



Innsky

AIR FRYER

Enjoy your foods with less fat

FOUR LANGUAGES: DE-ES-FR-IT



Innsky

AIR FRYER

Shenzhen xiaojia technology Co., Ltd.
Address: 5013, 5F, Bldg 827, Taoyuan Zonghe Bldg, Baoan North Rd,
Sungang St, Luohu Dist, Shenzhen, China 518000
Facebook page: <https://www.facebook.com/innskyservice/>
website: www.innsky.co

CAUTION: HOUSEHOLD USE ONLY
READ INSTRUCTIONS BEFORE USE



www.innsky.co

Einführung

Unter den neuesten Kochmethoden ist das Luftfrittieren vielleicht eine der gesündesten Wahl. Wir alle lieben den Geschmack von frittierten Speisen, aber nicht die Kalorien oder die von Kochen mit Öl gebrachte Unordnung. Die Tidylife-Heißluftfritteuse bietet eine neue und gesunde Alternative zum traditionellen Frittieren. Es macht Fritten und frittierte Snacks auf eine gesunde Art und Weise wohlschmeckend knusprig. Die Tidylife-Heißluftfritteuse wurde genau um dieses Dilemma zu lösen hergestellt, da ihr einzigartiges Design Sie Speise mit nur einem Esslöffel oder zwei von Öl braten lässt und überschüssiges Fett von Speise während des Kochens abtropfen. Dieses Rezeptbuch enthält nur einige der Lebensmittel, die Sie in Ihrer Tidylife Heißluftfritteuse zubereiten können. Von Pommes frites bis zu Frühlingsrollen, und falls Sie Ihre kulinarischen Talente zeigen möchten, verwenden Sie die Heißluftfritteuse, um leckere Tapas, Snacks und sogar Brownies zuzubereiten! Mit der Heißluftfritteuse bringen Sie das köstlichen Speisen zu einem gesunden Mahl! Wir hoffen, dass Sie wie viele andere auf der ganzen Welt die Heißluftfritteuse genießen werden und die enthaltene Rezepte Sie inspirieren, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für Sie und Ihre Familie zu kochen.



Die Vorteile von Heißluftfritteuse

Fast alle von uns wollen gesund essen und nicht so viel Zeit für die Zubereitung verbringen. Die gesundheitlichen Vorteile sind die Hauptsache für die Fritteuse populär zu werden. Bequemlichkeit und Benutzerfreundlichkeit sind die sekundären Vorteile.

Diese und weitere Vorteile finden Sie im Folgenden:

Weniger Öl - Sie brauchen nicht mehr als ein paar Esslöffel Fett, während Sie die Speisen in der Heißluftfritteuse kochen. Zum Ergebnis bekommen Sie gesünderes geröstetes Essen, das nicht in ungesunde Fette eindringt.

Schnelle Zubereitung - es ist schneller in der Heißluftfritteuse als irgendwo zu kochen. Da die Luft in hohe Temperatur läuft im Fritteuse-Korb um. Heiße Luft strömt durch die Speisen und macht sie schneller fertig.

Einfaches Kochen - es ist nicht nötig Ihre Pfanne zu achten, während Sie Ihr Abendessen braten. Sie geben einfach Zutaten in den Fritteuse-Korb, Kochvorzug einstellen, ein paar Knöpfe drücken und darauf warten, bis die Speisen zubereitet werden.

Einfache Reinigung - die meisten Heißluftfritteuse Teile und der Kochkammer sind spülmaschinenfest. Sie können sie einfach entweder mit einem Seifenschwamm oder in der Spülmaschine reinigen.

Verschiedenes Kochen - Sie können mit Hilfe der Heißluftfritteuse nicht nur braten, sondern auch leicht backen, grillen und eintopfen!

All diese Vorteile machen die Heißluftfritteuse zur ersten Wahl unter allen Geräten in einer modernen Küche. Jetzt wissen Sie ein bisschen mehr über die Heißluftfritteuse, es ist Zeit zu kochen!

