

Tipps zum AirFraye

OBC-SOFTWARE BY JOHANN J. GRUBER

Impressum

COPYRIGHT: ©2024

O.B.C. SOFTWARE

JOHANN J. GRUBER

2301 OBERHAUSEN

eMail: hans@die-grubers.info

**VIELE DIESER TIPPS DIESEM BUCH WURDEN VON MIR AUSPROBIERT UND FÜR SO GUT BEFUNDEN UM INS TIPP-
BUCH“ AUFGENOMMEN ZU WERDEN!**

Alle in dieser Dokumentation enthaltenen Daten, Ergebnisse usw. wurden von mir nach bestem Wissen wiedergegeben und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Dennoch sind inhaltliche Fehler nicht völlig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors, der keinerlei Haftung für etwa vorhandene inhaltliche Unrichtigkeiten übernimmt.

Ausgabe vom: Samstag, 15.02.2025 - 17:39

INHALT

01. EINE REVOLUTION FÜR DIE KÜCHE.	6
02. HEISSLUFTFRITTEUSE – WAS IST DAS?	6
03. MIT ÖL ODER OHNE?	6
04. DIE WAHL DES RICHTIGEN GERÄTES.	7
05. WAS KANN MAN IM AIRFRYER KOCHEN?	7
06. VORRATSHALTUNG IN DER TIEFKÜHLTRUHE.	7
07. VERWENDUNG ALS DÖRRGERÄT	8
08. MAISKOLBEN OHNE GRILL	8
09. EXTRA KNUSPRIGER SPECK	8
10. GERÖSTETER KNOBLAUCH	9
11. IMMER DIE PERFEKTE MENGE AN KEKSEN	9
12. ESSEN VOM LIEFERSERVICE AUFWÄRMEN	9
13. GERÖSTETES GEMÜSE	10
14. BACKTEIG? LIEBER NICHT!	10
15. BESSER OHNE SOSSE	10
16. POPCORN? AUF KEINEN FALL!	11
17. GARTEMPERATUREN UND -ZEITEN	11
18. HÜHNERFLEISCH	11
19. STEAK.	12
20. FISCH	12
21. KARTOFFELN	12
22. KÜRBIS	13
23. TIEFGEFRORENE POMMES	13
24. WIE SIE IHRE HEISSLUFTFRITTEUSE REINIGEN	13

SPEISEN AUS DEM AIRFRYER DIE SCHMECKEN 14

BRATHUHN	16
BRATKARTOFFELN	17

CHICKENWINGS	15
CHICKENWINGS II	19
CROÛTONS	18
FLEISCHSPIESE	19
HALLOUMI-STICKS	15
KAISERSCHMARRN	20
KAISERSCHMARRN	21
KÄSETOAST	18
KNOBLAUCH GEBRATEN	18
LACHS	20
OFENGEMÜSE	19
OFENKARTOFFELN	16
OFENKARTOFFELN MIT KÄSE	21
PANCAKES	20
POMMES FRITES	15
QUETSCHKARTOFFELN	21
SAMOSAS	17
SCHWEINEBAUCH	16
TOFU	14
TOFU II	14
WÜRSTCHEN	17

01. EINE REVOLUTION FÜR DIE KÜCHE



Sind Sie ein überzeugter Fan der beliebten Heißluftfritteuse? Dann lesen Sie weiter. Falls Sie dieses Gerät noch nicht besitzen, wollen Sie am Ende des Artikels vermutlich eines haben. Sogenannte Airfryer sind schnell und einfach zu bedienen, benötigen weniger Fett und Energie als ein Backofen und liefern dennoch köstliche Ergebnisse. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie das Beste aus diesem Küchen-Must-Have herausholen.

02. HEISSLUFTFRITTEUSE – WAS IST DAS?



Eine Heißluftfritteuse ist ein kleiner Umluftofen, in dem man backen und braten kann. Technisch gesehen wird darin also gar nicht frittiert. Die Heizelemente befinden sich oben und werden von einem großen, leistungsstarken Ventilator angetrieben, der die Hitze effizient verteilt. Ähnlich wie in einer Fritteuse wird im Airfryer alles wunderbar knusprig, man braucht dafür aber wenig oder sogar gar kein Öl. Aufgrund ihrer geringen Größe heizen diese Geräte in der Regel schnell auf und sind energieeffizienter als die meisten Öfen.

