

**GOOD
HOUSEKEEPING**

Das
AIRFRYER
Kochbuch

70 leckere Gerichte fettarm
zubereitet mit der Heißluftfritteuse



© des Titels »Das Airfryer-Kochbuch« (978-3-7423-0830-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

WURZELGEMÜSE
MIT KRÄUTERN (SEITE 97)



Vorwort

In meiner Küche müssen sich die Küchengeräte ihren Platz erst verdienen. Darf ich Ihnen meinen neuesten Zuwachs vorstellen? Den Airfryer, auch Heißluftfritteuse genannt.

Da immer mehr Menschen kaum mehr Zeit zum Kochen haben, haben wir im Labor des **Good Housekeeping Institute** eine Reihe neuer Airfryer-Modelle getestet.

In früheren Tests erzielten die Airfryer beim Zubereiten von Tiefkühlkost wie Pommes, Hühnerfleisch, Fisch und Frühlingsrollen ausgezeichnete Ergebnisse. Da ich nur wenig Tiefkühlkost esse, bekamen Airfryer bei mir vor den neuerlichen Tests das Prädikat »brauch ich nicht, will ich nicht«.

Doch dann gingen die Tests los – mit selbst gemachten Pommes, Brathähnchen und Fischküchlein. Danach waren Flügel, Rosenkohl, Eichelkürbis, Tofu und Frikadellen an der Reihe sowie Gemüsechips, scharfe Dipsaucen, Maiskolben und Donuts. Und plötzlich konnte ich die Begeisterung verstehen: Der Airfryer ist ein Gerät, das in der Küche nicht fehlen darf.

Diese Sammlung mit 70 dreifach getesteten Rezepten aus den Kochstudios des **Good Housekeeping Institute** bietet Ihnen viele Appetizer und Snacks: Warmer Cheddar-Mais-Dip (S. 43), Zucchini-Würfel (S. 16), Blumenkohl-»Popcorn« (S. 20), Brezen-Kugeln (S. 26) oder Frittierte Hühnerflügel (S. 36) mit 5 tollen Saucen. Als Hauptspeisen gibt es Kabeljauküchlein mit Mandel-Paprika-Vinaigrette (S. 46), Schnelle Auberginen-»Lasagne« (S. 59), Avocado-Tacos (S. 60), Putenfrikadellen mit Mozzarellafüllung (S. 81), Schweinelende im Speckmantel (S. 90) und vieles mehr. Auch Beilagen gelingen mit dem Airfryer garantiert: Frittierte Tomaten (S. 104), Gebratener Rosenkohl süßsauer (S. 101), Gebratenes Sommergemüse (S. 108), Süßkartoffelpommes (S. 107), Knusprig gebackene Kartoffeln mit Kapern-Vinaigrette (S. 98) oder Polentapommes (S. 111). Und Sie bekommen sogar Anregungen für Frühstücks- und Nachtischoptionen: Schnelle Donuts mit Marmeladenfüllung (S. 114), Knuspriges Ahornsirup-Granola (S. 120), Saftiger Obst-Crumble (S. 117), Ein Applepie für jeden (S. 118) oder Schokoladen-Lava-Kuchen (S. 122).

Ein neues Gerät in den Kochalltag zu integrieren, kann manchmal schwierig sein, das weiß ich. Deshalb erhalten Sie im Folgenden einfache Anweisungen, die ein sicheres Gelingen und großartige Ergebnisse garantieren. Außerdem finden Sie im Buch zahlreiche Tipps und Informationen zum Airfryer und darüber hinaus.

Jedes Mal, wenn ich den Airfryer verwende, bin ich wieder begeistert, dass der Fettanteil im Essen sinkt, die Gerichte besser schmecken und die Ergebnisse einfach köstlich sind. Lassen Sie sich von diesem Airfryer-Kochbuch zu gesünderen, leckeren und einfach zu kochenden Mahlzeiten und Snacks inspirieren. Vielleicht verdient sich das Gerät ja sogar einen festen Platz auf Ihrer Arbeitsplatte. Auf die Plätze, fertig, kochen – und genießen.

