

EINFACHE  
**rezepte**

für die Heißluftfritteuse



29 inspirierende Rezepte für gesunde  
Kochen in einer Heißluftfritteuse

# Knusprige Kartoffelspalten



40 Minuten



1 St. 40 Min.



minimal 4

*4 mittelgroße Kartoffeln  
1 Tasse Wasser  
3 Teelöffel Rapsöl  
1 Teelöffel Paprika  
Teelöffel schwarzer  
Pfeffer  
Teelöffel Salz*

**1.** Schrubben Sie die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber. Kochen Sie die Kartoffeln 40 Minuten in Salzwasser oder bis diese stichfertig sind. Circa 30 Minuten im Kühlschrank komplett abkühlen lassen.

**2.** Vermischen Sie das Raps Öl, Paprika, Salz und den schwarzen Pfeffer in einer Rührschüssel. Vierteln Sie die abgekühlten Kartoffeln und schwenken Sie diese in dem Mix aus Öl und Gewürzen. Heizen Sie die Fritteuse auf 200°C vor. Geben Sie die Hälfte der Kartoffelspalten in den Korb; die Seite mit der Schale sollte nach oben zeigen; überfüllen Sie den Korb nicht. Frittieren Sie jeden Korb für 13-15 Minuten oder bis die Spalten goldbraun sind.

## Pommes Frites



10 Minuten



1 Stunde



4 Portionen

*2 mittelgroße Kartoffeln,  
geschält  
1 Teelöffel Olivenöl*

**1.** Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese in 1,25 x 7,50cm lange Streifen. Legen Sie die Kartoffelstreifen für mindestens 30 Minuten ins Wasser, dann trocknen Sie diese gut mit einem Papiertuch.

**2.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 165°C vor. Legen Sie die Kartoffelstreifen in eine große Schüssel und mischen Sie etwas Oliven Öl unter die Kartoffelstreifen. Geben Sie die Pommes Frites für 5 Minuten in den Frittierzettel und frittieren Sie diese, bis sie knusprig sind. Nehmen Sie sie dann aus dem Korb und lassen Sie diese auf einem Drahtgitter herunterkühlen.

**3.** Erhöhen Sie die Temperatur der Fritteuse auf 200°C und frittieren Sie die vorbereiteten Pommes nochmals für 10-15 Minuten, bis diese goldbraun sind. Dicker geschnittene Kartoffelstreifen benötigen mehr Zeit, bis diese durch sind, dünneren weniger Zeit.

# Kartoffel Kroketten



30 Minuten



45 Minuten



4 Portionen

## FÜR DIE FÜLLUNG

2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt  
1 Eigelb  
Tasse Parmesan, gerieben  
2 Teelöffel Mehl  
2 Esslöffel Schnittlauch, fein gehackt  
1 Prise Salz  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
1 Prise Muskat

## FÜR DIE KRUSTE

2 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Tasse Mehl  
2 Eier, geschlagen  
Tasse Semmelbrösel

1. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln in einer großen Schüssel zu einem glatten Püree zerdrücken. Vollständig abkühlen lassen. Eigelb, Käse, Mehl und Schnittlauch vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Füllung golfballgroße Bällchen formen und beiseitestellen.
2. Die Fritteuse auf 200 °C vorheizen. Öl und Paniermehl zu einer klumpigen Masse verrühren. Jede Kartoffelkugel zuerst in Mehl, dann in verquirtem Ei und schließlich in Paniermehl wenden und zu einer Rolle formen. Den Teig gut andrücken, damit er gut an den Kroketten haftet. Die Hälfte der Kroketten in den Frittierkorb geben und jeweils 7–8 Minuten frittieren, bis die Kroketten goldbraun sind.

# Garnelen mit Schinken umhüllt



15 Minuten



35 Minuten



4 Portionen

1 Pfund  
Tigerflohkrebs,  
geschält und  
entdarmt  
1 Pfund Schinken,  
dünne Scheiben, auf  
Raumtemperatur

1. Nehmen Sie jeweils eine Scheibe Schinken und wickeln Sie diese um die Garnele, fangen Sie beim Kopf an und wickeln Sie bis zum Schwanz. Legen Sie die umwickelten Garnelen für 20 Minuten in den Kühlschrank.

2. Heizen Sie die Fritteuse auf 200 °C vor. Nehmen Sie die Garnelen aus dem Kühlschrank und geben Sie die Hälfte in den Frittierkorb. Frittieren Sie jeden Korb für 5-7 Minuten. Vor dem Servieren auf einem Papiertuch abtropfen lassen.