Heißluftfritteuse - Hinweise

1. Wenn Sie kleinere Gegenstände wie Pommes, Flügel und Kroketten zubereiten, schütteln Sie den Korb während des Kochens ein- oder zweimal. Damit wird das Essen gleichmäßig gekocht.
2. Überfüllen Sie den Kochen-Korb nicht. Dies beeinflusst wie gut die Luft um das Lebensmittel herum zirkuliert, erhöht die Kochzeit und führt zu suboptimale Ergebnisse.
3. Ölspritz und -mistern sind ausgezeichnete Wahl, um Öl vor dem Kochen gleichmäßig auf das Lebensmittel aufzutragen. Sie können auch verwendet werden, um den Unten des Netzkochkorbs zu besprühen, damit das Essen nicht klebt.
4. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 3 Minuten lang vor, damit die Heißluftfritteuse genügend Zeit auf die gewünschte Temperatur zu erreichen hat.
5. Um die nach dem Gebrauch auf dem Kochen-Korb verbliebene Speisereste, zu lösen, weichen Sie den Kochen-Korb in Seifenwasser ein, bevor Sie es schrubben oder in der Spülmaschine einlegen.
6. Beim Kochen von Speisen, die von Natur aus viel Fett enthalten, wie z. B. Hähnchenflügel, entfernen Sie gelegentlich während des Kochens die Fette von der Unterseite der Heißluftfritteuse, um übermäßigen Rauch zu vermeiden.
7. Wenn Sie die marinierte oder in Flüssigkeit getauchte Speisen kochen, tupfen Sie die Speisen vor dem Kochen ab, um Bespritzen und übermäßigen Rauch zu vermeiden.
8. Tragen Sie die Speisen, die paniert werden müssen, in kleinen Portionen auf, um eine gleichmäßige Anwendung zu gewährleisten. Drücken Sie die Panade auf die Speisen, um sicherzustellen, dass es haftet. Wenn die Panade zu trocken ist, können die Stückchen durch Luft übertragen werden, was könnte zu übermäßigem Rauch führt oder sich hinter dem Abluftfilter verfängt.
9. Eine Vielzahl von vorgefertigten verpackten Speisen können in Heißluftfritteuse gekocht werden. Als eine Führung, senken Sie die konventionelle Ofentemperatur um 70 Grad und reduzieren die Kochzeit um die Hälfte. Die genauen Zeiten und Temperaturen variieren je nach Speisen.
10. Wenn Sie Pergamentpapier oder -folie verwenden, trimmen Sie, um einen $\frac{1}{2}$ Zoll Abstand um die untere Kante des Korbes zu lassen.
11. Der Verzehr von rohem oder ungekochtem Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchten, Schalentieren oder Eiern kann das Risiko von Lebensmittelvergiftungen erhöhen.

Measurement conversions

Use it for accurate measuring of the necessary ingredients.

Metric to standard	Fahrenheit to Celsius	Cups to tablespoons	Oz to grams
5 ml = 1 tsp 15 ml = 1 tbsp 30 ml = 1 fluid oz 240 ml = 1cup 1 liter = 34 fluid oz 1 liter = 4.2 cups 1 gram = 0.035 oz 100 grams = 3.5 oz 500 grams = 1.10 lb	180 F = 80 C 270 F = 130 C 300 F = 150 C 330 F = 165 C 350 F = 180 C 400 F = 200 C	3 tsp = 1 tbsp 1/8 cup = 2 tbsp 1/4 cup = 4 tbsp 1/3 cup = 5 tbsp + 1 tsp 1/2 cup = 8 tbsp 3/4 cup = 12 tbsp 1 cup = 16 tbsp 8 fluid oz = 1 cup 1 pint 2 cups = 16 fluid oz 1 quart 2 pints = 4 cups 1 gallon 4 quarts = 16 cups	1 oz = 29 g 2 oz = 57 g 3 oz = 85 g 4 oz = 113 g 5 oz = 142 g 6 oz = 170 g 7 oz = 198 g 8 oz = 227 g 10 oz = 283 g 20 oz = 567 g 30 oz = 850 g 40 oz = 1133 g

