© 2024 Helga Bachner

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung & „Impressumservice“, Heinz Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1

Was ist eine Heißluftfritteuse und wie funktioniert sie? 2

Welche Lebensmittel sind geeignet? 3

Schritt für Schritt Anleitung 4

Pflege für Ihre Fritteuse 6

Tipps & Tricks 7

Was versteht man unter Low-Carb? 8

Kohlenhydratarme Ernährung - die Grundlagen 9

Was ist ein Beispiel für eine kohlenhydratarme Ernährung? 10

Welche Lebensmittel kann man bei einer Low-Carb-Diät essen und welche nicht? 11

Wie reagiert der menschliche Körper auf Zucker? 13

R E Z E P T E 16

FRÜHSTÜCK 17

- Rührei 17
- Einfache Pfannkuchen 17
- Leckeres Frittata 18
- Ei-Paprika-Ringe 18
- Frittata mit Wiener Würstchen und Kirschtomaten 19
- Frühstücks-Garnelen-Ei-Muffins 19
- Champignons-Aufstrich 20
- Petersilien-Omelett 20

- Dreifleisch-Käse-Omelett 21
- Masala-Omelett auf indische Art 21
- Omelett nach japanischer Art 22
- Eiersalat 22
- Thailändische Putenwurst-Pastetchen 23
- Wurst-Ei-Muffins 23
- Einfaches Eier-Soufflé 24
- Fleischiges Omelett 24
- Schnittlauch-Mozarella-Omelette 25
- Einfaches englisches Frühstück 25
- Ei-Happen mit Frischkäse 26
- Frittata mit Ziegenkäse, Rüben und Grünkohl 26
- Käsige Paprika-Eier 27
- Parmesan-Frühstücksauflauf 27

VEGETARISCH 28

- Sesamkorn-Bok Choy 28
- Gewürzte geröstete Cashewnüsse 28
- Karamellisierter Rosenkohl 29
- Spaghetti Squash 29
- Gegrillte und glasierte Erdbeeren 30
- Mini-Zucchini's 30
- Gebratene Tomaten mit Käse überbacken 31
- Frittierte Auberginen-Bruschetta 31
- Teriyaki-Blumenkohl 32

- Gebratener Kürbis mit Ziegenkäse 32
- Broccolini mit Zitronen-Kapern-Sauce 33
- Grünkohl mit Mozarella 33
- Zucchini-Beignets 34
- Rosenkohl mit Rosinen und Pinienkernen 34
- Gemüse-Burger 35
- Brokkoli mit Blumenkohl 35
- Knuspriger Schawarma-Brokkoli 36
- Zucchini-Gratin 36
- Champignons in Wein 37
- Bunte Gemüsemischung 37
- Feine gefüllte Paprikaschoten 38
- Süße geröstete Möhren 38
- Mediterrane Pfannenpizza 39
- Gartenfrische grüne Bohnen 39
- Caprese-Auberginen-Stapel 40
- Paprika-Ananas mit Butter-Zucker-Glasur 40
- Soufflés mit weißem Cheddar und Pilzen 41
- Frittata mit Spinat und Käse 41
- Pikante Kräuter-Eier 42
- Blumenkohlsteak mit dicker Soße 42
- Knusprige Wings mit zitronigem Old Bay Gewürz 43
- Gebratene Champignons mit Knoblauch 43
- Gebratene Spaghettikürbis 44

- Gratinierte Blumenkohlsteaks 44
- Artischocka la Spezial 45
- Gebackener Spargel mit Käse 45
- Gefüllter Brokkoli mit Käse 46
- Spargel in Pancetta gewickelt 46
- Blumenkohl mit Knoblauch und Kapern 47
- Leckeres Haschee 47
- Rote Bete-Pommes 48
- Gebratener Brokkoli-Salat 48
- Pikanter Rosenkohl 49
- Einfache Zucchinirippchen 49
- Schweizer Mangold Mix 50
- Grüne Erbsen mit Minze 50
- Dijon-Kohlbraten 51
- Mini-Paprikaschoten mit Spinat 51
- Tandoori-Blumenkohl 52
- Gebackener Jalapeño-Käse-Blumenkohl-Brei 52
- Gerösteter Kürbis mit Zimt 53
- Einfache gepfefferte Karottenchips 53
- Gerösteter und würziger Grünkohl 54
- Parmesan-Kräuter-Radieschen 54
- Gebratener gelber Kürbis und Zwiebeln 55
- Kurkuma-Kohl-Mix 55
- Radicchio-Salat 56