# Kartoffelgratin



10 Minuten



25 Minuten



4 Portionen

3 mittelgroße  
Kartoffeln, geschält  
1 Tasse Milch  
Tasse Sahne  
1 Esslöffel schwarzer  
Pfeffer  
Teelöffel Muskat  
14 Tasse Gruyere Käse,  
gerieben

**1.** Heizen Sie die Fritteuse auf 200°C vor. Schneiden Sie die Kartoffeln hauchdünne. Vermischen Sie die Milch und die Sahne in einer Schüssel und würzen Sie die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat. Überdecken Sie die Kartoffelscheiben mit der Milchmischung.

**2.** Geben Sie die Kartoffelscheiben in eine kleine Pfanne und schütten Sie die restliche Sahnemischung aus der Schüssel über die Kartoffeln. Verteilen Sie den Käse gleichmäßig über den Kartoffeln. Stellen Sie die Pfanne in den Frittikorb und schieben. Sie den Korb in die Luftfritteuse. Stellen Sie den Zeitnehmer auf 15 Minuten und braten Sie das Gratin bis es schön braun ist.

# Cheddar Schinken Kroketten



40 Minuten



50 Minuten



6 Portionen

## FÜR DIE FÜLLUNG

1 Pfund scharfer  
Cheddar, im Stück  
1 Pfund Schinken, dünne  
Scheiben,  
Raumtemperatur

## FÜR DIE KRUSTE

2 Esslöffel Olivenöl  
1 Tasse Mehl  
2 Eier, geschlagen  
Tasse Semmelbrösel

**1.** Schneiden Sie das Stück Cheddar in 6 gleich große Stücke, jedes circa 2,5cm x 4,5cm. Nehmen Sie zwei Stück Schinken und wickeln Sie diese jeweils um jedes Stück Käse, umwickeln Sie jedes Stück Käse vollständig. Entfernen Sie überschüssiges Fett. Legen Sie die Käse Schinken Häppchen für 5 Minuten in die Kühltruhe, um fest zu werden. Nicht einfrieren.

**2.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Vermischen sie das Öl mit den Semmelbröseln und rühren Sie, bis das Gemisch locker und krümelig wird. Legen Sie jedes Käsehäppchen erst im Mehl ein, dann in die Eier und dann in die Semmelbrösel. Drücken Sie die Ummantelung der Kroketten leicht fest, damit diese hält. Legen Sie die Kroketten in den Korb und frittieren Sie diese für 7-8 Minuten oder bis diese goldbraun sind.

# Rostbraune Rosmarin Kartoffel Chips



40 Minuten



1 Stunde 10 Minuten



2 Portionen

2 mittelgroße  
Kartoffeln  
1 Teelöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Rosmarin,  
gehackt  
1 Prise Salz

1. Schrubben Sie die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber. Durchschneiden Sie die Kartoffeln der Länge nach und schneiden Sie diese direkt in dünne Chips Scheiben. Legen Sie diese in eine Schüssel voll mit Wasser. Lassen Sie die Chips 30 Minuten mit Wasser vollsaugen, wechseln Sie das Wasser mehrmals. Lassen Sie das Wasser von den Chips abtropfen und trocknen Sie die Chips mit einem Papiertuch.
2. Heizen Sie die Fritteuse auf 165°C vor. Geben Sie die Kartoffelchips mit dem Olivenöl in eine Rührschüssel. Legen Sie die Chips in den Frittierzorb und frittieren Sie diese 30 Minuten lang oder bis diese goldbraun sind; ab und zu schütteln, damit die Chips gleichmäßig frittiert werden. Wenn die Chips fertig und noch warm sind, in einer großen Schüssel mit Rosmarin und Salz wenden.



