

Airfryer

30 leckere und gesunde
Schnellrezepte



PHILIPS

sense and simplicity



FRITTIEREN

GAREN

BACKEN

INNOVATION

Philips Airfryer

Frittieren, Garen & Backen, ohne Öl*:
Gesund, schnell, vielfältig!



Die große Vielfalt des Genießens



* Bei Tiefkühl-Gerichten. Bei frischen Speisen reicht meist ein 1 EL Öl.

Airfryer - gesund, schnell und vielfältig

Mit diesem innovativen Heißluft-Multifunktionsgerät können Sie schnell und einfach kulinarische Snacks & ganze Mahlzeiten zubereiten, mit bis zu 80 % weniger Fett!** Knusprige und goldbraune Pommes Frites werden so zum Beispiel zu einem gesunden Gaumenerlebnis sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

Sie können im Airfryer auch andere leckere Gerichte zubereiten, wie z. B. Chicken Nuggets, Fischstäbchen oder Hackbällchen. Nutzen Sie den Airfryer, um Ihre wahren Kochkünste bei der Zubereitung von Tapas, Snacks und sogar Schokoladen-Brownies zur Geltung zu bringen. Mit dem Airfryer wird jedes Gericht zu einem gesunden Festmahl!

Airfryer - Tipps und Tricks

Für selbst zubereitete Pommes frites und andere knusprige Kartoffelgerichte benötigen Sie bei 500 g Kartoffeln (ausreichend für eine vierköpfige Familie) nur einen halben Esslöffel Öl. Für die Zubereitung von Tiefkühl-Pommes-Frites und Snacks benötigen Sie sogar überhaupt kein Öl. Lachsfilets, Quiche und Pizza und viele weitere Gerichte können Sie ebenfalls im Airfryer zubereiten.

Mischen Sie feine Semmelbrösel mit einem Esslöffel Öl, um eine knusprige Schicht zu erhalten. Auf diese Weise benötigen Sie kein zusätzliches Öl im Airfryer. Für die Zubereitung von Hähnchenschenkel und Saté genügt es, wenn Sie diese hauchdünn mit Öl bestreichen. Bei den meisten selbst zubereiteten Snacks benötigen Sie überhaupt kein Öl.



**Bis zu 80 % weniger Fett als Pommes aus einer herkömmlichen Fritteuse



Patentierter Rapid-Air Heißluft-Technologie



Knusprige Pommes, in nur 12 Minuten!



Der Airfryer ist einfach, sicher und sparsam im Gebrauch, da Sie ihn nicht mit Öl füllen müssen. Eine hervorragende Lösung für Familien mit Kindern! Ältere Kinder können bei der Zubereitung ihrer eigenen Pommes Frites im Airfryer mithelfen. Und vor allem entstehen mit dem Airfryer keine unangenehmen Frittiergerüche. Der Airfryer sorgt immer für ein köstliches Kocharoma.

Die Bedienung des Airfryer ist sehr einfach. Beachten Sie einfach die folgenden drei Schritte, und schon sind köstliche, knusprige Pommes Frites und Snacks und vieles mehr im Handumdrehen servierfertig:

- 1. Den Airfryer 3 Minuten auf die erforderliche Temperatur vorheizen.*
- 2. Die Zutaten in den Korb geben und in den Airfryer schieben.
Die erforderliche Frittierzeit einstellen.*
- 3. Bei einem entsprechenden Empfehlungshinweis den Korb mit den Zutaten nach der Hälfte der Frittierzeit schütteln. Nach Ablauf der eingestellten Zeit den Korbinhalt in eine Schüssel leeren. Größere Snackportionen mit einer Zange herausnehmen.*

Sie können die vorgeschlagenen Snacks auch auf einem Teller oder einem Backblech mit einem maximalen Durchmesser von 16 cm zubereiten. Wenn die Zutaten fertig sind, nehmen Sie sie mit einem Heber heraus. Verwenden Sie dazu Ofenhandschuhe und Topflappen.

Auf diese Weise wird jedes Gericht zu einem gesunden Festmahl!



Pro Portion

820 kJ/195 kcal
 4 g Eiweiß
 3 g Gesamtfettgehalt,
 0 g gesättigte Fettsäuren
 38 g Kohlenhydrate
 7 g Ballaststoffe

Dicke Pommes Frites - pikant

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

800 g festkochende Kartoffeln
2 kleine, getrocknete Chilischoten oder 1 gehäufte TL frisch gemahlene, getrocknete Chiliflocken
 ½ EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 EL Olivenöl
 ½ EL Currypulver

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Der Länge nach in 1 ½ cm dicke Stäbchen schneiden.
3. Die Kartoffelstäbchen unter fließendem Wasser abspülen. Gründlich abtropfen lassen und dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Die Chilischoten (in einem Mörser) fein zerstoßen und in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem Pfeffer und dem Currypulver vermischen. Die Kartoffelstäbchen in dieser Mischung wenden.
5. Die Kartoffelstäbchen in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und die Kartoffelstäbchen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Ab und zu wenden.
6. Die Kartoffelstäbchen auf einer Platte servieren und mit Salz bestreuen. Köstlich zu Steak.



Pro Portion

715 kJ/170 kcal
 4 g Eiweiß
 6 g Gesamtfettgehalt,
 3 g gesättigte Fettsäuren
 25 g Kohlenhydrate
 4 g Ballaststoffe

Pommes Frites mit Joghurdip

Beilage - 3-4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

500 g große, festkochende Kartoffeln
 ½ EL (Oliven-) Öl
150 ml (griechischer) Joghurt
2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
2 EL Schnittlauch, fein gehackt
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen und (mit einem Pommes-Frites-Schneider) in lange, 8 mm dicke Stäbchen schneiden.
2. Die Kartoffelstäbchen gründlich in einem Sieb unter kaltem, fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Gleichmäßig auf einer dicken Schicht Küchenpapier verteilen und abtropfen lassen. Die Stäbchen mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Den Airfryer auf 150 °C vorheizen. Die Kartoffelstäbchen in einer großen Schüssel sorgfältig in Öl wenden und in den Garkorb geben.
4. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 5 Minuten einstellen. Die Pommes Frites vorbacken, bis sie gar und knusprig sind; dann abkühlen lassen.
5. Die Temperatur des Airfryer jetzt auf 200 °C erhöhen. Den Korb mit den Pommes frites wieder in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 10-15 Minuten einstellen. Die Pommes frites goldbraun backen.
6. Den Joghurdip zubereiten, während die Pommes Frites garen. Den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit der Petersilie und dem Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Pommes Frites in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.
8. Die Pommes Frites mit dem Joghurdip und frischem Salat servieren. Köstlich zu gebratenem Fleisch oder Hähnchen.