SUSAN WESTMORELAND
Food Director, *Good Housekeeping*





WÜRZIGER EICHELKÜRBIS
MIT FETA (SEITE 96)

Einführung

Wir wäre es, wenn es ein Gerät gäbe, mit dem man Essen leicht und knusprig zubereiten könnte – und zwar nahezu ohne Öl? Darf ich vorstellen – der Airfryer. Dieses kultverdächtige Küchengerät gart Pommes, Hühnerflügel und andere frittierte Lieblingsgerichte mit schnell zirkulierender Heißluft. Das Ergebnis: knusprige, leckere Gerichte mit einem deutlich geringeren Fettanteil als bei herkömmlichen Fritteusen. Eigentlich ist ein Airfryer ein kleiner Konvektionsofen, ist aber in erheblich weniger Zeit einsatzbereit als ein herkömmlicher Ofen und heizt nicht das ganze Haus auf (eine Wohltat gerade im Sommer). Einfach anstellen und schon gart dieses tolle Gerät einfach alles – von mundgerechten Appetizern bis hin zu Hauptspeisen – in nur wenigen Minuten, ohne Aromaverlust und Schuldgefühle.

HINWEISE FÜR EIN GUTES GELINGEN

Die meisten Geräte haben eine ausziehbare Schublade, in der sich ein Metallkorb befindet. Einfach das Essen in eine Schüssel geben, ein paar Esslöffel Öl hinzufügen und gut umrühren. Dann das Essen in den Metallkorb füllen und die gewünschte Temperatur und Garzeit einstellen. Bevor Sie anfangen, sollten Sie folgende Regeln beachten:

1. Den Metallkorb nicht überfrachten. Das beste Ergebnis erzielt man, wenn die Zutaten in einer Schicht im Korb liegen. So wird alles leicht, knusprig und nicht matschig.
2. Den Garvorgang kurz nach Hinzugabe des Öls starten.
3. Kleinere Mengen im Metallkorb nach der Hälfte der Garzeit einmal kurz und vorsichtig durchschütteln (oder alle fünf bis zehn Minuten), damit die Zutaten gleichmäßig gegart und schön knusprig werden.
4. Wenn Sie ein herkömmliches Back- oder Bratgericht im Airfryer zubereiten wollen, einfach die Temperatur um 10 °C reduzieren, die Garzeit aber aufrechterhalten.
5. Bei fertiger Tiefkühlkost muss kein extra Öl zugegeben werden.
6. Da die meisten Heißluftfritteusen mit einem Metallkorb mit kratzempfindlicher Antihafbeschichtung ausgestattet sind, sollten Sie diese nicht mit Küchenutensilien aus Metall verkratzen.
7. Vorsicht beim Zubereiten von fetthaltigen Zutaten (wie Würstchen) mit dem Airfryer, da austretendes Fett zu Rauchbildung führen kann.
8. Sie können den Metallkorb während des Garvorgangs immer wieder herausnehmen, um den Gargrad des Essens zu prüfen – die meisten Geräte schalten sich beim Fehlen des Korbes automatisch ab und erst wieder ein, wenn der Korb wieder hineingeschoben wurde. Sollte das Essen nach Ablauf der eingestellten Garzeit noch nicht fertig sein, einfach den Timer auf ein paar Minuten einstellen und weitergaren.
9. Den Metallkorb, die Pfanne und anderes Zubehör nach Ende des Garvorgangs auf einen hitzebeständigen Untergrund stellen. Vorsicht: Alle Utensilien sind sehr heiß.

10. Größere oder empfindliche Zutaten immer mit einer Küchenzange aus dem Metallkorb heben. Oder das fertige Essen direkt aus dem Korb auf eine Servierplatte oder einen Teller stürzen.
11. Wenn Sie das Essen aus dem Airfryer entfernt haben, können Sie gleich mit der nächsten Portion fortfahren. Wenn Sie sehr fette Zutaten verwendet haben und sich im Metallkorb Ölrückstände befinden, dann sollten Sie diese erst entfernen, bevor Sie weitermachen.
12. Der Airfryer eignet sich auch ausgezeichnet zum Aufwärmen von Resten. Einfach das Essen in den Metallkorb geben und bei einer Temperatur von 140 °C zehn Minuten lang erhitzen.
13. Verwenden Sie eine wiederbefüllbare Ölsprühflasche anstatt eines Fertigmischsprays. Das Treibgas in Fertigmischsprays kann Rückstände auf Metallkorb und Pfanne hinterlassen.