03. MIT ÖL ODER OHNE?



Bei Lebensmitteln, die mit etwas Öl am besten schmecken – zum Beispiel Gemüse, Fleisch oder Fisch – reicht ein leichtes Besprühen aus. Aber Vorsicht: Selbst, wenn Sie ein Antihaft-Spray verwenden, sollten Sie es nicht direkt in die Heißluftfritteuse sprühen. Die Rückstände bleiben am Korb kleben und könnten ihn beschädigen. Beschichten Sie stattdessen das Gargut damit. Für Soßen und Marinaden gilt: Wenn Sie ein knuspriges Ergebnis haben wollen, sollten Sie diese besser erst ganz am Schluss hinzufügen.

04. DIE WAHL DES RICHTIGEN GERÄTES

Heißluftfritteusen gibt es in vielen verschiedenen Formen, Größen und Preiskategorien. Vor allem aber ist die Frage, welche Gerichte Sie gerne zubereiten möchten. Ein Modell mit Korb ist ideal für Pommes frites und Gemüse. Wenn Sie wirklich das Beste aus Ihrem Gerät herausholen wollen, sollten Sie einen Multikocher in Betracht ziehen. Sie sind meist teurer, haben aber Funktionen wie Druckgaren, langsames Garen oder Dampfgaren – in manchen kann man sogar Joghurt machen!



05. WAS KANN MAN IM AIRFRYER KOCHEN?

Kartoffeln sind natürlich der Klassiker, aber Sie können Ihr Gerät für mehr als nur Pommes frites verwenden. In der Heißluftfritteuse wird Paniertes schön kross, während Fleisch eine unwiderstehliche Kruste und einen zarten Kern erhält. Sie können auch ofenfeste Silikonformen, Alufolie, Backpapier und Auflaufformen verwenden. Was auch immer Sie zubereiten, verteilen Sie die Zutaten gleichmäßig und achten Sie darauf, dass Sie die Heißluftfritteuse nicht überfüllen.



06. VORRATSHALTUNG IN DER TIEFKÜHLTRUHE

Tiefgekühlte Produkte eignen sich perfekt für stressige Tage, denn sie lassen sich problemlos und vor allem schnell im Airfryer zubereiten. Denken Sie nur an Frühlingsrollen, Knödel, Rösti, Chicken Nuggets, Fischstäbchen, Croissants ... Die Möglichkeiten sind endlos (und schmecken auch Kindern).



07. VERWENDUNG ALS DÖRRGERÄT



Die meisten Heißluftfritteusen verfügen über eine Dörrfunktion, mit der man Obst für gesunde Snacks oder zum Garnieren von Speisen trocknen kann. Schneiden Sie das Obst Ihrer Wahl einfach in dünne Scheiben (Äpfel, Orangen, Ananas und Erdbeeren eignen sich besonders gut) und legen Sie es für ungefähr vier Stunden in den Airfryer. Trockenfrüchte schmecken auch mit griechischem Joghurt und Müsli sehr lecker.

08. MAISKOLBEN OHNE GRILL



Gegrillten Mais kennt man normalerweise von sommerlichen Barbecues, aber aus der Heißluftfritteuse kann man ihn das ganze Jahr über genießen. Besprühen oder bepinseln Sie Ihren Zuckermais mit etwas Öl, würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn bei 200 °C zehn Minuten lang, wobei Sie die Maiskolben nach der Hälfte der Garzeit wenden. Wenn sie fertig sind, können Sie sie wie gewohnt mit Butter bestreichen oder würzen.

09. EXTRA KNUSPRIGER SPECK



Speck wird in der Heißluftfritteuse einfach perfekt. Legen Sie den Boden des Korbs mit Alufolie aus, um die Reinigung zu erleichtern, und braten Sie den Speck bei 190 °C. Zwei bis drei Minuten sollten ausreichen oder aber etwas länger, je nachdem, wie knusprig Sie ihn mögen. Die Scheiben sollten sich beim Braten nicht überlappen. Für köstlichen kandierten Speck bestreuen Sie die Speckscheiben vor dem Backen mit braunem Zucker und Paprika.