Tipps

- Für größere Mengen Pommes Frites, backen Sie nicht mehr als 800 g Pommes frites gleichzeitig vor. Die Pommes frites gelingen am besten, wenn Sie sie in zwei Portionen fertigbacken.
- Sie können auch eine große Menge Pommes Frites auf einmal fertigbacken. Stellen Sie dazu die Temperatur auf 180 °C ein, und backen Sie die Pommes Frites 18-20 Min. Bei dieser Methode werden die Pommes frites etwas weniger gleichmäßig gebräunt.
- Wenn Sie Frühkartoffeln verwenden, erhalten Sie schöne goldbraune Pommes Frites. Bei Verwendung älterer Kartoffeln nehmen die Pommes Frites beim Backen eine dunklere Farbe an.

Stärke der Kartoffelstäbchen	Vorbacken	Backen
5 mm	4 Min	8 Min.
10 mm	6 Min.	10 Min.
15 mm	8 Min.	12 Min.

**Pro Portion**

1535 kJ/365 kcal

25 g Eiweiß

13 g Gesamtfettgehalt,

3 g gesättigte Fettsäuren

38 g Kohlenhydrate

6 g Ballaststoffe

Fish and Chips

Beilage - 2 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 12 Minuten im Airfryer

200 g weißes Fischfilet (Schellfisch, Kabeljau, Seelachs)

30 g Tortillachips

1 Ei

300 g (rote) Kartoffeln

1 EL Pflanzenöl

½ EL Zitronensaft

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Den Fisch in vier gleich große Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben. Den Fisch 5 Minuten ruhen lassen.
3. Die Tortillachips in der Küchenmaschine sehr fein mahlen und die gemahlene Tortillachips auf einen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller schlagen.
4. Die Fischstücke nacheinander in das Ei eintauchen und in den gemahlene Tortillachips wenden, bis die Fischstücke vollständig paniert sind.
5. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Die Kartoffeln mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schüssel mit Öl wenden.
6. Die Trennvorrichtung in den Airfryer-Korb einsetzen. Die Kartoffelstreifen auf die eine Seite und die Fischstücke auf die andere Seite geben.
7. Den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 12-15 Minuten einstellen und die Kartoffeln und den Fisch backen, bis alles knusprig braun ist.
8. Die Fisch-and-Chips-Portionen auf zwei Tellern anrichten und mit etwas Salz bestreuen. Köstlich mit grünem Salat.

**Pro Portion**

820 kJ/195 kcal

4 g Eiweiß

2 g Gesamtfettgehalt,

1 g gesättigte Fettsäuren

40 g Kohlenhydrate

6 g Ballaststoffe

Knusprige Currykartoffelwürfel mit Koriandersalsa

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

750 g festkochende Kartoffeln

1 EL mildes Currypulver

1 EL Pflanzenöl

1 kleine, reife Mango, in Scheiben (frisch oder aus der Dose)

15 g frischer Koriander, fein gehackt

Saft und geriebene Schale von einer 1/2 Limette

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm dicke Würfel schneiden. Die Würfel unter fließendem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen. Die Würfel mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Das Currypulver mit dem Öl in einer Schüssel mischen und die Kartoffelwürfel in dieser Mischung wenden. Die Kartoffelwürfel in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 15-18 Minuten einstellen und die Würfel backen, bis sie goldbraun und gar sind. Ab und zu wenden.
3. Die Mango zwischenzeitlich mit dem Koriander, der Limonenschale und dem Limonensaft in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffelwürfel mit der Salsa servieren. Köstlich mit Brathähnchen oder gedünstetem Fisch

Tipps

Kartoffelwürfel mit Knoblauch und Speck

Statt des Currypulvers eine zerdrückte Knoblauchzehe verwenden und mit 1 Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Kartoffelwürfel und 50 g Speckstreifen oder geräucherte Speckwürfel in dem angemachten Öl wenden. Die Kartoffelwürfel nach Rezept backen, bis sie goldbraun und gar sind.



Pro Portion

985 kJ/235 kcal

5 g Eiweiß

9 g Gesamtfettgehalt,
3 g gesättigte Fettsäuren

34 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe

Geröstete Kartoffeln mit Paprikapulver und griechischem Joghurt

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

800 g festkochende Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1 EL scharfes Paprikapulver

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

150 ml griechischer Joghurt

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Würfel unter fließendem Wasser abspülen. Sorgfältig abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel 1 Esslöffel Olivenöl mit dem Paprikapulver mischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelwürfel in dem pikanten Öl wenden.
3. Die Kartoffelstäbchen in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und die Kartoffelstäbchen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Ab und zu wenden.
4. Den griechischen Joghurt in einer kleinen Schüssel mit dem restlichen Löffel Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Paprikapulver bestreuen. Den Joghurt als Dip mit den Kartoffeln servieren.
5. Die Kartoffelwürfel auf einem Teller anrichten und mit Salz bestreuen. Köstlich mit einem Rib-Eye-Steak oder Kebabs.

Tipps

Würzen Sie die Kartoffelwürfel nach Belieben mit verschiedenen Gewürzen. Mischen Sie das Öl beispielsweise mit marokkanischem Ras el-Hanout oder mexikanischem Taco-Gewürz.



Pro Portion

715 kJ/170 kcal

4 g Eiweiß

6 g Gesamtfettgehalt,
3 g gesättigte Fettsäuren

25 g Kohlenhydrate

4 g Ballaststoffe

Bratkartoffeln mit Knoblauch

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

750 g festkochende Kartoffeln

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 EL frischer Thymian

1 EL Olivenöl

Meersalz

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Unter fließendem Wasser abspülen und auf einer Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Die Oberseite der Scheiben mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Knoblauch, den Thymian und das Olivenöl in einer Schüssel vermischen und die Kartoffeln in dieser Mischung wenden.
3. Die Kartoffelscheiben in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und die Kartoffeln backen, bis sie goldbraun und gar sind.
4. Die Bratkartoffeln auf einem warmen Teller anrichten und mit Salz bestreuen. Köstlich zu Lammkoteletts oder Schnitzel.