Abbreviations

(V)- [Delicious vegan recipes for every day](#)

oz = ounce

fl oz = fluid ounce

tsp = teaspoon

tbsp = tablespoon

ml = milliliter

c = cup

pt = pint

qt = quart

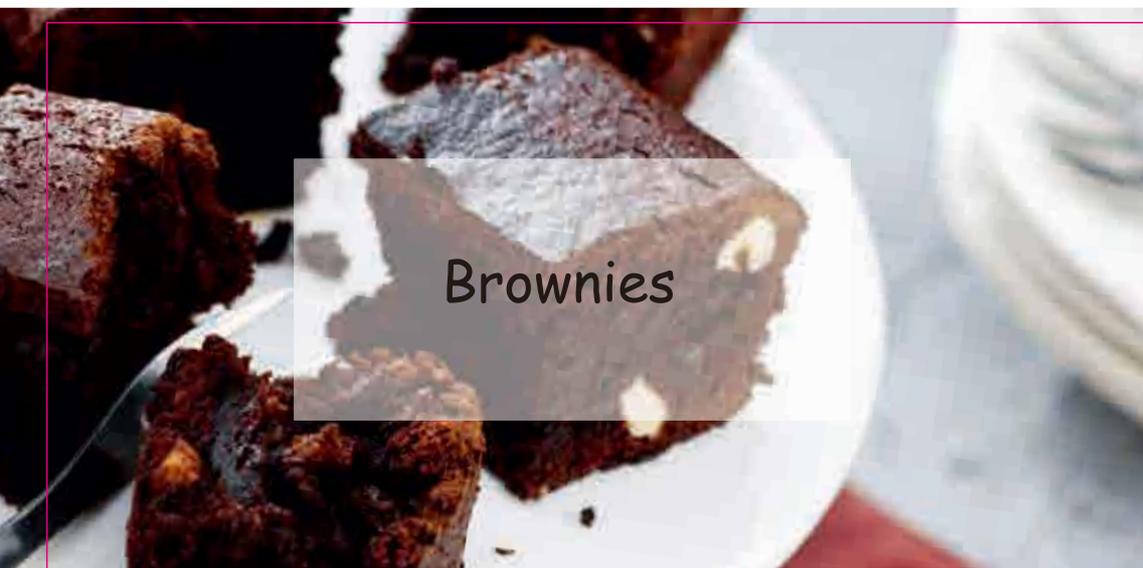
gal = gallon

L = liter

	Min-Max Menge (g)	Zeit (min.)	Temperature (C)	Schütteln	Zusatzinformation
Kartoffel & Pommes					
Dünne gefrorene Pommes Frites	300-400	18-20	200	Schütteln	
Dicke gefrorene Pommes Frites	300-400	20-25	200	Schütteln	
Kartoffelgratin	500	20-25	200	Schütteln	
Fleisch & Geflügel					
Steak	100-500	10-15	180		
Schweinekoteletts	100-500	10-15	180		
Hamburger	100-500	10-15	180		
Wurstrolle	100-500	13-15	200		
Trommelstücke	100-500	25-30	180		
Hühnerbrust	100-500	15-20	180		
Snacks					
Frühlingsrollen	100-400	8-10	200	Schütteln	Backofen-bereit verwenden
Gefrorene Huhnuggets	100-500	6-10	200	Schütteln	Backofen-bereit verwenden
Gefrorene Fischstäbchen	100-400	6-10	200		Backofen-bereit verwenden
Gefrorenes Brot zerkrümelt Käse-Snacks	100-400	8-10	180		Backofen-bereit verwenden
Gefülltes Gemüse	100-400	10	160		
Backen					
Kuchen	300	20-25	160		Backform verwenden
Quiche	400	20-22	180		Backform / Ofenform verwenden
Muffins	300	15-18	200		Backform verwenden
Süße Snacks	400	20	160		Backform / Ofenform verwenden

Inhalt

Brownies	01
Chimichurri Kronfleisch	02
Feta Dreiecke	03
Fleischbällchen mit Feta	04
Gebratene asiatische Hühnerflügel	05
Gebratene Kartoffeln mit Thunfisch	06
Gegrillter Käse	07
Geröstetes junges Brathuhn	08
Hackbraten	09
Kartoffelgratin	10
Knoblauch Champignon	11
Knusprige gebratene Frühlingsrollen	12
Knusprige Kartoffelshalespalten	13
Koreanisches BBQ Satay	14
Lachs-Kroketten	15
Lachs mit Dillsoße	16
Lachsquiche	17
Land Hähncheninnenfilet	18
Mediterrane Hühnchen-Nuggets	19
Mini Empanadas mit Chorizo	20
Mini Frankfurter im Gebäck	21
Mini-paprika mit Ziegenkäse	22
Pommes frites	23
Ratatouille	24
Ricottabälle mit Basilikum	25
Riesengarnelen im Schinken mit rotem Paprikadip	26
Rösti	27
Scharfe Land Fries	28
Schweinefleisch Satay mit Erdnusssauce	29
Thailändische Fisch-Kuchen mit Mango Salsa	30
Würzige Drumsticks mit Barbecue-Marinade	31
Zucchini gefüllt mit Hackfleisch	32