10. GERÖSTETER KNOBLAUCH

Er ist weich, cremig und äußerst lecker – der rohe, scharfe Nachgeschmack des Knoblauchs geht durch das Braten verloren. Um ihn in im Airfryer zuzubereiten, heizen Sie Ihr Gerät auf 190 °C vor, schneiden Sie die Spitze einer Knoblauchknolle ab und bestreichen Sie sie mit Olivenöl und einer Prise Salz und Pfeffer. Wickeln Sie den Knoblauch in Alufolie ein und braten Sie ihn 15 bis 20 Minuten lang. Sobald die Knoblauchzehen gar sind, bekommen sie eine streichfähige, butterartige Konsistenz.



11. IMMER DIE PERFEKTE MENGE AN KEKSEN

Haben Sie Lust auf Kekse, wollen aber kein ganzes Blech backen? Legen Sie Ihre Heißluftfritteuse mit Backpapier aus und heizen Sie sie auf die im Rezept angegebene Temperatur vor. Sie können frischen Teig verwenden oder ihn in backfertigen Kugeln einfrieren, um Zeit zu sparen. Bei eingefrorenem Teig verlängert sich die Backzeit um eine Minute. Beachten Sie, dass die Backzeit im Airfryer viel kürzer ist als im Backofen; die meisten Kekse sind in fünf Minuten fertig.



12. ESSEN VOM LIEFERSERVICE AUFWÄRMEN

Wussten Sie, dass Ihre Heißluftfritteuse Essensreste vom Vortag blitzschnell wieder zum Leben erwecken kann? Ja, das schließt auch kalte, matschige Pommes mit ein. Die zirkulierende Heißluft ist perfekt, um Speisen wie Pommes frites, Zwiebelringe, Chickenwings und Pizza wieder knusprig zu machen. Sie können auch gekochte Burger-Patties mit einer Scheibe Käse in Alufolie einwickeln und in der Heißluftfritteuse erhitzen, um im Handumdrehen einen Cheeseburger zu zaubern.



13. GERÖSTETES GEMÜSE



Der Airfryer verleiht Ihrem Gemüse herrliche Röstaromen und ein schön knuspriges Äußeres. Schneiden Sie es dazu in gleich große Stücke, beträufeln Sie es mit Öl, würzen Sie es, legen Sie es in Ihr Gerät, sodass es sich nicht überlappt, und stellen Sie die Temperatur auf 190 °C ein. Schnellkochendes Gemüse wie Spargel und Zucchini braucht in der Heißluftfritteuse nur zehn Minuten, festeres Gemüse 20 bis 30 Minuten. Vergessen Sie nicht, den Korb ein- oder zweimal zu schütteln, damit Ihr Gemüse gleichmäßig gart

14. BACKTEIG? LIEBER NICHT!



Kommen wir nun zu den häufigsten Fehlern beim Kochen mit der Heißluftfritteuse. Für Gerichte, die von Backteig umhüllt werden, ist eine klassische Fritteuse besser geeignet. Hier wird der Teig fest, sobald das Gargut ins Öl fällt – im Airfryer ist dies jedoch nicht der Fall. Der Teig wird nicht richtig gar und läuft wahrscheinlich unter dem Korb aus. Dank des Gebläses, das die Hitze zirkulieren lässt, kann der Teig sogar über die ganze Heißluftfritteuse spritzen. So könnte sie beschädigt werden.

15. BESSER OHNE SOSSE



Genau wie Backteig sind Soßen tabu. Beim Heißluftfrittieren sollten Sie keine Flüssigkeiten hinzufügen, die spritzen, rauchen oder Ihr Gerät beschädigen könnten. Außerdem kann bei der Zugabe von Feuchtigkeit nicht die knusprige Konsistenz erreicht werden. Bei Gerichten, die eine Glasur benötigen (zum Beispiel Rippchen oder Teriyaki-Lachs), geben Sie die Soße erst in den letzten Minuten der Garzeit hinzu.