Kartoffeln und
Pommes Frites



Backkartoffeln mit Thunfisch

Beilage - 2 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 30 Minuten im Airfryer

Pro Portion

1700 kJ/405 kcal

28 g Eiweiß

11 g Gesamtfettgehalt,

3 g gesättigte Fettsäuren

49 g Kohlenhydrate

8 g Ballaststoffe

4 mehlig kochende Kartoffeln, jeweils ungefähr 125 g

½ EL Olivenöl

1 Dose Thunfisch in Öl, abgetropft

2 EL (griechischer) Joghurt

1 TL Chilipulver

1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Kapern

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Kartoffeln leicht mit Olivenöl einpinseln und in den Garkorb geben. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 30 Minuten einstellen. Die Kartoffeln backen, bis sie köstlich knusprig und gar sind.
3. Den Thunfisch in einer Schüssel fein zerdrücken, Joghurt und Chilipulver hinzugeben. Gut vermengen. Die Hälfte der Frühlingszwiebel einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln auf zwei Teller verteilen und oben längs einschneiden. Die Kartoffeln leicht auseinander drücken und die Thunfischmischung in die Kartoffelöffnung geben. Die Füllung mit Chilipulver bestreuen und die Kapern sowie die restliche Frühlingszwiebel auf die Füllung geben. Köstlich mit frischem Salat.

Tipps

Servieren Sie die Backkartoffeln als Beilage mit Butterflöckchen oder einem Löffel Sauerrahm garniert. Schmecken Sie die Backkartoffeln mit grobem Meersalz und Pfeffer ab.



Kartoffelkroketten mit Parmesankäse

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 30 Minuten + 8 Minuten im Airfryer

Pro Portion

985 kJ/235 kcal

9 g Eiweiß

10 g Gesamtfettgehalt,

4 g gesättigte Fettsäuren

27 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

300 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt

1 Eigelb

50 g Parmesan, gerieben

2 EL Mehl

2 EL Schnittlauch, fein gehackt

Frisch gemahlener Pfeffer

Muskatnuss

2 EL Pflanzenöl

50 g Semmelbrösel

1. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser 15 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu feinem Kartoffelpüree verarbeiten. Abkühlen lassen.
2. Das Eigelb, den Käse, das Mehl und den Schnittlauch zum Kartoffelpüree geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Das Öl mit den Semmelbröseln mischen und weiter rühren, bis die Mischung wieder locker und krümelig wird.
4. Das Kartoffelpüree zu 12 Kroketten formen und in den Semmelbröseln wenden, bis die Kroketten vollständig paniert sind.
5. Sechs Kroketten in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 4-6 Minuten einstellen und die Kartoffelkroketten knusprig braun backen. Dann den Rest der Kroketten backen.

Tipps

- Mit leicht befeuchteten Händen lässt sich das Kartoffelpüree leichter zu glatten Kroketten formen.
- Nehmen Sie für das Krokettenrezept die doppelte Menge, und frieren Sie die Hälfte der vorbereiteten, rohen Kroketten zur späteren Verwendung ein. Sie können dann die tiefgefrorenen Kroketten im Airfryer fertigbacken.



Pro Portion

310 kJ/145 kcal

8 g Eiweiß

7 g Gesamtfettgehalt,

2 g gesättigte Fettsäuren

12 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

Rösti

Appetithappen - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

250 g festkochende Kartoffeln, geschält

1 EL Schnittlauch, fein gehackt

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

2 EL Sauerrahm

100 g geräucherter Lachs

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln grob in eine Schüssel reiben und drei Viertel des Schnittlauchs hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.
2. Die Pizzaform mit Olivenöl einfetten und die Kartoffelmischung gleichmäßig in der Form verteilen. Die geriebenen Kartoffeln in die Form drücken und die Oberseite des Kartoffelröstis mit Olivenöl bepinseln.
3. Die Pizzaform in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 15-18 Minuten einstellen und das Rösti backen, bis es außen schön braun und innen weich und gar ist.
4. Das Rösti vierteln und auf vier Teller verteilen. Mit einem Löffel Sauerrahm garnieren und die Lachsstreifen neben dem Rösti auf dem Teller anrichten. Den restlichen Schnittlauch über den Sauerrahm streuen und etwas gemahlene Pfeffer darüber geben.

Tipps

Das Rösti eignet sich auch als köstliche Beilage für zwei Personen. Fügen Sie in diesem Fall den geriebenen Kartoffeln 25 g Schinkenstreifen hinzu.



Pro Portion

620 kJ/160 kcal

6 g Eiweiß

6 g Gesamtfettgehalt,

4 g gesättigte Fettsäuren

20 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

Kartoffelgratin

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

400 g leicht mehlig kochende Kartoffeln, geschält

50 ml Milch

50 ml Sahne

Frisch gemahlener Pfeffer

Muskatnuss

40 g Greyerzer oder mittelalter Käse, gerieben

Quicheform, ca. 15 cm Durchmesser, leicht geölt

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Die Milch in einer Schüssel mit der Sahne mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffelscheiben in der Milchmischung wenden.
3. Die Kartoffelscheiben in die Quicheform geben und den Rest der Sahnemischung aus der Schüssel über die Kartoffeln gießen. Den Käse gleichmäßig über den Kartoffeln verteilen.
4. Die Quicheform in den Garkorb stellen, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 15-18 Minuten einstellen und das Gratin backen, bis es schön angebräunt und gar ist.
5. Das Kartoffelgratin in Quadraten mit Fisch oder Braten servieren.

Tipps

- Variieren Sie das Gratin, indem Sie die Hälfte der Kartoffelscheiben durch Zucchini-, Karotten- und/oder Pastinakenscheiben ersetzen. Schichten Sie abwechselnd die Kartoffeln und das Gemüse übereinander.
- Geben Sie dem Gratin eine pikante Note, indem Sie der Sahnemischung eine zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen.



