

Die besten

HEISSLUFT- FRITTEUSE

Rezepte



fettarm
knusprig
fix

INHALT

Vorwort	4
Einleitung	6
Für den kleinen Hunger	10
Leckerer fürs Familienessen	32
Süße Köstlichkeiten	60
Rezeptregister	82



VORWORT

In den letzten Jahren hat sich das Kochen mit der Heißluftfritteuse zu einem wahren Trend entwickelt. Denn in der heutigen Zeit gewinnt nicht nur der Geschmack, sondern auch die gesunde Zubereitung von Mahlzeiten immer mehr an Bedeutung. Mit der Heißluftfritteuse können Sie genau das erreichen – leckere und knusprige Gerichte ohne die Zugabe von zusätzlichem Fett. Durch das Heißluftgebläse wird die Hitze gleichmäßig verteilt, wodurch Lieblingsgerichte knusprig und saftig werden, ganz ohne die Verwendung von übermäßig viel Öl oder Fett. Die Heißluftfritteuse trägt darüber hinaus nicht nur dazu bei, die Kalorienzufuhr zu reduzieren und eine fettarme Zubereitung zu ermöglichen, sondern spart durch ihre innovative Technik auch noch Zeit.

Dieses Kochbuch bietet eine vielfältige Auswahl an Rezepten für jede Gelegenheit und jeden Geschmack. Von herzhaften Snacks und Fingerfood über saftige Fleisch- und Fischgerichte bis hin zu aromatischen Gemüsekreationen und verlockenden Desserts – hier ist für jeden Gaumen etwas dabei. Von knusprigen frittierten Ravioli über selbst gemachte Tortilla-Chips für den gemütlichen Fernsehabend über sättigenden Nudel-Schinken-Auflauf fürs Familienessen bis hin zu ausgefallenen Dessertideen wie frittierte Eiscreme oder Cookie Pie.

Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren, bringen Sie Ihre eigenen Ideen ein und entdecken Sie die kulinarische Welt der Heißluftfritteuse auf ganz neue Weise. Guten Appetit und viel Freude beim Kochen!





Einleitung

Wenn Sie neugierig auf die faszinierende Welt der Heißluftfritteusen sind und überlegen, sich ein solches Gerät anzuschaffen, stehen Sie möglicherweise vor einer Vielzahl von Fragen. Wie genau funktioniert eigentlich eine Heißluftfritteuse? Welche kulinarischen Möglichkeiten bietet sie? Und worauf sollte man bei der Benutzung achten? All diese Fragen und wertvolle Informationen rund um die Heißluftfritteuse finden Sie hier in den folgenden Abschnitten.

Welche Vorteile bietet die Heißluftfritteuse?

Die Vorteile einer Heißluftfritteuse sind beeindruckend und machen sie zu einem beliebten Küchengerät. Fett ist zweifellos ein Geschmacksträger und eine wichtige Energiequelle für den Körper sowie eine Hilfe bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Dennoch möchten viele Menschen den übermäßigen Verzehr von Fett vermeiden. Genau hier punktet die Heißluftfritteuse, denn sie erlaubt eine präzise Regulierung des Fettgehalts. Wenn Sie beispielsweise selbst gemachte Pommes frites zubereiten, können Sie mit nur wenigen Tropfen Öl das Aroma verstärken und dennoch deutlich weniger Fett verwenden als bei traditionell frittierten Pommes. Es lohnt sich, verschiedene Varianten auszuprobieren und die perfekte Zubereitung für Ihren Geschmack zu finden. Bei vielen Tiefkühlprodukten, die speziell für die Heißluftfritteuse geeignet sind, ist bereits eine Fettzugabe enthalten, sodass zusätzliches Öl nicht erforderlich ist. Abgesehen von den Kalorienvorteilen zeichnet sich die Heißluftfritteuse durch ihre Sicherheit und einfache Reinigung aus. Anders als bei herkömmlichen Fritteusen, bei denen spritzendes Fett Verbrennungen verursachen kann, gestaltet sich die Reinigung bei den meisten Heißluftfritteusen äußerst unkompliziert. Die meisten Teile können sogar in der Geschirrspülmaschine gereinigt werden, und die übrigen Komponenten lassen sich einfach mit einem feuchten Tuch säubern. Das lästige Abkühlen und Ent-





sorgen von Fett, wie es bei traditionellen Fritteusen üblich ist, gehört ebenfalls der Vergangenheit an. Ein weiterer klarer Vorteil ist die vergleichsweise geringe Geruchsentwicklung, da der penetrante Geruch von heißem Fett, der sich oft lange Zeit in der Wohnung hält, vermieden wird.

Wie funktioniert eine Heißluftfritteuse?

Die Funktionsweise einer Heißluftfritteuse basiert, wie der Name schon sagt, auf heißer Luft. Im Wesentlichen ähnelt sie einem Backofen mit Umluft. Es wird also nicht wirklich frittiert, wie es bei herkömmlichen Fritteusen der Fall ist, bei denen Lebensmittel in einem Ölbad gegart werden. Stattdessen ersetzt die Heißluftfritteuse das Fett durch heiße, zirkulierende Luft. Dabei erwärmen Heizkörper die Luft auf die gewünschte Temperatur, und ein leistungsstarker Ventilator verteilt sie gleichmäßig. Da der Raum in einer Heißluftfritteuse kleiner ist als in einem Backofen, konzentriert sich die heiße Luft stärker auf die zu garenden Lebensmittel, was zu einer wunderbar krossen und knusprigen Textur führt.