16. POPCORN? AUF KEINEN FALL!

Ein Filmabend ist ohne Popcorn einfach nicht dasselbe. Aber kommen Sie bloß nicht auf die Idee, Popcorn in der Heißluftfritteuse zuzubereiten. Die Körner würden in das Heizelement fallen und im schlimmsten Fall einen Brand verursachen. Heben Sie sich das Ploppen für die Mikrowelle oder den Herd auf. Das gleiche Prinzip gilt für alle leichten Zutaten: Alles, was zu leicht ist, wird durch die Kraft des Gebläses durch den Airfryer geschleudert.



17. GARTEMPERATUREN UND -ZEITEN

Um Ihnen den Einstieg ins Kochen mit der Heißluftfritteuse zu erleichtern, haben wir einige einfache Richtlinien mit den besten Temperaturen und Garzeiten zusammengestellt, an denen Sie sich orientieren können. Denken Sie daran, dass Geräte unterschiedliche Wattleistungen haben, sodass die Garzeiten variieren können. Je öfter Sie Ihre Heißluftfritteuse nutzen, desto einfacher wird es jedoch, die richtigen Backzeiten einzuschätzen.



18. HÜHNERFLEISCH

Hähnchenfleisch wird am besten bei 190 °C für 10 bis 15 Minuten gegart. Würzen Sie das Fleisch vor dem Braten, bepinseln Sie es mit Öl und drehen es nach der Hälfte der Garzeit um. Hühnerschenkel brauchen etwas mehr Zeit, daher sollten Sie sie mit Öl bestreichen und würzen, bevor Sie sie bei 200 °C 15 bis 20 Minuten lang garen – mit der Haut nach oben, damit sie besonders gut bräunen. Chickenwings werden bei 200 °C 20 bis 25 Minuten lang gebraten und zuvor mit Gewürzen eingerieben.



19. STEAK



Sie können sogar Steak in der Heißluftfritteuse zubereiten. Würzen Sie es großzügig und stellen Sie die Temperatur auf 200 °C. Die Garzeit hängt von der Dicke Ihres Steaks ab und davon, wie durchgebraten Sie es mögen. Als Richtwert gilt, dass ein zwei bis drei Zentimeter dickes Steak 10 bis 15 Minuten braucht (nach der Hälfte der Zeit muss es gewendet werden), bis es die Garstufe Medium-rare hat.

20. FISCH



In der Heißluftfritteuse lässt sich Fisch einfach, lecker und gesund zubereiten. Pinseln Sie Ihre Filets mit etwas Öl ein, würzen Sie sie gut und garen Sie sie acht bis zehn Minuten bei 200 °C. Mit etwas Gemüse und Gewürzen, etwa mit Knoblauch, Kräutern, Pilzen und Tomaten, erhalten Sie eine vollwertige Mahlzeit.

21. KARTOFFELN



Gibt es etwas Besseres als eine knusprige und doch fluffige Pellkartoffel? Ofenkartoffeln oder Süßkartoffeln können Sie in der Heißluftfritteuse bei ca. 200 °C mit einer Garzeit von 35 bis 40 Minuten zubereiten. Bratkartoffeln und Süßkartoffelspalten brauchen bei 200 °C nur 12 bis 15 Minuten. Vor dem Garen in Öl schwenken, würzen und nach der Hälfte der Garzeit kräftig schütteln.

22. KÜRBIS

Schneiden Sie Ihren Kürbis in zwei bis drei Zentimeter große Stücke, um ihn in der Heißluftfritteuse zu braten. Schwenken Sie die Kürbiswürfel mit Öl, würzen Sie sie und braten Sie sie dann bei 200 °C für 12 bis 15 Minuten. Nach der Hälfte der Garzeit schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu erhalten.



23. TIEFGEFRORENE POMMES

Um Pommes frites wie im Restaurant zuzubereiten, können Sie Ihre tiefgekühlten Lieblingspommes bei 200 °C für 12 bis 15 Minuten im Airfryer braten. Besprühen Sie die Pommes mit einer leichten Ölschicht und schütteln Sie sie während des Garens ein- oder zweimal kräftig. Nach dem Backen würzen.