Kartoffeln und
Pommes Frites

Fetadrieecke

Appetithappen - 14 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 9 Minuten im Airfryer

Pro Portion

210 kJ/50 kcal

2 g Eiweiß

3 g Gesamtfettgehalt,

1 g gesättigte Fettsäuren

4 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

- 1 Eigelb
- 100 g Feta-Käse
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 5 Platten Tiefkühl-Filo-Teig, aufgetaut
- 2 EL Olivenöl

1. Das Eigelb in einer Schüssel schlagen und mit dem Feta, der Petersilie und der Frühlingszwiebel vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.
2. Jede Filo-Teigplatte in drei Streifen schneiden.
3. Einen vollen Teelöffel der Fetamischung unten auf einen Teigstreifen geben. Eine Ecke des Teigs über die Füllung schlagen, sodass ein Dreieck entsteht. Den Streifen weiter zickzackförmig einschlagen, bis die Füllung in ein Teigdreieck eingewickelt ist. Die anderen Teigstreifen auf die gleiche Weise mit Feta füllen.
4. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
5. Die Dreiecke mit etwas Öl bestreichen und fünf Dreiecke in den Korb legen. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 3-5 Minuten einstellen. Die Fetadrieecke goldbraun backen. Die anderen Fetadrieecke auf die gleiche Weise backen. Die Dreiecke auf einer Platte servieren.

Lachskroketten

Appetithappen - 8 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 7 Minuten im Airfryer

Pro Portion

380 kJ/90 kcal

7 g Eiweiß

5 g Gesamtfettgehalt,

1 g gesättigte Fettsäuren

4 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

- 1 Dose roter Lachs (ungefähr 200 g), abgetropft
- 1 Ei, leicht geschlagen
- 1 EL frischer Dill, fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch, fein gehackt
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g Semmelbrösel
- 2 EL Pflanzenöl

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Den Lachs mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und mit dem Ei und den Kräutern vermengen. Mischung mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Die Semmelbrösel mit dem Öl in einer anderen Schüssel zu einer lockeren Mischung vermengen.
4. Die Lachsmischung zu acht kleinen Kroketten formen und in der Semmelbröselmischung wenden.
5. Die Kroketten in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 7-10 Minuten einstellen und die Kroketten goldbraun backen.

Fleiscbällchen mit Feta

Appetithappen - 10 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 8 Minuten im Airfryer

Pro Portion

210 kJ/50 kcal

4 g Eiweiß

3 g Gesamtfettgehalt,

2 g gesättigte Fettsäuren

1 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

- 150 g Lammhack oder mageres Rinderhack
- 1 Scheibe altes Weißbrot, zu Semmelbröseln verarbeitet
- 50 g griechischer Feta, zerbröseln
- 1 EL frischer Oregano, fein gehackt
- ½ EL geriebene Zitronenschale
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Runde, flache Ofenform, ca. 15 cm

Tapas-Gabeln

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Das Hack in einer Schüssel mit Semmelbröseln, Feta, Oregano, Zitronenschale und schwarzem Pfeffer sorgfältig zu einer Masse kneten.
3. Das Hack in 10 gleich große Portionen teilen und mit feuchten Händen glatte Bällchen formen.
4. Die Bällchen in die Ofenform geben und die Form in den Korb stellen. Den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 8-10 Minuten einstellen und die Fleischbällchen braten, bis sie schön dunkel und gar sind.
5. Fleischbällchen heiß auf einem Servierteller mit Tapas-Gabeln servieren.

Tipps

Spießen Sie die Fleischbällchen mit einer halben schwarzen Olive und einem Streifen gerösteter Paprikaschote auf die Tapas-Gabeln.

Ricottabällchen mit Basilikum

Appetithappen - 20 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 16 Minuten im Airfryer

Pro Portion

210 kJ/50 kcal

2 g Eiweiß

3 g Gesamtfettgehalt,

1 g gesättigte Fettsäuren

4 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

- 250 g Ricotta
- 2 EL Mehl
- 1 Ei, getrennt
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 15 g frisches Basilikum, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- 1 EL geriebene Orangenschale
- 3 Scheiben altes Weißbrot
- 1 EL Olivenöl

1. Den Ricotta in einer Schüssel mit dem Mehl, dem Eigelb, 1 Teelöffel Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Das Basilikum, den Schnittlauch und die Orangenschale unter die Mischung rühren.
2. Die Mischung in 20 gleich große Portionen teilen und mit feuchten Händen zu Bällchen formen. Die Bällchen etwas ruhen lassen.
3. Die Brotscheiben in der Küchenmaschine zu Semmelbröseln verarbeiten und mit dem Olivenöl vermischen. Die Mischung in einen tiefen Teller füllen. Das Eiweiß in einer anderen Schüssel kurz schlagen.
4. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
5. Die Ricottabällchen vorsichtig erst im Eiweiß und dann in den Semmelbröseln wenden.
6. 10 Bällchen in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 8-10 Minuten einstellen. Die Bällchen goldbraun backen. Die restlichen Bällchen auf die gleiche Weise backen.
7. Ricottabällchen auf einer Platte servieren.

Tipps

Rühren Sie ein wenig frisch gemahlener Chili unter die Ricottamischung, um die Bällchen schärfer zu würzen. Färben Sie in diesem Fall die Semmelbrösel rot, indem Sie zwei oder drei Teelöffel Paprikapulver in das Olivenöl geben.



Pro Portion

190 kJ/45 kcal
2 g Eiweiß
3 g Gesamtfettgehalt,
1 g gesättigte Fettsäuren
2 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

Mini-Frankfurter im Teigmantel

Appetithappen - 20 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

1 Dose Mini-Wiener Würstchen (Abtropfgewicht 220 g, ungefähr 20 Würstchen)
 100 g gekühlter oder aufgetauter Tiefkühl-Blätterteig
 1 EL feiner Senf

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Würstchen sorgfältig auf einer Lage Küchenpapier abtropfen lassen und trocken tupfen.
3. Den Blätterteig in Streifen von 5 x 1 ½ cm Größe schneiden und dünn mit Senf bestreichen.
4. Jedes Würstchen spiralförmig in einen Teigstreifen einrollen.
5. Die Hälfte der Würstchen im Teigmantel in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-11 Minuten einstellen. Die Würstchen im Teigmantel goldbraun backen. Die restlichen Würstchen auf die gleiche Weise backen.
6. Die Würstchen auf einem Servierteller mit einer kleinen Schale Senf servieren.