A close-up photograph of several brownies on a white plate. One brownie is being cut with a knife, revealing a moist interior with small white chips, likely walnuts or hazelnuts. The brownies have a dark, rich chocolate color.

Brownies

Gebäck - 12 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

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.

A close-up photograph of a piece of cooked duck breast (Kronfleisch) on a white plate. The duck is golden brown and has a distinct cross-hatched pattern on its surface. It is garnished with fresh green herbs and a slice of lime.

Chimichurri Kronfleisch

AKTIV 15 MIN I GESAMT: 35 MIN I SERVIERT: 2

1 Pfund Kronfleisch

FÜR DIE CHIMICHURRI

1 Tasse Petersilie, fein gehackt

$\frac{1}{4}$ Tasse Minze, fein gehackt

2 Esslöffel Oregano, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel zerkleinerter roter Pfeffer

1 Esslöffel gemahlener Kümmel

1 Teelöffel Cayennepfeffer

2 Teelöffel geräucherter Paprika

1 Teelöffel Salz

$\frac{1}{4}$ Teelöffel schwarzer Pfeffer

$\frac{3}{4}$ Tasse Olivenöl

3 Esslöffel Rotweinessig

1. Vermischen die Zutaten für die Chimichurri in einer Rührschüssel. Schneiden Sie den Kronfleisch in 2 8-Unzen Portionen und zu einem wiederverschließbaren Beutel einlegen, zusammen mit $\frac{1}{4}$ Tasse der Chimichurri. Kühlen für 2 Stunden bis zu 24 Stunden. Aus dem Kühlschrank 30 Minuten vor dem Kochen ausnehmen.
2. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen. Tupfen den Kronfleisch mit einem Papiertuch trocken. Der Kronfleisch in den Kochkorb einlegen und 8-10 Minuten halb durch kochen lassen. Garnieren darauf mit 2 Esslöffel Chimichurri und servieren.

A close-up photograph of several golden-brown, triangular fried appetizers (Feta Dreiecke) on a white plate. The triangles are filled with a white cheese mixture and are garnished with fresh green herbs. A white text box is overlaid on the image with the title 'Feta Dreiecke'.

Feta Dreiecke

Appetithappen - 15 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 9 Minuten im Airfryer

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 Fetadreiecke goldbraun backen. Die anderen Fetadreiecke auf die gleiche Weise backen. Die Dreiecke auf einer Platte servieren.

A close-up photograph of several round meatballs (Fleischbällchen) on a white plate. Each meatball is topped with a slice of red bell pepper and a black olive. A white text box is overlaid on the image with the title 'Fleischbällchen mit Feta'.

Fleischbällchen mit Feta

Appetithappen - 10 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 8 Minuten im Airfryer

150 g Lammhack oder mageres Rinderhack

1 Scheibe altes Weißbrot, zu Semmelbröseln verarbeitet

50 g griechischer Feta, zerbröseln

1 EL frischer Oregano, fein gehackt

$\frac{1}{2}$ 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



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.



Gebratene Kartoffeln mit Thunfisch

Hauptgericht - 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 30 Minuten im Airfryer

4 mehlig kochende Kartoffeln, jeweils ungefähr 125 g

$\frac{1}{2}$ 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 180°C vorheizen. Die Kartoffeln mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen, gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.
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.



Gegrillter Käse

AKTIV: 10 MIN I GESAMT: 15 MIN I SERVIERT: 2

- 4 Scheiben Brioche oder Weißbrot
- $\frac{1}{2}$ Tasse scharfer Cheddar-Käse
- $\frac{1}{2}$ Tasse Butter, geschmolzen

1. Die Heißluftfritteuse auf 165°C vorheizen. Käse und Butter in separate Schüsseln geben, die Butter auf jeder Seite der 4 Brotscheiben bestreichen, den Käse auf 2 der 4 Brotstücke belegen, den gegrillten Käse zusammen mischen und in den Kochkorb eingeben. Kochen Sie für 4-5 Minuten oder bis goldbraun und Käse geschmolzen ist.