20 Minuten



30 Minuten



5 Portionen

1 Eigelb  
120g Feta Käse  
2 Teelöffel flachblättrige  
Petersilie, fein gehackt  
1 Frühlingszwiebel, fein  
gehackt  
5 Scheiben  
Tiefkühlblätterteig,  
aufgetaut  
2 Esslöffel Olivenöl  
schwarzen Pfeffer  
zum Abschmecken

1. Schlagen Sie das Eigelb in einer Schüssel und mischen Sie den. Feta, die Petersilie und Frühlingszwiebel dazu: mit Pfeffer abschmecken. Schneiden Sie jedes Blätterteigstück in 3 Streifen. Geben Sie einen vollen Teelöffel der Fetamischung auf die Unterseite eines Blätterteig-Streifens. Falten Sie die Spitze des Blätterteigs über die Füllung und formen Sie dadurch ein Dreieck, falten Sie den Streifen im Zick-Zack, bis die Füllung vom Dreieck ummantelt wird. Wiederholen Sie dies mit dem gesamten Blätterteig und Feta, bis die gesamte Menge vertan ist.
2. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Bürsten Sie etwas Öl auf den Blätterteig und legen sie 5 Dreiecke in den Korb. Schieben Sie den Korb für 3 Minuten oder bis diese goldbraun sind in die Fritteuse, Wiederholen Sie diesen Prozess mit den übrigen Feta Dreiecken und servieren Sie diese.

# Kroketten



20 Minuten



35 Minuten



6 Portionen

## FÜR DIE FÜLLUNG

1 Pfund Krabbenfleisch  
2 Eiweiß, geschlagen  
1 Esslöffel Olivenöl  
14 Tasse rote Zwiebeln, fein gehackt  
% rote Paprika, fein gehackt  
2 Esslöffel Sellerie, fein gehackt  
Teelöffel Estragon, fein gehackt  
Teelöffel Schnittlauch, fein gehackt  
Teelöffel Petersilie, fein gehackt

Teelöffel Cayenne Pfeffer

Tasse Mayonnaise

Tasse saure Sahne

## FÜR DIE KRUSTE

3 Eier, geschlagen  
1 Tasse Mehl  
1 Tasse Semmelbrösel  
1 Teelöffel Olivenöl  
Teelöffel Salz

1. Das Olivenöl, die Zwiebeln, Paprika, Pfeffer und Sellerie in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anschwitzen. Danach von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.
2. Vermischen Sie mit der Küchenmaschine die Semmelbrösel, das Olivenöl und Salz zu einer feinen Brotkrummenmischung. Verteilen Sie die Brotkrummenmischung, die Eier und das Mehl auf 3 verschiedene Teller. Vermengen Sie die übrigen Zutaten; Krabbenfleisch, Eiweiß, Mayonnaise, saure Sahne, Gewürze und Gemüse in einer großen Rührschüssel.
3. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Formen Sie das Krabbenfleisch in Golfballgröße, rollen Sie es durch das Mehl, dann die Eier und dann durch die Brotkrummen. Drücken Sie die Kugeln zu Kroketten zusammen. Legen Sie diese in den Korb, überfüllen Sie diesen nicht. Frittieren Sie jeden Korb circa 8-10 Minuten oder bis die Kroketten goldbraun sind.

# Cajun Garnelen



5 Minuten



10 Minuten



2 Portionen

Pfund Tigerflohkrebsen  
(Garnelen) (16-20 Stück)  
Teelöffel Cayenne Pfeffer

Teelöffel  
Meeresfrüchte  
1 Teelöffel  
geräucherte Paprika

Gewürzmischung  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Olivenöl

1. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Geben Sie alle Zutaten in eine Rührschüssel und bedecken Sie die Garnelen mit dem Öl und den Gewürzen. Legen Sie die Garnelen in den Korb und braten Sie diese für 5 Minuten. Über Reis servieren.

# Knusprig gebratene Frühlingsrollen



20 Minuten



25 Minuten



4 Portionen

## FÜR DIE FÜLLUNG

120g gegarte Hühnerbrust, in Stückchen  
1 Selleriestange, dünne Scheiben  
1 mittelgroße Möhre, dünne Scheiben  
1 Tasse Pilze, in dünnen Scheiben  
Teelöffel Ingwer, fein gehackt  
1 Teelöffel Zucker  
1 Teelöffel Geflügelwürzpulver

## FÜR DIE HÜLLEN DER FRÜHLINGSROLLEN

1 Ei, geschlagen  
1 Teelöffel Stärkemehl  
8 Hüllen für die Frühlingsrollen  
Teelöffel Pflanzenöl

**1.** Zubereitung der Füllung. Legen Sie die Hühnerstückchen in eine Schüssel und vermischen Sie diese mit dem Sellerie, der Möhre und den Pilzen. Geben Sie den Ingwer, Zucker und das Geflügelwürzpulver hinzu und rühren Sie alles gleichmäßig um.