Pro Portion

170 kJ/40 kcal
2 g Eiweiß
3 g Gesamtfettgehalt,
1 g gesättigte Fettsäuren
1 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

Mini-Empanadas mit Chorizo

Appetithappen - 20 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

125 g Chorizo, in kleinen Würfeln
 1 Schalotte, fein gehackt
 ¼ rote Paprikaschote, klein gewürfelt
 2 EL Petersilie
 200 g gekühlter Pastetenteig (Mürbeteig) oder Pizzateig

1. Die Chorizo mit der Schalotte und der Paprikaschote in einer Bratpfanne verrühren und bei niedriger Temperatur zwei bis drei Minuten braten, bis die Paprika zart ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie einrühren. Die Mischung abkühlen lassen.
2. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
3. Mit einem Glas zwanzig runde Formen von 5 cm Durchmesser aus dem Teig ausstechen. Einen Löffel der Chorizomischung auf jede runde Form geben. Die Ränder mit dem Daumen und Zeigefinger muschelförmig zusammendrücken.
4. 10 Empanadas in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen und Empanadas backen, bis sie goldbraun und gar sind.
5. Die restlichen Empanadas auf die gleiche Weise backen. Empanadas lauwarm servieren.

Riesengarnelen in Schinken mit rotem Paprikadip

Pro Portion

190 kJ/40 kcal

6 g Eiweiß

2 g Gesamtfettgehalt,

1 g gesättigte Fettsäuren

1 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

Appetithappen - 10 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 13 Minuten im Airfryer

1 große rote Paprikaschote, halbiert
 10 (tiefgefrorene) Riesengarnelen, aufgetaut
 5 Scheiben roher Schinken
 1 EL Olivenöl
 1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
 ½ EL Paprikapulver
 Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 Tapas-Gabeln

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Paprika in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten einstellen. Die Paprika rösten, bis die Haut leicht angeschmort ist. Paprika in eine Schüssel geben und mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken. Die Paprika 15 Minuten ruhen lassen.
2. Die Garnelen schälen, die Rückseite aufschneiden und den dunklen Darmfaden entfernen. Die Schinkenscheiben längs halbieren und jede Garnele in eine Schinkenscheibe einwickeln.
3. Die Päckchen mit einer dünnen Schicht Olivenöl bestreichen und in den Korb geben. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 3-4 Minuten einstellen. Garnelen backen, bis sie knusprig und gar sind.
4. In der Zwischenzeit die Haut der Paprikahälften abziehen, die Kerne entfernen und die Paprika in Stücke schneiden. Die Paprika im Mixer mit dem Knoblauch, dem Paprikapulver und dem Olivenöl pürieren. Die Soße in eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Garnelen in Schinken auf einem Servierteller mit Tapas-Gabeln anrichten und den roten Paprikadip in einer kleinen Schüssel dazu servieren.

Tipps

Verwenden Sie statt des roten Paprikadips fertiges, mit Knoblauch verfeinertes Paprikapüree, oder servieren Sie die Garnelen mit Knoblauchmayonnaise.

Pro Portion

170 kJ/40 kcal

2 g Eiweiß

3 g Gesamtfettgehalt,

1 g gesättigte Fettsäuren

2 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

Mini-Paprika mit Ziegenkäse

Appetithappen - 8 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 8 Minuten im Airfryer

8 Mini- oder Snack-Paprika
 ½ EL Olivenöl
 ½ EL getrocknete italienische Kräuter
 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 100 g weicher Ziegenkäse, in acht Stücken

1. Den Airfryer auf 200°C vorheizen.
2. Die Mini-Paprika oben abschneiden und die Kerne sowie die weiße Haut entfernen.
3. Das Olivenöl in einem tiefen Teller mit den italienischen Kräutern und dem Pfeffer vermengen. Die Ziegenkäsestücke im Öl wenden.
4. Ein Stück Ziegenkäse in jede Mini-Paprika geben und die Mini-Paprika nebeneinander in den Korb geben. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 8-10 Minuten einstellen. Die Mini-Paprika backen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Die Mini-Paprika auf kleinen Tellern als Appetithappen oder Snacks servieren.

Tipps

Mit derselben Methode können auch Strauchtomaten gefüllt werden. Höhlen Sie zuerst die Tomaten aus, und lassen Sie sie kopfüber auf Küchenpapier abtropfen.

**Pro Portion**

85 kJ/20 kcal

1 g Eiweiß

1 g Gesamtfettgehalt,

0 g gesättigte Fettsäuren

2 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

Knoblauchchampignons

Appetithappen - 12 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 10 Minuten im Airfryer

- 1 Scheibe Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 12 große Champignons

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Brotscheibe in der Küchenmaschine zu Semmelbröseln verarbeiten und mit dem Knoblauch, der Petersilie und dem Pfeffer vermengen. Zuletzt das Olivenöl einrühren.
3. Die Champignon Stiele abschneiden und die Köpfe mit den Semmelbröseln füllen.
4. Die Champignon Köpfe in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen. Die Champignons backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.
5. Die Champignons auf einer Platte servieren.

Tipps

Sie können die Semmelbrösel auch mit Schinkenstreifen, Frühlingszwiebeln und geriebenem Käse vermengen.

**Pro Portion**

610 kJ/145 kcal

9 g Eiweiß

11 g Gesamtfettgehalt,

3 g gesättigte Fettsäuren

2 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

Pikante Hähnchen-Unterschenkel mit Grillmarinade

Fleisch- und Hähnchen-gerichte

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 5 Minuten + 20 Minuten zum Marinieren + 20 Minuten im Airfryer

- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ EL Senf
- 2 TL brauner Zucker
- 1 TL Chilipulver
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 4 Hähnchen-Unterschenkel

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Den Knoblauch mit dem Senf, dem braunen Zucker, dem Chilipulver, einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Mit dem Öl mischen.
3. Die Hähnchenschenkel mit der Marinade vollständig einreiben und 20 Minuten marinieren.
4. Die Hähnchenschenkel in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen. Die Hähnchenschenkel braten, bis sie braun sind.
5. Dann die Temperatur auf 150 °C verringern und die Hähnchenschenkel weitere 10 Minuten braten, bis sie gar sind.
6. Die Hähnchenschenkel mit Maissalat und Baguette servieren.

Tipps

Maissalat

Servieren Sie die Hähnchen-Unterschenkel mit einem erfrischenden Maissalat: Eine Dose Mais (300 g) abtropfen lassen. Vier Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. Den Mais mit den Tomatenwürfeln, einer fein geschnittenen Frühlingszwiebel, dem Saft einer halben Limone, 2 Esslöffeln frischem, grob gehacktem Koriander und etwas Salz und frisch gemahlenem Chilipfeffer vermischen.

Hähnchenkeulen

Diese Marinade eignet sich auch hervorragend für Hähnchenkeulen. Sie können jeweils zwei Hähnchenkeulen im Airfryer braten, zuerst 10 Minuten bei 200 °C und dann 20 Minuten bei 150 °C.