KRITERIEN FÜR DEN KAUF EINES AIRFRYERS

Bevor Sie sich einen Airfryer zulegen, sollten Sie sich die auf dem Markt verfügbaren Modelle genau ansehen und vergleichen. Es lohnt sich auch, Testberichte zu lesen. Hier wird oft auf Geschmack und Textur, Knusprigkeit, Zartheit, Saftigkeit und gleichmäßige Bräunung geachtet. Wichtig sind auch Aspekte wie Qualität der Bedienungsanleitung, Bedienungskomfort, Lesbarkeit der Regler, Möglichkeiten zur Temperatureinstellung, Abgabe eines akustischen Signals nach Ablauf der Garzeit, wie leicht sich der Metallkorb herausziehen und hineinschieben lässt sowie Reinigung.



REINIGUNG DES AIRFRYERS

Wer diese Anweisungen befolgt, hat auch nach Jahren einen Airfryer, der frisch und neu aussieht und riecht. Wichtig: zuerst das Gerät ausschalten, abkühlen lassen und den Stecker ziehen.

REINIGUNG VON KORB UND PFANNE:

1. Die Pfanne (Schublade) mit heißem Wasser füllen und ein paar Tropfen Spülmittel hineingeben. Die Pfanne inkl. Korb etwa zehn Minuten einweichen lassen.
2. Danach Korb und Pfanne gründlich mit einem feuchten Tuch oder einem weichen (nicht scheuernden) Schwamm reinigen.
3. Korb und Pfanne erst gut trocknen lassen und dann wieder in den Airfryer stellen. Das Zubehör vieler Geräte ist spülmaschinengeeignet.

REINIGUNG AUSSEN: Die Außenseite des Airfryers und auch den Bereich, in dem die Pfanne (Schublade) steckt, mit einem feuchten Tuch reinigen. Falls erforderlich, Essensrückstände auf dem Heizelement mit einem weichen (nicht scheuernden) Schwamm oder einer weichen Bürste entfernen und das Element anschließend mit Küchenpapier trocken reiben. Auf keinen Fall Stahlwolle oder eine harte Bürste verwenden, da dies die Beschichtung des Heizelements beschädigen würde.

UNSERE TOP-10-GERICHTE FÜR DEN AIRFRYER

Beim Testen der Rezepte für dieses Buch haben uns diese Gerichte ganz besonders begeistert.

1. **SCHNELLE DONUTS MIT MARMELADENFÜLLUNG**
(SEITE 114)
2. **FRITTIERTE HÜHNERFLÜGEL**
(SEITE 36)
3. **POLENTAPOMMES** (SEITE 111)
4. **HÜHNER-CAPRESE** (SEITE 73)
5. **MOZZARELLA IN CARROZZA**
(SEITE 34)
6. **GEBRATENER ROSENKOHL SÜSSSAUER**
(SEITE 101)
7. **SÜSSKARTOFFELPOMMES**
(SEITE 107)
8. **KNUSPRIG GEBACKENE KARTOFFELN MIT KAPERN-VINAIGRETTE** (SEITE 98)
9. **TEIGTASCHEN MIT SHRIMPS UND CURRY**
(SEITE 19)
10. **WÜRZIGE BLUMENKOHL-»STEAKS«** (SEITE 103)