Geröstetes junges Brathuhn

AKTIV 15 MIN I GESAMT: 30 MIN I SERVIERT: 4

- 1 Junges Brathuhn (ca. 2 Pfund)

Für die Marinade

- $\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel zerleinerte rote Pfefferflocken
- 1 Teelöffel gehackter Thymian
- 1 Teelöffel gehackter Rosmarin
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zucker
- Schale von 1 Zitrone

1. Stellen Sie die junges Brathuhn aufrecht auf ein Schneidebrett und mit dem Rücken des Huhnes gegenüber Ihnen, verwenden Sie ein Ausbeinmesser oder ein Kochmesser, um von der Oberseite des Rückenknöchens bis zur Unterseite des Rückenknöchens zu schneiden, zwei mal. Entnehmen Sie den hinteren Knochen. Das Huhn in Längsrichtung teilen und durch die Brustplatte schneiden. Nehmen Sie die beiden Hälften des Huhnes und zur Seite legen.
2. In einer Rührschüssel alle Zutaten für die Marinade vermischen und die Hennen dazugeben. 1 Stunde bis 24 Stunden kühl stellen.
3. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen. Entfernen Sie die Hühner aus der Marinade und lassen Sie zusätzliche Flüssigkeit mit einem Sieb ab. Trockentupfen mit einem Papiertuch. Legen Sie die Hühner in den Kochkorb und für 14-16 Minuten kochen oder bis das Bein bei einer Innentemperatur von 80° C erreicht.



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.



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.



Knoblauch Champignon



Knusprige gebratene Frühlingsrollen

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.

6. Die Champignons auf einer Platte servieren.

Tipps

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

AKTIV: 20 MIN I GESAMT: 25 MIN I SERVIERT: 4

FÜR DIE FÜLLUNG

4 Unzen gekochte Hähnchenbrust, geschreddert

1 Selleriestiel, dünn geschnitten

1 mittelgroße Karotte, dünn geschnitten

½ Tasse Champignon, dünn geschnitten

½ Teelöffel Ingwer, fein gehackt

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Hühnerbrühe Pulver

FÜR DIE FRÜHLINGSROLLE- HÜLLE

1 Ei, geschlagen

1 Teelöffel Maisstärke

8 Frühlingsrollenhüllen

½ Teelöffel Pflanzenöl

1. Zubereitung der Füllung. Das zerkleinerte Huhn in eine Schüssel geben und mit Sellerie, Karotte und Champignon vermischen. Ingwer, Zucker und Hühnerbrühe zugeben und gleichmäßig umrühren.

2. Kombinieren Sie das Ei mit der Maisstärke und es zu einer dicken Paste vermischen, dann beiseitelegen. Legen Sie etwas Füllung auf jede Frühlingsrollenhülle und rollen Sie sie auf, versiegeln Sie die Enden mit der Eimischung. Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Bestreichen Sie die Frühlingsrollen leicht mit Öl, bevor Sie sie in den Kochkorb legen. Braten Sie in zwei Portionen, kochen Sie jede Portion für 3-4 Minuten oder bis sie goldbraun sind. Servieren mit süßer Chilisauce oder Sojasauce.



Knusprige Kartoffelshalespalten

AKTIV: 40MIN I GESAMT: 1HR 40MIN I SERVIERT: 4

- 4 mittelgroße roströte Kartoffeln
- 1 Tasse Wasser
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Paprika
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Salz

1. Schrubben Sie die Kartoffeln unter fließendem Wasser zu reinigen. Kartoffeln in Salzwasser für 40 Minuten oder bis Gabelzinken kochen. Vollständig (ca. 30 Minuten) im Kühlschrank abkühlen.
2. In einer Rührschüssel Canolaöl, Paprika, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen. Gekühlte Kartoffeln in Viertel schneiden und leicht die Mischung aus Öl und Gewürzen hinzufügen. Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Fügen Sie die Hälfte der Kartoffelspalten in den Kochkorb und legen Sie die Schaleseite nach unten. Achten Sie darauf, nicht zu überladen. Jede Charge 13-15 Minuten oder bis goldbraun kochen.