Pro Portion

840 kJ/200 kcal

16 g Eiweiß

13 g Gesamtfettgehalt,
4 g gesättigte Fettsäuren

5 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

Gebratene Hähnchenflügel nach asiatischer Art

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 5 Minuten + 10 Minuten im Airfryer

2 Knoblauchzehen

2 TL Ingwerpulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g Hähnchenflügel bei Zimmertemperatur

100 ml süße Chilisoße

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Den Knoblauch mit dem Ingwerpulver, dem Kreuzkümmel, viel frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und etwas Salz mischen. Die Hähnchenflügel mit der Würzmischung einreiben.
3. Die Hähnchenflügel in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen und die Hähnchenflügel braten, bis sie knusprig braun sind.
4. Die Hähnchenflügel mit der Chilisoße als Hauptgericht oder Snack servieren.

Tipps

- Servieren Sie die Hähnchenflügel als Hauptgericht mit gebratenen Nudeln und Pak Choi. Kochen Sie 250 g Nudeln, bis sie bissfest sind. Braten Sie unter Rühren 3 Frühlingszwiebeln und 1 Bund Pak Choi (in breite Streifen geschnitten) in einem Wok mit 2 Esslöffeln Öl 2 bis 3 Minuten an. Geben Sie die Nudeln hinzu, und schmecken Sie sie mit Sojasoße ab.
- Die Hähnchenflügel sind auch als Snack sehr lecker.



Pro Portion

2920 kJ/695 kcal

48 g Eiweiß

49 g Gesamtfettgehalt,
21 g gesättigte Fettsäuren

15 g Kohlenhydrate

4 g Ballaststoffe

Schweine-Saté mit Erdnusssoße

Hauptgericht - 2-3 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 15 Minuten zum Marinieren
+ 12 Minuten im Airfryer

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 cm frische Ingwerwurzel, gerieben, oder 1 TL Ingwerpulver

2 TL Chilipaste oder scharfe Pfeffersoße

2 - 3 EL süße Sojasoße

2 EL Pflanzenöl

400 g mageres Schweinekotelett, in 3 cm großen Würfeln

1 Schalotte, fein gehackt

1 TL gemahlener Koriander

200 ml Kokosmilch

100 g ungesalzene Erdnüsse, gemahlen

1. Die Hälfte des Knoblauchs in einer Schüssel mit dem Ingwer, 1 Teelöffel scharfer Pfeffersoße, 1 Esslöffel Sojasoße und 1 Esslöffel Öl mischen. Das Fleisch mit der Mischung vermengen und 15 Minuten marinieren.
2. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
3. Das marinierte Fleisch in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 12-14 Minuten einstellen und das Fleisch braten, bis es braun und gar ist. Beim Braten einmal wenden.
4. In der Zwischenzeit die Erdnusssoße zubereiten: 1 Esslöffel Öl in einen Topf geben und die Schalotte mit dem restlichen Knoblauch kurz anbraten. Den Koriander hinzugeben und noch etwas weiterbraten.
5. Die Kokosmilch und die Erdnüsse mit 1 Teelöffel scharfer Pfeffersoße, 1 Esslöffel Sojasoße und der Schalottenmischung vermengen und 5 Minuten unter Rühren auf kleiner Flamme kochen. Falls die Soße zu dick wird, etwas Wasser hinzugeben. Mit Sojasoße und scharfer Pfeffersoße abschmecken.

Mediterrane Chicken Nuggets

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

Pro Portion

820 kJ/195 kcal

19 g Eiweiß

9 g Gesamtfettgehalt,

2 g gesättigte Fettsäuren

10 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

2 Scheiben altes Weißbrot, in Stücken

1 EL (scharfes) Paprikapulver

1 EL Olivenöl

250 g Hähnchenbrustfilet, in Stücken

1 Eigelb + 2 Eiweiß

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 TL rotes Pesto

Frisch gemahlener Pfeffer

1 EL glatte Petersilie, fein gehackt

Küchenmaschine

1. Das Brot mit dem Paprikapulver in der Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse mahlen; das Olivenöl unterrühren. Diese Mischung in eine Schüssel geben.
2. Dann das Hähnchenbrustfilet in der Küchenmaschine pürieren und mit dem Eigelb, dem Knoblauch, dem Pesto und der Petersilie vermengen. Mit ½ Teelöffel Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
3. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
4. Das Eiweiß in einer Schüssel schlagen. Die Hähnchenmischung zu 10 Bällchen formen und zu ovalen Nuggets platt drücken. Die Nuggets erst im Eiweiß und dann in den Semmelbröseln wenden. Die Nuggets müssen vollständig paniert sein.
5. Fünf Nuggets in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen. Die Nuggets goldbraun braten. Dann die restlichen Nuggets braten. Köstlich mit Pommes frites und frischem Salat.

Tipps

- Sie können diese mediterranen Chicken Nuggets auch variieren und italienische Nuggets mit grünem Pesto und 25 g Parmesankäse oder griechische Nuggets mit geriebener Zitronenschale, fein gehacktem Oregano und 25 g zerkrümeltem Fetakäse zubereiten.

Thailändische Fischfrikadellen mit Mangosalsa

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 14 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

Pro Portion

925 kJ/220 kcal

26 g Eiweiß

8 g Gesamtfettgehalt,

5 g gesättigte Fettsäuren

11 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

1 reife Mango

1 ½ TL rote Chilipaste

3 EL frischer Koriander oder glatte Petersilie

Saft und Schale von 1 Limone

500 g weißes Fischfilet (Kabeljau, Buntbarsch, Pangasius, Seelachs)

1 Ei

1 Frühlingszwiebel, fein gehackt

50 g gemahlene Kokosnuss

Küchenmaschine

1. Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Mangowürfel in einer Schüssel mit ½ Teelöffel roter Chilipaste, 1 Esslöffel Koriander und dem Saft und der Schale einer halben Limone vermengen.
2. Den Fisch in der Küchenmaschine pürieren und dann mit 1 Ei und 1 Teelöffel Salz und der restlichen Limonenschale, der roten Chilipaste und dem Limonensaft vermengen. Den restlichen Koriander, die Frühlingszwiebel und 2 Esslöffel Kokosnuss untermischen.
3. Die restliche Kokosnuss in einen Suppenteller geben. Die Fischmischung in 12 Portionen teilen, zu runden Frikadellen formen und in der Kokosnuss wenden.
4. Sechs Fischfrikadellen in den Korb geben, und den Korb in den auf 180 °C vorgeheizten Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 7-9 Minuten einstellen und die Fischfrikadellen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Die restlichen Fischfrikadellen auf die gleiche Weise backen.
5. Die Fischfrikadellen mit der Mangosalsa servieren. Lecker mit Pandan-Reis und gebratenem Pak Choi.