24. WIE SIE IHRE HEISLUFTFRITTEUSE REINIGEN

Die richtige Reinigung Ihrer Heißluftfritteuse nach jedem Gebrauch ist äußerst wichtig. In der Regel sollten Sie Scheuerschwämme, Stahldrahtbürsten und Metallutensilien vermeiden. Sie könnten die Antihafbeschichtung beschädigen. Ziehen Sie den Stecker Ihres Gerätes und lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es reinigen. Tauchen Sie es auch nicht in Wasser, sondern verwenden Sie am besten ein feuchtes Mikrofaser-tuch oder einen nicht scheuernden Schwamm mit ein wenig Spülmittel.



SPEISEN AUS DEM AIRFRYER DIE SCHMECKEN

TOFU



Um knusprig marinierten Tofu zuzubereiten, muss man normalerweise eine herkömmliche Fritteuse verwenden, was eine aufwändige, übel riechende Angelegenheit sein kann. Mit einer Heißluftfritteuse ist dieses Problem gelöst und Sie können sich auf eine viel gesündere, fleischlose Mahlzeit freuen. Marinieren Sie den Tofu vor dem Luftfrittieren etwa 30 Minuten lang in einer Mischung aus geröstetem Sesamöl, Sojasoße, Knoblauch- und Zwiebelpulver und etwas geräuchertem Paprika.

TOFU II



Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 200 Grad vor. Den Tofu aus der Marinade nehmen und in Maismehl mit reichlich Meersalz und schwarzem Pfeffer wälzen. Sie können den Tofu entweder direkt in einer einzigen Schicht in die Fritteuse geben oder ihn auf Spieße stecken, damit er sich leichter wenden lässt. Mit Speiseöl beträufeln und 15 Minuten garen lassen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Zum Schluss mit gehackten Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und mit Chilisauce servieren.

HALLOUMI-STICKS

Zuerst schneiden Sie den Halloumi in schmale Stifte. Bei Bedarf anschließend marinieren, z. B. mit Harissa. Bereiten Sie dann drei Schüsseln vor: eine mit gewürztem Mehl, eine mit verquirltem Ei und eine mit Panko-Paniermehl. Die Heißluftfritteuse auf 180 Grad vorheizen. Die Stäbchen zuerst in das Mehl, dann in das Ei und zum Schluss in die Paniermischung tauchen. Mit Öl beträufeln und acht Minuten frittieren, nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Halloumi-Sticks mit einem Dip nach Wahl servieren..



POMMES FRITES

Fertig geschnittene Pommes für ca. zehn Minuten in sehr kaltem Wasser einweichen. Die Pommes abgießen und gut abtrocknen, dann die Heißluftfritteuse auf 160 Grad erhitzen. Die Kartoffeln in etwas Öl wenden und mit Meersalz würzen. Den Frittierkorb mit etwas Öl einsprühen, damit die Pommes nicht anhaften. 15 Minuten garen, dabei einmal umrühren, dann die Temperatur auf 200 Grad erhöhen und weitere acht Minuten backen. Tiefgefrorene Pommes frites benötigen ca. zehn Minuten bei 200 Grad.



CHICKENWINGS

Erhitzen Sie die Heißluftfritteuse auf 200 Grad, sprühen Sie den Korb mit Öl ein und legen Sie die Folie unter. Die Flügelspitzen abschneiden und die Wings in Öl schwenken. Bereiten Sie eine trockene Marinade zu, indem Sie etwas Natron, Salz und Pfeffer mischen und trockene Gewürze nach Wahl hinzufügen. Die Flügel in die Trockenmischung tauchen, in einer einzigen Schicht in den Airfryer legen und zwölf Minuten auf jeder Seite braten. Wenn sie noch knuspriger werden sollen, weitere fünf Minuten garen lassen.



SCHWEINEBAUCH



Die Schweinehaut mit Meersalz einreiben und die Heißluftfritteuse auf 140 Grad vorheizen eine Folie unter den Korb zu legen, um das Fett aufzufangen. Das Schweinefleisch so in Folie einwickeln, dass die Oberseite und die kurzen Enden bedeckt sind. Die langen Seiten bleiben unbedeckt. Die Folie unter das Fleisch stecken, damit sie im Airfryer nicht wegfleht. Zwei Stunden garen, dann die Folie entfernen, die Temperatur auf 200 Grad erhöhen und weitere 15 Minuten garen, oder bis die Kruste goldbraun und knusprig ist.