Koreanisches BBQ Satay

AKTIV: 15 MIN I GESAMT: 30 MIN I SERVIERT: 4

- 1 Pfund knochenlose Hähncheninnenfilet ohne Haut.
- 1/2 Tasse natriumarme Sojasauce
- 1/2 Tasse Ananassaft
- 1/4 Tasse Sesamöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- 2 Teelöffel Sesam, geröstet
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

1. Spießen Sie jedes Hähncheninnenfilet, schneiden Sie überschüssiges Fleisch oder Fett. Vermischen Sie alle anderen Zutaten in einer großen Rührschüssel. Geben Sie das aufgespießte Hähnchen der Schüssel hinein, gut mischen und kühlen, dann lassen es bedeckt für 2 Stunden bis zu 24 Stunden.
2. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen. Pat Huhn vollständig mit einem Papiertuch trocknen. Geben Sie die Hälfte der Spieße in den Kochkorb und kochen Sie jede Portion für 5-7 Minuten.



Lachs-Kroketten

Appetithappen - 8 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 7 Minuten im Airfryer

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 Pfl anzenöl

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.



Lachs mit Dillsauce

AKTIV: 15 MIN I GESAMT: 25 MIN I SERVIERT: 2

FÜR DEN LACHS

12 Unzen Lachs

2 Teelöffel Olivenöl

1 Prise Salz

FÜR DIE DILLSAUCE

$\frac{1}{2}$ Tasse fettfreier griechischer Joghurt

$\frac{1}{2}$ Tasse saure Sahne

1 Prise Salz

2 Esslöffel Dill, fein gehackt

1. Die Heißluftfritteuse auf 130°C vorheizen. Schneiden Sie den Lachs in zwei 6-Unzen Portionen und träufeln Sie 1 Teelöffel Olivenöl über jedes Stück. Würzen mit einer Prise Salz. Legen Sie den Lachs in den Kochkorb und für 15-17 Minuten kochen.
2. Zubereitung der Dillsauce. Vermischen den Joghurt, die saure Sahne, den gehackten Dill und das Salz in einer Rührschüssel. Den gekochten Lachs mit der Soße abschmecken und mit einer weiteren Prise gehackten Dill garnieren.



Lachsquiche

Hauptgericht - 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

150 g Lachsfilet, in kleine Würfel geschnitten

$\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

100 g Mehl

50 g kalte Butter, gewürfelt

2 Eier + 1 Eigelb

3 EL Schlagsahne

$\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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.



Land Hähncheninnenfilet

AKTIV: 15 MIN I GESAMT: 35 MIN I SERVIERT: 4

1 Pfund Hähncheninnenfilet

Für die Brotzeit

3 Eier, geschlagen

$\frac{1}{2}$ Tasse gewürzte Semmelbrösel

$\frac{1}{2}$ Tasse Allzweckmehl

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz

1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

2 Esslöffel Olivenöl

1. Die Heißluftfritteuse auf 165°C vorheizen. Legen Sie in drei separaten Schalen Paniermehl, Eier und Mehl beiseite. Paniermehl mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl zu den Semmelbröseln geben und gut vermischen. Das Hähnchen in das Mehl geben, in die Eier eintauchen und mit den Brotkrumen bestreichen. Drücken Sie um die Brotkrumen sicher und sogar auf das Huhn zu beschichten. Überschüssige Panade vor dem Einlegen in den Kochkorb abschütteln. Die Hälfte des Hähncheninnenfilets gleichzeitig kochen, wobei jede Portion 10 Minuten lang oder bis sie goldbraun sind.



Mediterrane Chicken Nuggets

Hauptgericht - 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

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 $\frac{1}{2}$ 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.



Mini Empanadas mit Chorizo

Appetithappen - 20 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

125 g Chorizo, in kleinen Würfeln

1 Schalotte, fein gehackt

$\frac{1}{4}$ 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.



Mini-Frankfurter im Gebäck

Appetithappen - ungefähr 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 1½ 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.