Kochen mit dem Airfryer

NAHRUNGSMITTEL	TEMPERATUR	GARZEIT	TIPP
Bratkartoffeln	200°C	25 Minuten/ bis sie weich sind	Schale vor dem Garen anstechen
Brot/Brötchen	180°C	15-25 Minuten	
Hühner- Unterkeulen	180°C	20-25 Minuten	
Fisch	200°C	10-15 Minuten	
Frikadellen	180°C	10-15 Minuten	
Gemischtes Gemüse	180°C	8-12 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Hühnernuggets	200°C	8-12 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Pattys	200°C	8-12 Minuten	
Hühnerbrust	180°C	10-15 Minuten	
Kartoffelschnitze	180°C	18-25 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Kuchen	160°C	15-25 Minuten	
Meeresfrüchte	180°C	7-15 Minuten	
Muffins	180°C	8-12 Minuten	
Quiche	160°C	15-22 Minuten	
Schweine- geschnetztes	200°C	8-14 Minuten	
Selbst gemachte Pommes	200°C	15-24 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Tiefkühlpommes	200°C	12-20 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Tiefkühlsnacks (Frühlingsrollen, Hühnerflügel, Fisch, Zwiebel- ringe etc.)	200°C	8-14 Minuten/ bis es heiß ist	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln

CREMIGER BIER-KÄSE-DIP
MIT BREZEN
(SEITE 28)



1 | Appetizer und Snacks

Ob Pommes, Hühnerflügel oder Teigtaschen, mit dem Airfryer lässt sich alles knusprig zubereiten, und das mit nur ein bis zwei Esslöffeln Öl. So können Sie endlich auch die Restaurant-Lieblingsgerichte wie Jalapeño-Poppers ohne Schuldgefühle genießen! Und wer es gesünder mag, fügt seinen Lieblingsrezepten einfach gesundes Gemüse hinzu. Knusprige Kichererbsen-Nüsse sind genauso unwiderstehlich wie traditionelle Snacks. In Parmesan und Kurkuma oder Chilipulver und Limettenschale gewälzte und im Airfryer gegarte Blumenkohlröschen laufen beim nächsten Filmeabend dem Popcorn mühelos den Rang ab. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie mit diesem Gerät Klassiker wie Gebackenen Ricotta, Stromboli und Brezen besonders schmackhaft zubereiten.

Zucchini-Würfel	16
Teigtaschen mit Shrimps und Curry	19
Blumenkohl-»Popcorn«	20
Spargel im Prosciuttomantel	22
Gewürzte Apfelspalten mit Joghurt	23
Kichererbsen-»Nüsse«	25
Brezen-Kugeln	26
Cremiger Bier- Käse-Dip mit Brezen	28
Jalapeño-Poppers	29
Gerösteter Zwiebeldip und Naan-Chips	31
Stromboli	32
Gebackener Ricotta	33
Mozzarella in Carrozza	34
Mit Fleischbällchen gefüllte Teigtaschen	35
Frittierte Hühnerflügel	36
Gegrillte Shrimps im Speckmantel	38
Chili-Nuss-Mix	39
Süß-würzige Nüsse	40
Knusprige Grünkohl-Chips	41
Apfelchips	42
Warmer Cheddar-Mais-Dip	43

Zucchini-Würfel

Diese Würfel sind außen schön knusprig und innen herrlich cremig – ideal, um der Flut dieses Sommergemüses Herr zu werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN INSGESAMT: 30 MINUTEN

2 mittelgroße Zucchini
(etwa 360 g)
1 Ei (Größe L)
60 g geriebener Pecorino
80 g Pankomehl
1 Knoblauchzehe, gepresst
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Zucchini putzen, waschen, raspeln, in ein Geschirrtuch legen und die Feuchtigkeit herauspressen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Mit einem Eisportionierer Häufchen auf ein Schneidebrett setzen und mit den Händen daraus 2 ½ cm große Würfel formen.
3. Den Airfryer auf 190 °C vorheizen. Den Korb mit Öl besprühen. Die Hälfte der Würfel in den Korb legen und in 6 Minuten braun braten. Den Vorgang mit den restlichen Würfeln wiederholen.

Für 8 Portionen (3 Würfel je Portion); pro Portion: ca. 70 Kilokalorien, 5 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 3 g Fett (2 g gesättigt), 1 g Ballaststoffe, 150 mg Natrium

TIPP

Beim Kochen mit dem Airfryer zirkuliert heiße Luft in einem kleinen Raum. Durch die Löcher des Korbs kann die Heißluft um die darin befindlichen Zutaten strömen, sodass diese besonders schnell gar werden und gleichmäßig bräunen.

