei diese gut andrücken. Stücke in den Frittierkorb legen und leicht mit Öl besprühen. Airfryer auf 200° einstellen, ggf. vorheizen. Die Nuggets darin in ca. 10–15 Min. knusprig braun frittieren.

5

Währenddessen das beiseitegelegte Selleriegrün fein hacken und unter den Coleslaw mischen. Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und evtl. Essig und Zitronensaft abschmecken. Die fertigen Nuggets aus dem Airfryer nehmen und zum Coleslaw servieren.

Tipp

Kein Blitzhacker im Küchenschrank? Dann die Nachos einfach in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und die Chips darin mit dem Teigroller oder einem anderen schweren Gegenstand zerbröseln.



tex-mex-hex-hex

tex-mex-hex-hex

tex-mex-hex-hex

4 x toller Tassenkuchen

Schokokuchen

Für 1 Kuchen | Pro Kuchen ca. 720 kcal
10 Min. Zubereitung | 15 Min. Backen

1

25 g Butter in eine Tasse geben, **30 g Zartbitterschokolade** in Stückchen zur Butter geben. Airfryer auf 180° einstellen. Die Tasse in den Frittierkorb stellen und Schokolade und Butter darin (ohne Vorheizen) in ca. 5 Min. schmelzen, dabei ein- bis zweimal durchrühren. Inzwischen **5 gestr. EL Mehl** und **½ gestr. TL Backpulver** mischen. Tasse mit Topflappen aus dem Airfryer nehmen. **2 EL Zucker** unter die Schokomischung rühren. **1 Ei (M)** und **2 EL Milch** mit einer Gabel unterschlagen, dann die Mehlmischung unterrühren. Tasse wieder in den Frittierkorb stellen und Kuchen im Airfryer 10–15 Min. backen, dann warm genießen.



Himbeer-Mandel-Kuchen

Für 1 Kuchen | Pro Kuchen ca. 630 kcal
10 Min. Zubereitung | 15 Min. Backen

1

25 g Butter in eine Tasse geben. Airfryer auf 180° einstellen. Tasse in den Frittierkorb stellen und Butter darin (ohne Vorheizen) in ca. 5 Min. schmelzen, dabei ein- bis zweimal durchrühren. Inzwischen **5 gestr. EL Mehl**, **2 EL gemahlene Mandeln**, **1 Prise Zimtpulver** und **½ gestr. TL Backpulver** mischen. **5 Himbeeren** waschen, trocken tupfen. Tasse mit Topflappen aus dem Airfryer nehmen. **2 EL Zucker** unterrühren, dann **1 Ei (M)**, **1 EL Amarettoликör** und **1 gehäuften EL Magerquark** unterrühren, zuletzt die Mehlmischung. Himbeeren in den Teig eindrücken. Tasse wieder in den Frittierkorb stellen. Kuchen im Airfryer 10–15 Min. backen, warm genießen.