Pro Portion

1155 kJ/275 kcal
23 g Eiweiß
18 g Gesamtfettgehalt,
9 g gesättigte Fettsäuren
5 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

Hackbraten

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 25 Minuten + 10 Minuten im Airfryer

400 g (mageres) Rinderhack
1 Ei, leicht geschlagen
3 EL Semmelbrösel
50 g Salami oder Chorizo-Wurst, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 EL (frischer) Thymian
Frisch gemahlener Pfeffer
2 Champignons, in dicke Scheiben geschnitten
1 EL Olivenöl

Backform mit festem Boden oder runde Ofenform,
12 cm Durchmesser, Fassungsvermögen 500 ml

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Das Rinderhack in einer Schüssel mit dem Ei, den Semmelbröseln, der Salami, der Zwiebel, dem Thymian und 1 Teelöffel Salz vermengen und großzügig mit Pfeffer würzen. Die Masse gründlich durchkneten.
3. Das Rinderhack in die Back- oder Ofenform geben und die Oberfläche glatt streichen. Die Champignons eindrücken und die Oberseite mit Olivenöl bestreichen.
4. Die Back- oder Ofenform in den Korb stellen, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 25-28 Minuten einstellen und den Hackbraten braten, bis er schön braun und gar ist.
5. Den Hackbraten vor dem Servieren mindestens 10 Minuten stehen lassen. Den Braten keilförmig schneiden. Lecker mit Bratkartoffeln und Salat.



Pro Portion

1325 kJ/315 kcal
26 g Eiweiß
18 g Gesamtfettgehalt,
10 g gesättigte Fettsäuren
12 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

Zucchini mit Hackfüllung

Hauptgericht - 2 Portionen; Snack - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

1 große Zucchini (ca. 400 g)
50 g Fetakäse, zerbröseln
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
½ EL Paprikapulver edelsüß
200 g mageres Rinderhack
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Flache Schüssel, ca. 15 cm Durchmesser

1. Die Enden der Zucchini abschneiden und die Zucchini in sechs gleiche Stücke schneiden. Die Stücke aufrecht stellen und mit einem Teelöffel bis zu einem 1/2 cm an den Seiten und 1 cm am Boden aushöhlen. Die Innenseite mit etwas Salz bestreuen.
2. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Das Rinderhack mit dem Fetakäse, dem Knoblauch, dem Paprikapulver und dem Pfeffer gut vermengen. Das Rinderhack in sechs gleich große Portionen teilen. Die ausgehöhlten Zucchinistücke mit Rinderhack füllen und die Mischung festdrücken. Die Oberfläche mit feuchter Hand glatt streichen.
4. Die Zucchini in die Schüssel geben, und die Schüssel in den Korb stellen. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten einstellen. Die gefüllte Zucchini backen, bis sie braun und gar ist. Köstlich mit gelbem Reis und gerösteten Kirschtomaten.

Tipps

Gebackene Kirschtomaten

250 g Kirschtomaten an der Rispe in den Korb geben und im Airfryer 3 bis 4 Minuten bei 200 °C rösten. Die Tomaten sind gar, wenn die Haut aufplatzt. Ein oder zwei Häufchen Tomaten auf jedem Teller neben den gefüllten Zucchini anrichten.