**2.** Vermischen Sie das Ei mit dem Stärkemehl zu einem dicken Brei; zur Seite stellen. Geben Sie etwas Füllung auf jede Hülle der Frühlingsrollen und rollen Sie diese zusammen, verschließen Sie das Ende mit dem Eigemisch. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Bürsten Sie etwas Öl auf die Frühlingsrollen und legen Sie diese in den Frittierzorb. Frittieren Sie die Portion in 2 Körben, frittieren Sie jeweils für 3-4 Minuten, bis die Rollen goldbraun sind. Mit süßer Chili Soße oder Sojasoße servieren.

# Würstchen im Schlafrock



15 Minuten



30 Minuten



4 Portionen

340g Packung  
Cocktailwürstchen  
230g Dose  
Hömcchteig

**1.** Entfernen Sie die Cocktailwürstchen aus der Verpackung und lassen Sie sie abtropfen, auf Papiertüchern trocknen. Schneiden Sie den Teig in rechteckige Streifen, circa 2,5cm x 3,8cm. Rollen Sie die Streifen um die Würstchen, lassen Sie die Enden herausschauen. Für die Festigkeit für 5 Minuten ins Gefrierfach legen.

**2.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 160°C vor. Nehmen Sie die Würstchen aus dem Gefrierfach und legen Sie die Hälfte in den Bratenkorb. Braten Sie jeden Korb für 6-8 Minuten oder bis zur goldbraunen Färbung.

# Marinierte Hähnchenflügel



15 Minuten



45 Minuten



6 Portionen

4 Pfund Hähnchenflügel  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Sojasauce  
6 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Habanero Pfeffer, Samen und Rippen entfernt, fein gehackt  
1 Esslöffel Piment  
1 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Cayenne Pfeffer

1 Teelöffel weißer Pfeffer  
1 Teelöffel Salz  
2 Teelöffel brauner Zucker  
1 Teelöffel frischer Thymian, fein gehackt  
1 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben  
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt  
5 Teelöffel Limettensaft  
Tasse Rotweinessig

**1.** Geben Sie alle Zutaten in eine große Rührschüssel, bedecken Sie die Hähnchenflügel gut mit den Gewürzen und der Marinade. Geben Sie diese dann in eine wiederverschließbare Plastiktüte und stellen Sie diese für 2-24h in den Kühlschrank.

**2.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Nehmen Sie die Hähnchenflügel aus der Tüte und lassen Sie die ganze Flüssigkeit ablaufen. Tupfen Sie die diese mit einem Papiertuch trocken. Geben Sie die Hälfte der Hähnchenflügel in den Korb und braten Sie jeden Korb für 14-16 Minuten, ab und zu schütteln. Mit Käsedip oder Dressing Sauce servieren.

# Koreanischer BBQ Satay



15 Minuten



30 Minuten



4 Portionen

1 Pfund knochenloses, hautfreies Hähnchen  
Tasse natriumarme Sojasauce  
Tasse Ananassaft  
Tasse Sesamöl  
4 Knoblauchzehen, gehackt

4 Frühlingszwiebeln, gehackt  
1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben  
2 Teelöffel Sesam Samen, getoastet  
1. Prise schwarzer Pfeffer

**1.** Spießen Sie jedes Hähnchenstück vorsichtig auf, entfernen Sie überschüssiges Fleisch oder Fett. Vermischen Sie alle anderen Zutaten in einer großen Rührschüssel, Geben Sie die aufgespießten Hähnchenstücke ebenfalls in die Schüssel, gut durchmischen und für 2-24h abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

**2.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Tupfen Sie das Hähnchen mit einem Papiertuch komplett trocken. Geben Sie die Hälfte der Spieße in den Korb und lassen Sie jeden Korb für 5-7 Minuten braten.

# Marokkanische Fleischbällchen mit Minze-Joghurt



25 Minuten



40 Minuten



4 Portionen

## FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN

1 Pfund Lammhackfleisch  
120g Truthahn  
1% Esslöffel Petersilie, fein gehackt  
1 Esslöffel Minze, fein gehackt  
1 Teelöffel gemalener Kümmel  
1 Teelöffel gemalener Koriander  
1 Teelöffel Cayenne Pfeffer  
1 Teelöffel rote Chili Paste

## 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Tasse Olivenöl

1 Teelöffel Salz

1 Eiweiß

## FÜR DEN MINZE-JOGHURT

Tasse griechischer Joghurt(0% Fett)  
Tasse saure Sahne  
2 Esslöffel Buttermilch  
Tasse Minze, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 Prisen Salz

**1.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Vermischen Sie alle Zutaten für die Fleischbällchen in einer großen Schüssel. Rollen Sie die Fleischbällchen zwischen ihren Händen mit einer gleichmäßigen Kreisbewegung zur Größe eines Golfballs. Legen Sie die Hälfte der Fleischbällchen in den Korb und frittieren Sie diese für 6-8 Minuten.