Tipps und Tricks für die Heißluftfritteuse

Die Heißluftfritteuse hat sich in vielen Haushalten zu einem unverzichtbaren Küchengerät entwickelt, das eine gesunde und fettreduzierte Zubereitung vieler Speisen ermöglicht. Hier einige der wichtigsten Tipps und Tricks für ihren Gebrauch:

1. **Vorheizen:** In den meisten Fällen ist das Vorheizen der Heißluftfritteuse nicht erforderlich. Sie können das Gerät einfach einschalten und sofort mit dem Garen beginnen. Dies spart Zeit und Energie.
2. **Die richtige Menge:** Achten Sie darauf, die Heißluftfritteuse nicht zu überladen. Die Lebensmittel sollten genügend Platz haben, damit die heiße Luft gleichmäßig zirkulieren kann. Wenn nötig, bereiten Sie größere Mengen in mehreren Chargen zu.
3. **Öl dosieren:** Eine der größten Stärken der Heißluftfritteuse ist die fettarme Zubereitung. Verwenden Sie nur eine kleine Menge Öl oder nutzen Sie einen Öl-Zerstäuber, um die Lebensmittel leicht zu benetzen. So erzielen Sie knusprige Ergebnisse ohne übermäßigen Fettgehalt.
4. **Lebensmittel vorbereiten:** Bevor Sie die Lebensmittel in die Heißluftfritteuse geben, trocknen Sie sie gut ab. Feuchtigkeit kann dazu führen, dass die Speisen weniger knusprig werden. Panieren Sie Lebensmittel leicht, wenn gewünscht, aber achten Sie darauf, dass die Panade nicht zu dick ist.
5. **Temperatur und Zeit:** Für optimale Ergebnisse halten Sie sich an die vorgegebenen Temperaturen und Garzeiten in den Rezepten oder der Bedienungsanleitung Ihrer Heißluftfritteuse. Experimentieren Sie bei Bedarf mit den Einstellungen, um Ihren persönlichen Geschmack zu treffen.
6. **Zwischendurch schütteln:** In einigen Fällen kann es sinnvoll sein, die Lebensmittel während des Garvorgangs einmal durchzuschütteln oder umzurühren. Dadurch wird eine gleichmäßige Bräunung gewährleistet.
7. **Die richtigen Utensilien:** Verwenden Sie hitzebeständige Utensilien wie Silikonzangen oder Holzlöffel, um die Lebensmittel sicher in der Heißluftfritteuse zu bewegen. Metallutensilien könnten die Antihafbeschichtung beschädigen.
8. **Das richtige Zubehör:** Nutzen Sie das passende Zubehör wie Grillroste, Backeinsätze oder Grillpfannen für unterschiedliche Gerichte. Dadurch erweitern Sie die Vielfalt Ihrer Zubereitungsmöglichkeiten.
9. **Reinigung und Pflege:** Lassen Sie die Heißluftfritteuse nach der Benutzung vollständig abkühlen, bevor Sie sie reinigen. Die meisten Teile können in der Spülmaschine gereinigt werden, aber achten Sie auf die Herstellerangaben. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder Scheuermittel, um die Antihafbeschichtung zu schonen.



Für den
kleinen
Hunger

Für den kleinen Hunger

KNUSPRIGE KARTOFFELCHIPS

Zutaten für 6 Portionen

450 g festkochende Kartoffeln,
2 EL Öl, ½ TL Knoblauchpulver,
½ TL Zwiebelpulver,
½ TL getrockneter Thymian,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung ca. 30 Min.

Ruhezeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 93 kcal • 2 g EW • 5 g F • 10 g KH

1. Kartoffeln sorgfältig waschen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel mit Wasser geben und ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Wasser abgießen und Kartoffelscheiben gut trocken tupfen. Mit Öl und Gewürzen vermischen.
3. Einen Teil der Kartoffelscheiben in einer einzelnen Schicht nebeneinander in den Garkorb geben und portionsweise bei 175 °C knusprig-braun garen. Das kann je nach Dicke der Scheiben ca. 10–15 Minuten dauern. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipp Würzen Sie die Kartoffelchips ganz nach Ihrem Geschmack und experimentieren Sie z. B. mit Chili-, Paprika- oder Knoblauchpulver.



Für den kleinen Hunger

HÄHNCHEN- TAQUITOS

Zutaten für 6 Stück

*½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine grüne Chilischote, 1 TL Öl,
150 g Brathähnchenfleisch, 2 EL Salsasoße, 100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella, Cheddar),
gemahlener Kreuzkümmel, etwas Paprikapulver, etwas Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, 6 kleine Weizentortillas, Öl zum Besprühen*

Zubereitung ca. 30 Min.

Pro Stück ca. 269 kcal • 13 g EW • 10 g F • 30 g KH

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, putzen und klein schneiden. Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig braten, Chilischote und zerkleinertes Brathähnchen zugeben und alles gut verrühren. Salsa und Käse zugeben und alles mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Tortillas in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen, bis sie weich werden. 3 Esslöffel Füllung in die Mitte jeder Tortilla geben, einklappen und zu Taquitos rollen.
3. Garkorb und Taquitos mit etwas Öl besprühen und Taquitos nebeneinander in den Korb legen. Ca. 10–15 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden. Mit einem Dip nach Wahl servieren.

Tipp Ist vom Brathähnchen auf S. 42 etwas übrig geblieben? Dann sind diese Hähnchen-Taquitos die ideale Resteverwertung!