© des Titels »Das Airfryer-Kochbuch« (978-3-7423-0830-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>





Teigtaschen mit Shrimps und Curry

Mit Wraps aus dem Supermarkt ist die Zubereitung von Teigtaschen, wie man sie aus Restaurants kennt, ein Kinderspiel. Bei der Füllung können Sie nach Belieben experimentieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN INSGESAMT: 50 MINUTEN

1 mittelgroße Zucchini
(ca. 150 g)

2 Schalotten

220 g küchenfertige Shrimps, gehackt

1 EL grüne Currypaste

1 EL Fischsauce

15 g Basilikum, fein gehackt

etwa 30 Fertigwraps

½ EL Rapsöl

60 ml Wasser

Öl aus der Sprühflasche

1. Zucchini waschen, putzen, fein raspeln. Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden.
2. Shrimps, Zucchini, Schalotten, Currypaste, Fischsauce und Basilikum in einer Schüssel gut vermengen.
3. Einen gestrichenen TL der Füllung in die Mitte eines Wraps geben. Mithilfe der Finger die Ränder des Wraps leicht mit Wasser befeuchten. Wrap zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Die Teigtaschen auf ein gefettetes und bemehltes oder mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Den Vorgang mit der restlichen Füllung und den restlichen Wraps wiederholen.
4. Den Airfryer auf 180°C vorheizen. In einer kleinen Schüssel Rapsöl und Wasser mischen. Den Korb mit Öl einsprühen. Ein Drittel der Teigtaschen in den Korb legen, mit der Öl-Wasser-Mischung bepinseln und in etwa 5 Minuten goldbraun braten. Den Vorgang zweimal wiederholen.
5. Teigtaschen mit dem Thai-Limettendip (s. Rezept unten) servieren.

Für 10 Portionen (3 Teigtaschen je Portion); pro Portion: ca. 80 Kilokalorien, 6 g Eiweiß, 11 g Kohlenhydrate, 1 g Fett (0 g gesättigt), 1 g Ballaststoffe, 455 mg Natrium

Thai-Limettendip

1 EL Wasser, 1 EL Limettensaft, 2 TL Fischsauce, 1 TL salzreduzierte Sojasauce und 1 TL grüne Currypaste in einer Schüssel vermengen. Den Dip zu den Teigtaschen servieren.

Blumenkohl-»Popcorn«

Dieser Snack für den Filmeabend ist supergesund, da er eine Menge Vitamin C, Kalium, krebsvorbeugende sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe enthält.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN INSGESAMT: 30 MINUTEN

3 EL Olivenöl
1 TL Knoblauchpulver
½ TL Kurkuma
½ TL Salz
**670 g kleine Blumenkohl-
röschen, gewaschen**
30 g geriebener Parmesan

1. Den Airfryer auf 195°C vorheizen.
2. Olivenöl, Knoblauchpulver, Kurkuma und Salz in einer Schüssel vermischen und die Blumenkohlröschen darin wälzen. Dann in den Korb füllen und in etwa 15 Minuten braun und weich braten. Den Korb zwischendurch zweimal schütteln.
3. Die fertigen Blumenkohlröschen im Parmesan wälzen und sofort servieren.

Für 8 Portionen; pro Portion: ca. 85 Kilokalorien, 3 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 6 g Fett (1 g gesättigt), 2 g Ballaststoffe, 198 mg Natrium

VARIATIONEN

Trüffel

Parmesan, Knoblauchpulver und Kurkuma weglassen und die Blumenkohlröschen vor dem Servieren in **2 EL Trüffelbutter** und **½ TL Pfeffer** wälzen.

Chili-Limette

Statt Parmesan und Kurkuma **1 TL Chilipulver** verwenden und die Blumenkohlröschen vor dem Servieren mit der abgeriebenen **Schale 1 Limette** bestreuen.

TIPP

Portion zu groß? Dann einfach die Mengen halbieren und die Röschen nur etwa 9 Minuten garen.

© des Titels »Das Airfryer-Kochbuch« (978-3-7423-0830-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Das Airryr-Koethbuch« (978-3-7423-0830-6)
2019 by riva Verlag, Mülbacher Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverglag.de>