**2.** Geben Sie alle Zutaten für den Minzjoghurt in eine Schüssel und vermischen Sie diese gut, während sich die Fleischbällchen in der Fritteuse befinden. Servieren Sie den Joghurt mit den Fleischbällchen und verzieren Sie das Gericht mit frischer Minze und Oliven.

# Portobello Pepperoni Pizza



5 Minuten



10 Minuten



1 Portionen

1 Portobello Campignon Kappen, gesäubert und geschöpft  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Tomatensoße

1 Esslöffel Mozzarella, zerkleinert  
4 Scheiben Pepperoni  
1 Prise Salz  
1 Prise getrocknete italienische Gewürze

**1.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 165°C vor. Geben Sie Olivenöl auf beide Seiten der Portobello, würzen Sie dann die Innenseite der Portobello mit Salz und den italienischen Gewürzen. Verteilen Sie die Tomatensoße gleichmäßig um die Pilze herum und geben Sie dann den Käse darauf.

**2.** Legen Sie die Portobello in den Bratenkorb und schieben Sie diesen in die Luftfritteuse. Nehmen Sie den Korb nach einer Minute aus der Luftfritteuse und legen Sie die Pepperoni Streifen auf die Portobello Pizza. Weitere 3-5 Minuten braten. Abrunden mit frisch geriebenem Parmesan und zerstoßenen roten Pfeffer.

# Gefüllte Knoblauch Pilze



10 Minuten



20 Minuten



4 Portionen

12 Campignons

## FÜR DIE FÜLLUNG

1 Scheibe Weißbrot

1 Knoblauchzehe, zerstoßen

1 Esslöffel flachblättrige

Petersilie, fein gehackt

Schwarzer Pfeffer zum

Abschmecken

1 Esslöffel Olivenöl

**1.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Zerkleinern Sie die Brotscheiben mit einer Küchenmaschine in kleine Brotkrummen und geben Sie Knoblauch, Petersilie und Pfeffer dazu. Wenn die Zutaten vermischt sind, rühren Sie diese im Olivenöl.

**2.** Schneiden Sie die Stiele der Pilze ab und befüllen Sie die Kappen mit Semmelbrösel. Drücken Sie die Brotkrummen fest in die Kappen, damit keine lockeren Krummen in den Ventilator gezogen werden können. Legen Sie die Pilzkappen in den Bratenkorb und schieben Sie diesen in die Luftfritteuse. Frittieren Sie die Pilze für 10 Minuten oder bis sie golden und knusprig sind.

# Chimichurri Saum Steak



15 Minuten



35 Minuten



3 Portionen

1 Pfund Saum Steak

## FÜR DEN CHIMICHURRI

1 Tasse Petersilie, fein gehackt

Tasse Minze, fein gehackt

2 Esslöffel Oregano, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel zerstoßener roter Pfeffer

1 Esslöffel Kümmel

1 Teelöffel Cayenne Pfeffer

2 Teelöffel geräucherte Paprika

1 Teelöffel Salz

Teelöffel schwarzer Pfeffer

Tasse Olivenöl

3 Esslöffel Rotweinessig

**1.** Vermischen Sie die Zutaten für das Chimichurri in einer Rührschüssel. Schneiden Sie das Steak in 2 230g Stücke und legen Sie diese in einen wiederverschließbaren Beutel mitsamt 1 Tasse des Chimichurri. Für 2-24h in den Kühlschrank legen. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

**2.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Steak mit einem Papiertuch trocken tupfen. Legen Sie das Steak in den Korb und braten Sie es für 8-10 Minuten medium. Verzieren Sie es mit 2 Esslöffel Chimichurri und servieren Sie es.