OFENKARTOFFELN



Heizen Sie den Airfryer auf 200 Grad vor. Die Kartoffeln mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Öl einreiben und mit etwas Meersalz bestreuen. In der Mikrowelle auf höchster Stufe fünf Minuten erhitzen, dann in die Heißluftfritteuse geben und 25 Minuten backen. Wenn Sie die Kartoffeln danach einschneiden und mit geriebenem Käse bestreuen möchten, geben Sie sie noch einige Minuten in die noch heiße (aber ausgeschaltete) Heißluftfritteuse, damit der Käse schmilzt.

BRATHUHN



Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 Grad vor. Das Brathuhn reiben Sie unter der Haut mit etwas weicher Butter ein und würzen es nach Belieben. Das Huhn mit der Unterseite nach oben für 30 Minuten in den Airfryer legen, dann umdrehen und weitere zehn Minuten braten. Wenn das Huhn gar ist, sollte die dickste Stelle der Keule mit einem Fleischthermometer 75 Grad anzeigen. Sollten Sie kein Fleischthermometer haben, prüfen Sie einfach, ob der Saft klar austritt. Vor dem Tranchieren zehn Minuten ruhen lassen.

SAMOSAS

In einen durchschnittlichen Korb passen bis zu acht Samosas. Erhitzen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 Grad. Die gefüllten Teigtaschen mit geschmolzenem Ghee oder Butter bestreichen und vier Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Erhöhen Sie die Hitze auf 200 Grad und lassen Sie die Samosas für zwei weitere Minuten garen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Sie können selbst gemachte Samosas auch einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt im Airfryer zubereiten.



WÜRSTCHEN

Je nach Größe der Heißluftfritteuse passen sechs bis acht Würstchen hinein. Die Methode ist für alle Würstchen gleich, egal ob Sie Chorizo oder einfache Würstchen aus der Packung zubereiten. Heizen Sie den Airfryer auf 200 Grad vor und sprühen Sie vor der Zubereitung etwas Öl auf den Korb, damit nichts anbrennt. Lassen Sie die Würstchen zehn Minuten lang garen, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden sollten.



BRATKARTOFFELN

Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie anschließend in Scheiben. Die Kartoffeln abspülen und abtupfen. Wenden Sie die Scheiben in Öl und würzen Sie sie nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder Rosmarin. Den Airfryer auf 180 Grad erhitzen und die Kartoffelscheiben für 15 Minuten garen. Den Korb nach der Hälfte der Garzeit schütteln. Wenn Sie kleine Schinkenwürfel hinzugeben möchten, lassen Sie diese einfach zehn Minuten lang mitgaren.



KÄSETOAST



Käse Ihrer Wahl. Je nach Geschmack können Sie Schinken, Tomatenscheiben, Zwiebeln oder etwas Senf oder Chutney hinzufügen. Für einen Toast brauchen Sie zwischen 50 und 60 Gramm Käse, zwei Scheiben Brot und etwas weiche Butter. Die Butter auf das Brot streichen, den Käse darauf legen, die beiden Scheiben zusammendrücken und die Außenseite des Brotes mit Butter bestreichen. Den Airfryer auf 200 Grad erhitzen und zehn Minuten lang luftfrittieren. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

CROÛTONS



Leicht altbackenes Sauerteigbrot eignet sich am besten für Croûtons. Pro Scheibe brauchen Sie einen Esslöffel Olivenöl. Das Brot in Würfel schneiden und in Öl und Meersalz wenden (für perfekte Caesar-Salad-Croûtons etwas geriebenen Parmesan hinzufügen). Das Gerät auf 200 Grad erhitzen und die Brotwürfel in einer einzigen Schicht vier Minuten lang luftfrittieren. Nach der Hälfte der Zeit den Frittierkorb durchschütteln, damit die Croûtons gleichmäßig gebacken werden.