Pro Portion

275 kJ/65 kcal

1 g Eiweiß

5 g Gesamtfettgehalt,

1 g gesättigte Fettsäuren

4 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

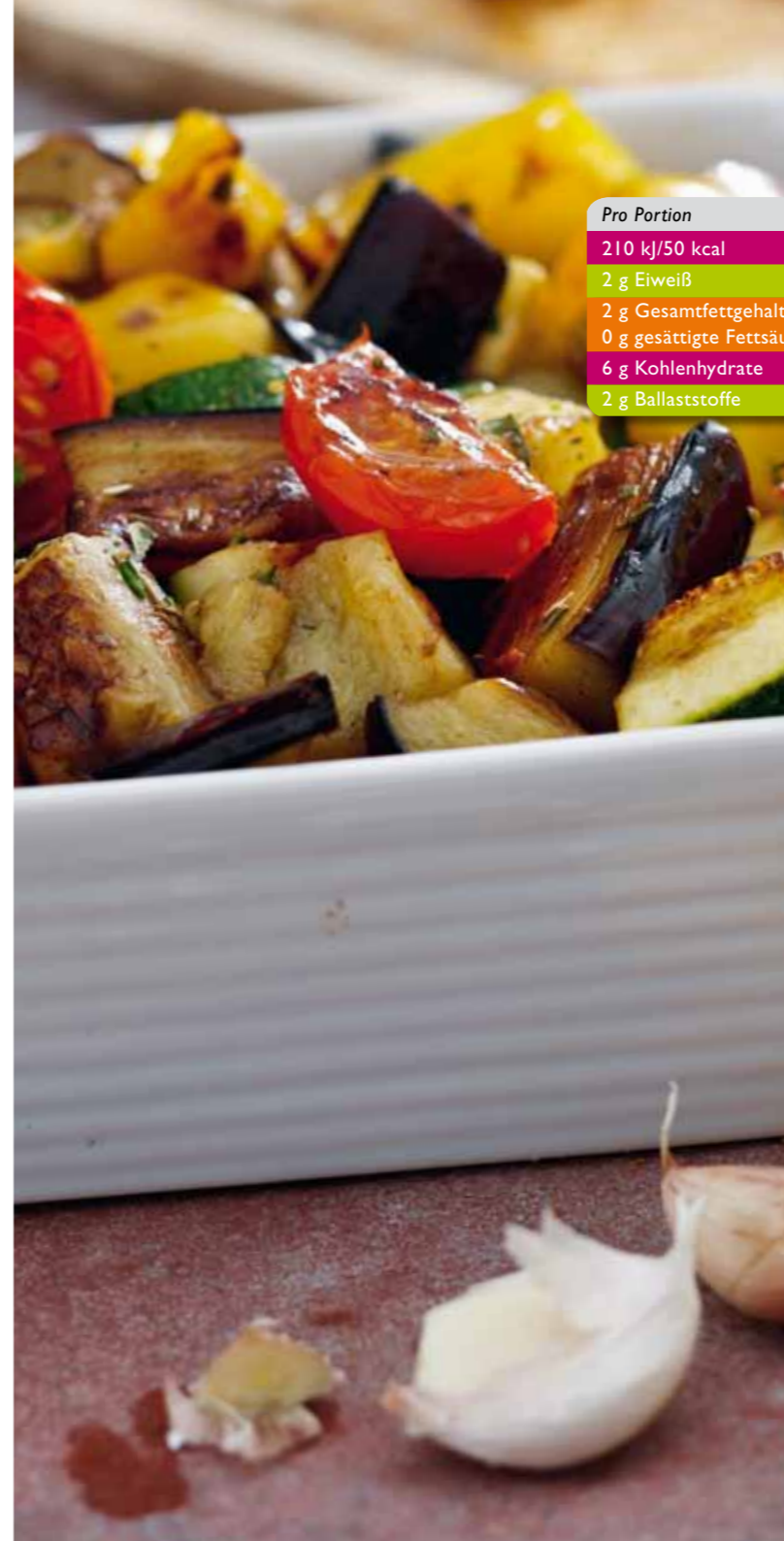
Grüner Salat mit gerösteter Paprika

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 10 Minuten im Airfryer

- 1 rote Paprika
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Römersalat, in breiten Streifen
- 50 g Rucolasalat

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Paprika in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten einstellen und die Paprika rösten, bis die Haut leicht angeschmort ist.
3. Die Paprika in eine Schüssel geben und mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken. Die Paprika 10-15 Minuten ruhen lassen.
4. Die Paprika anschließend in vier Stücke schneiden und die Kerne sowie die weiße Haut entfernen. Die Paprika in Streifen schneiden.
5. Das Dressing in einer Schüssel mit 2 Esslöffeln der Paprikaflüssigkeit, dem Zitronensaft, dem Joghurt und dem Olivenöl anrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Den Römer- und Rucolasalat im Dressing wenden und den Salat mit den Paprikastreifen garnieren.



Pro Portion

210 kJ/50 kcal

2 g Eiweiß

2 g Gesamtfettgehalt,

0 g gesättigte Fettsäuren

6 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

Ratatouille

Gemüse - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 8 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

- 200 g Zucchini und/oder Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel, geschält
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 TL getrocknete Kräuter der Provence
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Kleine, runde Backform, ca. 16 cm Durchmesser

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten und Zwiebel in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Knoblauch, den Kräutern der Provence und ½ Teelöffel Salz vermengen. Mit Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl ebenfalls unterrühren.
4. Die Schüssel in den Korb stellen, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 15-18 Minuten einstellen und das Ratatouille garen. Das Gemüse beim Garen einmal umrühren.
5. Das Ratatouille mit gebratenem Fleisch wie einem Steak oder Schnitzel servieren.

Brownies

Gebäck - 12 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

Pro Portion

565 kJ/135 kcal

2 g Eiweiß

9 g Gesamt fettgehalt,
5 g gesättigte Fettsäuren

11 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

75 g Schokolade (70 % Kakaoanteil), in Stücken

75 g Butter

1 großes Ei

60 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

40 g Mehl + 1 Prise Backpulver

25 g Wal- oder Haselnüsse, gehackt

Kleine, flache Kuchenform mit festem Boden oder Ofenform, ca. 15 cm Durchmesser, und Backpapier

1. Die Schokolade und die Butter in einer dickwandigen Stahlpfanne auf kleiner Flamme unter Rühren zergehen lassen. Die Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Das Ei in einer Schüssel mit dem Zucker, dem Vanillezucker und einer Prise Salz schlagen, bis eine leichte, cremige Masse entsteht. Die Schokoladenmischung unterheben und dann das Mehl mit dem Backpulver und die Nüsse unterrühren.
4. Die Kuchenform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Kuchenform geben. Die Oberfläche glatt streichen.
5. Die Kuchenform in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und den Brownie backen, bis die Oberfläche knusprig ist. Innen sollte er noch schön weich sein.
6. Den Brownie in der Kuchenform abkühlen lassen. Anschließend in 12 Stücke schneiden.

Lachsquiche

Hauptgericht - 2 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

Pro Portion

2795 kJ/665 kcal

29 g Eiweiß

44 g Gesamt fettgehalt,
20 g gesättigte Fettsäuren

38 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

150 g Lachsfilet, in kleine Würfel geschnitten

½ EL Zitronensaft

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

100 g Mehl

50 g kalte Butter, gewürfelt

2 Eier + 1 Eigelb

3 EL Schlagsahne

½ EL (Estragon-) Senf

1 Frühlingszwiebel, in 1 cm große Stücke geschnitten

Kleine, flache Quicheform, ca. 15 cm Durchmesser, gefettet

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Lachsstücke mit dem Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs ruhen lassen.
2. Das Mehl in einer Schüssel mit der Butter, dem Eigelb und ½ bis 1 Esslöffel kaltem Wasser vermengen und zu einer glatten Kugel kneten.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Form von 18 cm Durchmesser ausrollen.
4. Den Teig in die Quicheform geben und entlang der Kanten festdrücken. Den Teig entweder bündig mit der oberen Kante der Form abschließen oder etwas über die obere Kante der Form hinausstehen lassen.
5. Die Eier leicht mit der Schlagsahne und dem Senf schlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung in die Quicheform gießen und die Lachsstücke darüber legen. Die Frühlingszwiebel gleichmäßig über den Inhalt der Quicheform verteilen.
6. Die Quicheform in den Garkorb stellen, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und das Gratin backen, bis es schön angebräunt und gar ist.

Tipps

Variationen

Lauchquiche mit Brie

Geben Sie statt des Lachses und der Frühlingszwiebel 125 g in feine Ringe geschnittenen Lauch in die Eimischung. Gießen Sie diese auf den Quicheteig in der Form. Verteilen Sie dann 100 g in Scheiben geschnittenen Brie gleichmäßig auf der Eimischung.

Quiche mit Kirschtomaten und Ziegenkäse

Verwenden Sie statt des Lachses und der Frühlingszwiebel 125 g Kirschtomaten und 100 g zerbröselten Ziegenkäse.