# Gebratene Heirloom Tomate mit gebackenem Feta



20 Minuten



35 Minuten



4 Portionen

## FÜR DAS BASILIKUM PESTO

Tasse Petersilic, grob gehackt  
Tasse Basilikum, grob gehackt  
Tasse Parmesan, gerieben  
3 Esslöffels Pinienkerne, getoastet  
1 Knoblauchzehe  
1 Tasse Olivenöl  
1 Prise Salz

## FÜR DIE TOMATEN

1 Heirloom Tomate  
1 230g Stück Feta  
1 Tasse rote Zwiebeln, hauchdünn geschnitten  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise Salz

1. Bereiten Sie das Pesto zu. Geben Sie die Petersilie, den Basilikum, Parmesan, Knoblauch, geröstete Pinienkerne und Salz in einen Küchenmixer. Schalten Sie diesen auf die langsame Stufe und geben Sie langsam das Olivenöl hinzu. Sobald das gesamte Olivenöl mit den anderen Zutaten vermischt ist, stellen Sie das Pesto bis zum Verzehr in den Kühlschrank.
2. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 390°F vor. Schneiden Sie die Tomate in Scheiben und den Feta in 1,2cm dünne, kreisrunde Scheiben. Tupfen Sie die Tomate mit einem Papiertuch trocken. Verteilen Sie 1 Esslöffel des Pestos auf jeder Tomatenscheibe und geben Sie darauf den Feta. Legen Sie die roten Zwiebeln auf den Feta und geben Sie 1 Esslöffel Olivenöl obendrauf.
3. Legen Sie die Tomatenscheiben/den Feta in den Korb und braten Sie diese für 12-14 Minuten, bis der Feta weich und braun wird. Runden Sie das Ganze mit einer Prise Salz und einem zusätzlichen Löffel Basilikum Pesto ab.

# Lachs mit Dill Sauce



15 Minuten



25 Minuten



2 Portionen

## FÜR DIE DILL SAUCE

Tasse fettfreien griechischen Joghurt  
Tasse saure Sahne  
1 Prise Salz  
2 Esslöffel Dill, fein gehackt

## FÜR DEN LACHS

340g Lachs  
2 Teelöffel Olivenöl  
1 Prise Salz

1. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 135°C vor. Schneiden Sie den Lachs in 2 gleich große Portionen und geben Sie einen Teelöffel Olivenöl über jedes Stück. Mit einer Prise Salz abschmecken. Legen Sie den Lachs in den Bratenkorb und braten Sie den Lachs für 15-17 Minuten.
2. Bereiten Sie die Dill Sauce zu. Vermengen Sie den Joghurt, saure Sahne, den gehackten Dill und das Salz in einer Rührschüssel. Servieren Sie den Lachs auf der Dill Sauce und geben Sie etwas gehackten Dill zusätzlich auf den Lachs.

# Geröstete Kornische Henne



15 Minuten



30 Minuten



4 Portionen

1 Kornische Henne (circa 2 Pfund)

**FÜR DIE MARINADE**

Tasse Olivenöl

Teelöffel zerstoßenen roten Pfeffer

1 Teelöffel gehackten Thymian

1 Teelöffel gehackter Rosmarin

Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

Würze einer Limone

**1.** Legen Sie die Henne mit dem Rücken zu Ihnen auf ein Schneidebrett und schneiden Sie mit einem Küchenmesser den Rückenknochen von oben bis ganz unten links und rechts entlang, machen Sie dazu 2 Schnitte. Entfernen Sie den Rückenknochen. Zerteilen Sie die Henne der Länge nach, durchschneiden Sie dazu die Brustplatte. Nehmen Sie die 2 Hälften der Henne und legen Sie diese zur Seite.

**2.** Geben Sie alle Zutaten in eine Rührschüssel und legen Sie die Henne hinein. 1-24h kühl stellen.

**3.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Nehmen Sie die Henne aus der Marinade, lassen Sie überschüssige Flüssigkeit mit einem Sieb abtropfen. Mit einem Papiertuch trocken tupfen. Legen Sie die Henne in den Korb und braten Sie diese für 14-16 Minuten oder bis die Temperatur im Fleisch circa. 75°C beträgt.



30 Minuten



40 Minuten



3 Portionen

1 Pfund Heilbutt Steak

**FÜR DIE MARINADE**

2/3 Tasse Sojasauce (natriumarm).

1 Tasse Mirin (japanischer Wein zum Kochen)

1 Tasse Zucker

2 Esslöffel Limettensaft

Tasse Orangensaft

% Teelöffel zerstoßener roter Pfeffer

1 Teelöffel Ingwer

1 Knoblauchzehe (zerstoßen)

**1.**

Alle Zutaten für die Marinade/die Teriyaki Glasur in einer Saucenpfanne vermischen. Zum Kochen bringen, dann die Hälfte herausnehmen und abkühlen lassen. Wenn die Marinade abgekühlt ist, mitsamt dem Heilbutt in eine wiederverschließbare Tüte packen. 30 Minuten kühl stellen.