KNOBLAUCH GEBRATEN



Um Knoblauch im Airfryer zu „rösten“, schneiden Sie die Spitze einer ganzen Knolle ab. Die Knoblauchknolle locker in Alufolie einwickeln, mit etwas Olivenöl beträufeln und oben verschließen. Den Airfryer auf 180 Grad erhitzen und den Knoblauch 40 Minuten lang backen, bis er weich und zart ist.

OFENGEMÜSE

Gemüse Deiner Wahl: 2 Paprika rot, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, Olivenöl, 1 TL Meersalz, Pfeffer, 2 EL Zucker, ½ Bd Thymian Gemüse waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Alles in grobe Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Meersalz und dem Zucker marinieren. Den Thymian zum Gemüse geben und in einer Schüssel vermengen. Das marinierte Gemüse auf den Gittereinsatz legen und im Airfryer bei 180 °C für 15–18 Minuten garen. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.



FLEISCHSPIESE

3 Paprikaschote, 2 Zwiebel, 500g Schweinefleisch oder Hähnchenbrust, BBQ-Rub. Paprikaschoten, Zwiebeln und Fleisch in Stücke schneiden. Paprikaschoten, Zwiebeln und Fleisch in Stücke schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit Öl einreiben und danach mit Magic Rub einreiben. Danach die Zutaten in eurer liebsten Reihenfolge aufspießen, einsetzen und dann die Heißluftfritteuse auf 200 Grad stellen, 25 Minuten (nach halber Garzeit wenden).



CHICKENWINGS II

450 g Hähnchenflügel mit einer Mischung aus je einem Teelöffel Knoblauchpulver, Meersalz, schwarzem Pfeffer, Zucker und Backpulver würzen. Legen Sie die Flügelchen in einer Schicht auf ein Tablett, um sie dann über Nacht im Kühlschrank zu marinieren. Diese Methode sorgt dafür, dass die Haut austrocknet und beim Garen extra knusprig wird. Sprühen Sie die Flügel mit Öl ein und geben Sie sie bei 200 °C für etwa 20 Minuten in die Heißluftfritteuse, nach der Hälfte der Zeit wenden.



PANCAKES

ZUBEREITUNG:

Buttermilch, Eier, geschmolzene Butter und den Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und gut vermischen.

In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, Natron und Salz vermischen. Das Ganze vorsichtig unter die feuchte Buttermilch-Masse heben, bis ein glatter Teig entsteht. Anschließend den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Schneidet Backpapier in passend große Stücke für den Korb der Heißluftfritteuse (das Papier sollte etwas größer sein, sodass es an den Seiten hochsteht) und legt dieses hinein.

Gebt nun eine kleine Schöpfkelle des Teiges auf das Backpapier. Je nachdem wie groß der Korb ist, könnt ihr auch mehrere Pancakes auf einmal backen.

Das Ganze 5 Minuten lang bei 180 Grad im Airfryer garen. Anschließend alle Pancakes einmal wenden und von der anderen Seite nochmal 5 Minuten garen.

ZUTATEN: FÜR CA. 16 STÜCK

450 ml	Buttermilch
2 Stk	Eier (groß)
2 EL	Butter (geschmolzen)
1 TL	Vanillezucker
250 g	Mehl
2 EL	Zucker
1 TL	Backpulver
1 TL	Natron
	etwas Salz

KAISERSCHMARRN

ZUBEREITUNG:

1. Eier trennen und das Eiweiß mit dem Zucker vorsichtig steif schlagen. Verrührt das Eigelb mit der Milch, der geschmolzenen Butter, dem Mehl und dem Vanillezucker.
2. Hebt nun die Rosinen und den Eischnee vorsichtig unter.
3. Fettet eine kleine Auflaufform (diese sollte in den Airfryer passen) und verteilt den Teig darauf.
4. Backt den Teig ca. 18 Minuten bei 180 Grad in der Heißluftfritteuse.
5. Anschließend zerrupft ihr den ausgebackenen Teig mit zwei Gabeln und streut etwas Puderzucker darüber.
6. Das Ganze noch etwa drei Minuten bei 180 Grad weiter ausbacken.