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



Pommes frites

AKTIV: 10MIN I GESAMT: 1HR 40MIN I SERVIERT: 4
2 mittlere rostrote Kartoffeln, geschält
1 Esslöffel Olivenöl

1. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in 1/2 Zoll mit 3 Zoll Streifen. Weichen Sie die Kartoffeln zum mindestens 30 Minuten in Wasser ein, lassen Sie sie gründlich abtropfen und tupfen Sie sie mit einem Papiertuch trocken.
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 165°C vor. Die Kartoffeln in eine große Schüssel einlegen und in Öl einrühren und dann leicht bestreichen. Fügen Sie die Kartoffeln in den Kochkorb und für 5 Minuten kochen, bis sie knusprig sind. Nehmen Sie die Kartoffeln aus dem Korb und dann auf einem Rost abkühlen lassen.
3. Erhöhen Sie die Temperatur der Heißluftfritteuse auf 200°C und geben Sie die vorgekochten Kartoffeln zurück in den Korb für ein weiteren 10-15 Minuten kochen oder bis die Kartoffeln goldbraun sind. Dickere geschnittene Kartoffeln brauchen länger zum Kochen, während dünnere Kartoffeln werden schneller gekocht.



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 $\frac{1}{2}$ 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.



Ricottabällche mit Basilikum

Appetithappen - 20 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 16 Minuten im Airfryer

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.



Riesengarnelen in Schinken mit rotem Paprikadip

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

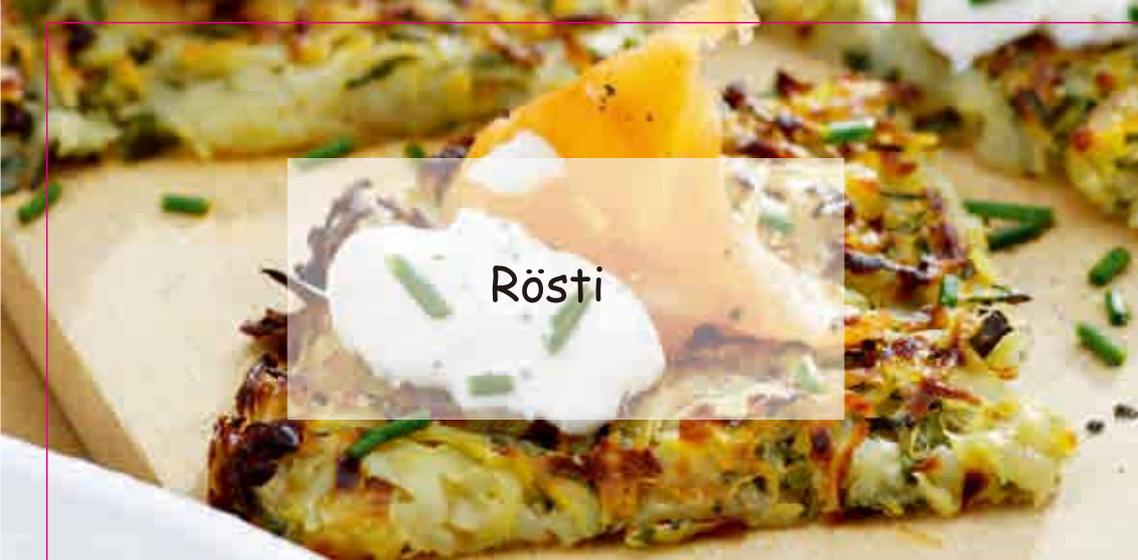
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

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.



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 gemahlener 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.



Scharfe Land Fries

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

$\frac{1}{2}$ EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$ EL Currypulver

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Der Länge nach in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Stäbchen schneiden.
3. Die Pommes mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen. Dann gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.
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.



Schweinefleisch Satay 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 Pflanzöl

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.



Thailändische Fischfrikadellen mit Mangosalsa

Hauptgericht - 4 Portionen

Zubereitungszeit: 14 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

1 reife Mango

1½ 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.



Würzige Drumsticks mit Barbecue-Marinade

Hauptgericht - 4 Portionen
Zubereitungszeit: 5 Minuten + 20 Minuten zum Marinieren + 20 Minuten im Airfryer
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 $\frac{1}{2}$ 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.



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
 $\frac{1}{2}$ 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.