**2.** Luftfritteuse auf 200°C vorheizen. Marinierten Heilbutt in der Luftfritteuse für 9-11 Minuten braten. Wenn fertig, etwas der übrigen Glasur über das Heilbutt-Steak streichen. Über weißem Reis mit Basilikum/Minze Chutney servieren.

# Vanille Soufflé



20 Minuten



1 St. 30 Minuten



4 Portionen

Tasse Mehl  
Tasse Butter, weich  
1 Tasse Milch  
1 Tasse Zucker  
2 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Vanillebohne  
5 Eiweiß  
4 Eigelb  
30g Zucker  
1 Teelöffel Weinstein

1. Vermischen Sie das Mehl und die Butter zu einem geschmeidigen Teig. Erhitzen Sie die Milch in einer Pfanne und lösen Sie den Zucker darin auf. Geben Sie die Vanillebohne hinzu und bringen Sie die Milch zum Kochen. Geben Sie die Mehl-Butter-Mischung in die kochende Milch. Rühren Sie ordentlich mit einem Schneebesen um, damit sich keinerlei Klumpen bilden. Lassen Sie die Milch einige Minuten köcheln, bis die Mischung ausdickt. Nehmen Sie die Mischung vom Herd. Nehmen Sie die Vanillebohne aus dem Topf, werfen Sie diese weg und lassen Sie die Mischung im Eisbad abkühlen.
2. Während die Mischung abkühlt, nehmen Sie 6 Auflaufformen oder Soufflé Formen. Schmieren Sie die Formen mit Butter ein und bestäuben Sie die Formen mit einer Prise Zucker. Rühren Sie das Eigelb und den Vanilleextrakt zu: zusammen mit der Milchmischung schnell um.
3. Schlagen Sie die Eigelb einzeln, den Zucker und den Weinstein, bis das Eiweiß steif geschlagen ist. Heben Sie die Eiweißmischung unter die Soufflé Mischung und geben Sie die gesamte Mischung dann in die Soufflé Formen. Streichen Sie die Oberseiten glatt.
4. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 165°C vor. Legen Sie 2 oder 3 Soufflés in den Bratenkorb und backen Sie jeden Korb für 12-15 Minuten. Servieren Sie die Soufflés mit Puderzucker und Schokoladen Sauce.

# Mini Cheeseburger



5 Minuten



15 Minuten



2 Portionen

240g Hackfleisch  
2 Scheiben Cheddar  
2 Hamburgerbrötchen  
Salz  
schwarzer Pfeffer

1. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Formen Sie aus dem Hackfleisch 2 120g Fleischfrikadellen und würzen Sie diese mit Salz und Pfeffer. Legen Sie die Frikadellen in den Bratenkorb und braten Sie diese für 10 Minuten. Nehmen Sie diese dann aus der Fritteuse, legen Sie den Käse auf die Frikadellen und legen Sie die Frikadellen mit dem Käse für einige weitere Minuten zum Braten in die Luftfritteuse.

# Kabeljau Nuggets



15 Minuten



35 Minuten



4 Portionen

*1 Pfund Kabeljau*  
**FÜR DIE KRUSTE**  
*2 Esslöffel Olivenöl*  
*1 Tasse Mehl*  
*2 Eier, geschlagen*  
*1 Tasse Semmelbrösel*  
*1 Prise Salz*

1. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor. Schneiden Sie den Kabeljau in ca, 2,5 x 6cm lange Streifen. Mixen Sie das Olivenöl, die Semmelbrösel und das Salz mit einer Küchenmaschine zu feinen Krummen. Geben Sie die Brotkrummen-Mischung, die Eier und das Mehl in 3 verschiedene Schüsseln.
2. Každý kúsok postupne obalte v múke, vajíčkach a strúhanke. Dobre na rybe pritlačte, straste zvyšnú strúhanku. Polovicu nugiet dajte do koša a zakaždým pečte 8 – 10 minút do zlatohneda.