ZUTATEN: FÜR 2 PORTIONEN

3 Stk	Eier
150 ml	Milch
100 g	Weizenmehl
1 Pck	Vanillezucker
50 g	Zucker
50 g	geschmolzene Butter
3 EL	Rosinen
	Puderzucker (optional)

LACHS

ZUBEREITUNG:

1. Schneidet den Lachs in Würfel.
2. Verfeinert ihn mit den verschiedenen Gewürzen und Aromen, ganz nach eurem Geschmack.
3. Gebt den Lachs in den Garkorb des Airfryers und lasst ihn dort für ca. 10 - 12 Minuten bei 180 Grad garen. Der Fisch ist fertig, wenn das Fett deutlich hervortritt.

ZUTATEN: FÜR 2 PORTIONEN

500 g	Lachs
-------	-------

verschiedene Gewürze und Aromen wie z. Bsp. Zitrone, Oregano, Paprikapulver, Dill, Honig, Knoblauch oder Kräuter der Provence (je nach Geschmack)

QUETSCHKARTOFFELN

ZUTATEN: FÜR 4 PORTIONEN

500 g	Kartoffeln (klein)
	Salz
2	Knoblauchzehen
1-2 EL	Parmesan gerieben
1 EL	Butter
2 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Wasche die Kartoffeln gründlich ab und koche sie für 20 Minuten in Salzwasser.
2. Ziehe derweil den Knoblauch ab und reibe ihn. Reibe auch den Parmesan.
3. Gieße die Kartoffeln ab und lege sie auf eine Arbeitsfläche. Drücke sie mit dem Boden eines Glases vorsichtig platt.
4. Bestreiche die Kartoffeln Olivenöl, würze sie mit Salz und streue den Käse darüber.
5. Backe die Kartoffeln in der Heißluftfritteuse bei 200 °C für 10 Minuten.
6. Zerlasse derweil die Butter und verrühre sie mit dem Knoblauch. Bestreiche die Kartoffeln damit und backe sie weitere 3-5 Minuten.

KAISERSCHMARRN

ZUTATEN: FÜR 2 PORTIONEN

3 Stk	Eier
150 ml	Milch
100 g	Weizenmehl
1 Pkg	Vanillezucker
50 g	Zucker
50 g	Butter (geschmolzen)
3 EL	Rosinen
	Puderzucker (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Eier trennen und das Eiweiß mit dem Zucker vorsichtig steif schlagen.
2. Verrührt das Eigelb mit der Milch, der geschmolzenen Butter, dem Mehl und dem Vanillezucker.
3. Hebt nun die Rosinen und den Eischnee vorsichtig unter.
4. Fettet eine kleine Auflaufform (diese sollte in den Airfryer passen) und verteilt den Teig darauf.
5. Backt den Teig ca. 18 Minuten bei 180 Grad in der Heißluftfritteuse.
6. Anschließend zerrupft ihr den ausgebackenen Teig mit zwei Gabeln und streut etwas Puderzucker darüber.
7. Das Ganze noch etwa drei Minuten bei 180 Grad weiter ausbacken.

OFENKARTOFFELN MIT KÄSE

ZUTATEN: FÜR 4 PORTIONEN

4 Stk	Kartoffeln (groß)
2 Stk	Knoblauchzehen
60 ml	Olivenöl
	Salz
80 g	Käse (nach Wahl)
4 TL	Butter
4 EL	Speckwürfel

ZUBEREITUNG:

1. Wasche die Kartoffeln gründlich ab, um Schmutzreste zu entfernen. Tupfe sie trocken und stich sie rundherum mit einer Gabel ein.
2. Ziehe den Knoblauch ab und presse ihn ins Öl. Streiche damit die Kartoffeln ein.
3. Salze die Knollen und backe sie bei 200 °C für 40 Minuten.
4. Reibe derweil den Käse.
5. Schneide die Kartoffeln nach dem Backen längs ein oder durch und lockere das Innere mit einer Gabel.
6. Gib je 1 TL Butter in jede Knolle, streue Salz hinein und verrühre das Innere etwas mit einer Gabel. Streue anschließend Speck und Käse hinein und backe die Kartoffeln weitere 5 Minuten.