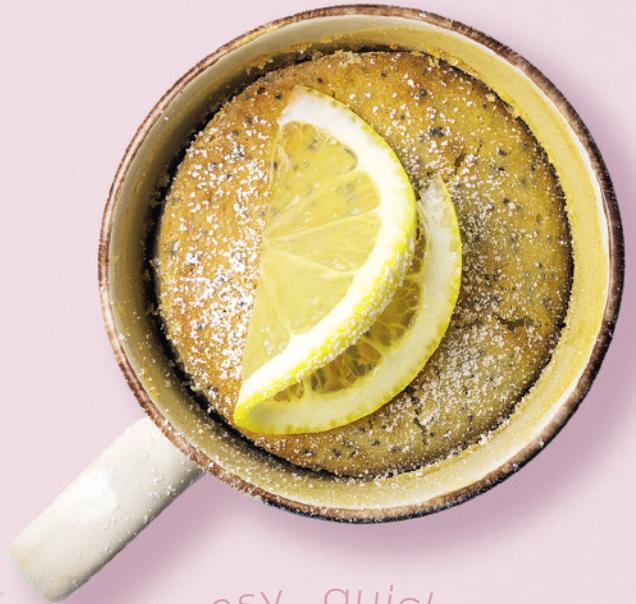


Heidelbeer-Kuchen

Für 1 Kuchen | Pro Kuchen ca. 570 kcal
10 Min. Zubereitung | 15 Min. Backen

1

25 g Butter in eine Tasse geben. Airfryer auf 180° einstellen. Tasse in den Frittierkorb stellen und Butter darin (ohne Vorheizen) in ca. 5 Min. schmelzen, dabei ein- bis zweimal durchrühren. **5 gestr. EL Mehl** und $\frac{1}{2}$ **gestr. TL Backpulver** mischen. **10 Heidelbeeren** waschen und trocken tupfen. Tasse mit Topflappen aus dem Airfryer nehmen. **2 EL Zucker** mit der Butter verrühren. Erst **1 Ei (M)**, dann **3 EL Vanillejoghurt** mit einer Gabel unterrühren, zuletzt die Mehlmischung. Heidelbeeren in den Teig eindrücken. Tasse wieder in den Frittierkorb stellen und den Kuchen im Airfryer 10–15 Min. backen, warm genießen.



Mohn-Zitronen-Kuchen

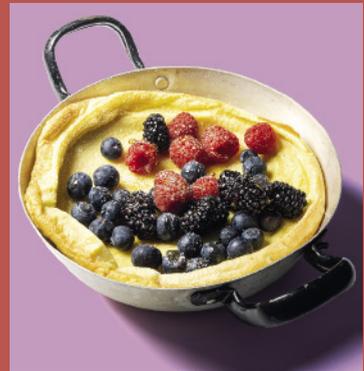
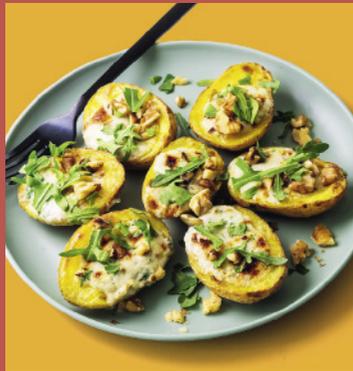
Für 1 Kuchen | Pro Kuchen ca. 615 kcal
10 Min. Zubereitung | 15 Min. Backen

1

25 g Butter in eine Tasse geben. Airfryer auf 180° einstellen. Tasse in den Frittierkorb stellen und Butter darin (ohne Vorheizen) in ca. 5 Min. schmelzen, dabei ein- bis zweimal durchrühren. $\frac{1}{2}$ **Bio-Zitrone** waschen, abtrocknen. Schale abreiben, Saft auspressen. Zitronenschale, **5 gestr. EL Mehl**, $\frac{1}{2}$ **gestr. TL Backpulver** und **1 gehäuften EL gemahlene Mohn** mischen. Tasse mit Topflappen aus dem Airfryer nehmen. **2 ½ EL Zucker** unter die Butter rühren. **1 Ei (M)**, **2 EL Milch** und 1 TL Zitronensaft mit einer Gabel unterschlagen, zuletzt die Mehlmischung. Tasse wieder in den Frittierkorb stellen und den Kuchen im Airfryer 10–15 Min. backen, warm genießen.



Ran an den Airfryer!



Frittieren, Backen, Braten, Grillen, Rösten und Toasten – der Airfryer ist ein echter Alleskönner. Er braucht kaum Fett, benötigt weniger Energie als ein Backofen und erledigt seinen »Job« innerhalb kürzester Zeit. Knapp 70 Rezepte von herzhaft bis süß, von kreativen Hauptspeisen bis hin zu trendigen Snacks lassen nichts zu wünschen übrig. Willkommen in einer Welt voller Geschmack und Effizienz – inklusive praktischer Tipps und Tricks!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9491-6



€ 24,99 [D]

www.gu.de