# Hähnchenfleisch



15 Minuten



Minuten



4 Portionen

*1 Pfund Hähnchen*  
**FÜR DIE KRUSTE**  
*3 Eier, gerührt*  
*Tasse Semmelbrösel*

*1 Tasse Mehl*  
*Teelöffel Salz*  
*1 Teelöffel schwarzer Pfeffer*  
*2 Esslöffel Olivenöl*

1. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 165°C vor. Geben Sie die Semmelbrösel, die Eier und das Mehl in 3 verschiedene Schüsseln. Würzen Sie die Semmelbrösel mit Salz und Pfeffer. Geben Sie das Olivenöl zu den Semmelbröseln und rühren Sie das Ganze gut durch. Legen Sie die Hähnchen Stücke in das Mehl, dann tauchen Sie diese in das Ei und dann in die Semmelbrösel. Drücken Sie die Semmelbrösel fest an und umhüllen Sie die Hähnchenstücke vollständig damit. Schütteln Sie überschüssige Semmelbrösel ab. bevor Sie die Hähnchenstücke in den Korb zum Braten legen. Braten Sie erst die eine Hälfte für 10 Minuten und dann die Andere bis alle Hähnchen-Stückchen goldbraun sind.

# Gegrillter Käse



10 Minuten



15 Minuten



2 Portionen

4 Scheiben Brioche oder  
Weißbrot  
1 Tasse scharfer Cheddar  
Tasse Butter, geschmolzen

**1.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 180°C vor. Geben Sie den Käse und die Butter in verschiedene Schüsseln. Bürsten Sie die Butter auf jede Seite der 4 Scheiben Brot. Legen Sie den Käse auf 2 der 4 Brotscheiben. Geben Sie den gegrillten Käse in den Bratenkorb. Braten Sie den Käse für 4-5 Minuten oder bis die Mahlzeit goldbraun ist oder der Käse vollständig geschmolzen ist.

# Erdnussbutter Marshmallow Teigtaschen



15 Minuten



20 Minuten



4 Portionen

4 x Blätterteig, aufgetaut  
4 Teelöffel Erdnussbutter  
4 Teelöffel Marshmallow Fläum

60g Butter, geschmolzen  
1 Prise Meeressalz

**1.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 180°C vor. Bürsten Sie einen Blätterteig mit Butter ein. Legen Sie eine 2. Blätterteigsschicht auf die erste und bürsten Sie diese ebenfalls mit Butter ein. Mit allen 4 Schichten wiederholen. Schneiden Sie Blätterteigsschichten in 4 7,5cm x 30cm große Streifen.

**2.** Geben Sie einen Esslöffel Erdnussbutter und einen Teelöffel Marshmallow Fläum auf die Unterseite eines jeden Stück Blätterteig. Falten Sie die Spitze über die Füllung und formen Sie somit ein Dreieck; falten Sie wiederholt im Zick-Zack, bis die Füllung komplett eingewickelt ist. Verwenden Sie etwas Butter, um die Faltkanten der Teigtaschen zu versiegeln. Legen Sie die Teigtaschen in den Korb und backen Sie diese für 3-5 Minuten, bis diese goldbraun und aufgebläht sind. Für einen süßen und leicht salzigen Geschmack mit etwas Meeressalz abrunden.

# Pilz-, Zwiebel-und Feta-Omelett



15 Minuten



25 Minuten



3 Portionen

*3 Eier  
2 Tassen Campignons,  
gesäubert  
1 rote Zwiebel  
1 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel Feta, zerbröseln  
1 Prise Salz*

**1.** Schälen Sie eine halbe rote Zwiebel und schneiden Sie diese in 0,5cm dünne Scheiben. Säubern Sie die Campignons; schneiden Sie diese dann ebenfalls in 0,5cm dünne Scheiben. Schwitzen Sie dann mit dem Olivenöl die Zwiebeln und Pilze bei kleiner Hitze leicht an, Geben Sie die Zutaten aus der Pfanne nach dem Anschwitzen auf ein trockenes Küchentuch zum Abkühlen.

**2.** Heizen Sie die Luftfritteuse auf 165°C vor. Zerschlagen Sie 3 Eier in eine Rührschüssel, verquirlen Sie diese ordentlich und kräftig, geben Sie eine Prise Salz hinzu. Sprühen Sie eine Auflaufform oben und unten mit einer dünnen Schicht Pfannenspray ein. Geben Sie die 3 Eier in die Auflaufform, dann die Zwiebel-Pilz-Mischung und dann den Käse. Stellen Sie die Auflaufform in den Bratenkorb und braten Sie das Omelett für 10-12 Minuten. Das Omelett ist fertig, wenn Sie ein Messer hineinstecken können, und dieses komplett sauber bleibt.



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