- Einfache Radieschen mit Meersalz 56

FLEISCHGERICHTE 57

- Einfache & knusprige Hähnchenflügel 57
- Mozzarella-gefüllter Hackbraten 57
- Rib Eye Steak mit italienischen Kräutern 58
- Sesam-Lammkoteletts 58
- Lammkarree im Pesto-Mantel 59
- Knoblauch-Parmesan-Schmankerl 59
- Rinderbraten 60
- Leckere Rinderpastetchen 60
- Käsige Hähnchen-Nuggets 61
- Gegrillte Feigen im Prosciutto-Wickel 61
- Fajita-Flanksteak-Röllchen 62
- Thymian-Knoblauch-Lammkoteletts 62
- Mit Käse gefüllte Steak-Burger 63
- Feine Corn-Dogs 63
- Ribeye ohne Knochen 64
- Perfekt gegrillte Hähnchenbrust 64
- Senf-Rindfleisch-Mix 65
- Peter's Rindersteak 65
- Zitronen-Pfeffer-Hähnchenflügel 66
- Italienische Frikadellen 66
- Rindfleisch Al Carbon 67
- Kielbasa-Stückchen mit Ananas und Paprika 67

- Einfache Salsa-Hähnchenschenkel 68
- Mit Brokkoli und Käse gefülltes Hähnchen 68
- Pizza mit Hähnchen und Peperoni 69
- Scharfe Hähnchenhaut 69
- Ingwer-Hähnchenkeulen 70
- Hähnchen-Toskana-Art 70
- Jerk-Hähnchen-Spieße 71
- Italienisch gebratene Hähnchenschenkel 71
- Hähnchen-Gruyere 72
- Knusprig-zartes Parmesan-Hähnchen 72
- Leckere gefüllte Hähnchenbrust 73
- Hähnchen-Fajita-Poppers 73
- Senfige Hähnchen-Häppchen 74
- Dill-Gurken-Ranch-Wings 74
- Harissa-Chicken-Wings 75
- Gepfefferte Zitronen-Hähnchenbrust 75

FISCHGERICHTE 76

- Cajun-Hummerschwänze 76
- Einfacher Sesam-Tintenfisch (mit Grillpfanne) 76
- Thymian Jakobsmuscheln 77
- Forelle mit Mandelblättchen 77
- Chili-Garnelen 78
- Sesam-Thunfischsteak 78
- Knoblauch-Zitronen-Dampfmuscheln 79

- Kabeljau mit Basilikum-Vinaigrette 79
- Gebratene Jakobsmuscheln in Beurre Blanc 80
- Teriyaki-Lachs 81
- Ahorn-Butter-Lachs 81
- Einfacher Miso-Fisch 82
- Kabeljau mit Zitronenbutter 82
- Seebarsch mit Zitrone und Thymian 83
- Italienischer Thunfischbraten 83
- Knusprige Stinte 84
- Stevia Kabeljau 84
- Lachspastetchen 85
- Limonenbucht-Muscheln 85
- Einfacher Hummerschwanz mit gesalzenem Butter 86
- Cajun-Lachs 86
- Zitroniger Roter Schnapper 87
- Thunfisch-Küchlein 87
- Einfache Garnelen 88
- Einfacher Lachs 88
- Zitronen-Butter-Dill-Lachs 89
- Cajun-Flunderfilets 89
- Schellfisch mit Kräutern 90
- Knoblauch-Zitronen-Muscheln 90
- Mit Ponzu marinierter Thunfisch 91
- Weißer Fisch nach italienischer Art 91

SNACKS 92

- Frittierte Radieschen 92
- Keto-Fleischbällchen 92
- Kreuzkümmel-Möhren 93
- Frittierter Butternusskürbis 94
- Süßes und pikantes Rindfleisch Jerky 95
- Okra-Chips 95
- Griechische Mini-Fleischbällchen 96
- Mit Bier gebackene Zwiebelringe 96
- Balsamico-Rosenkohl 97
- Gefüllte Champignons mit Kräutern und Käse 97
- Baba Ghana 98
- Büffel-Blumenkohl-Wings 99
- Cheddar-Käse-Röllchen 99
- Rumaki 100
- Avocado-Eierröllchen 100
- Parmesan-Cracker 101
- Knusprige Tofu-Häppchen 101
- Karotten-Chips 102
- Eingelegte Chips 102
- Pikante mit Käse gefüllte Champignons 103
- Mexikanische Muffins 103
- Grünkohl-Chips mit Knoblauch und Parmesan 104
- Scharfe Karottenchips 104

- Radieschenchips 105
- Kohl-Canapes 105
- Pflaumen-Pancetta-Leckerei 106
- Brokkoli-Käse-Quiche 106
- Gebratene Kokosnuss-Möhren 107
- Kürbis-Wedges 107
- Mini-Käse-Scones 108
- Masala Cashewnüsse 108
- Geräucherte Haselnüsse 109
- Gewürzmandeln 109

DESSERTS 110

- Einfacher Tassen-Brownie 110
- Cremiger Orangen-Pudding 110
- Französischer Sauerkirsch-Clafoutis 111
- Klassisches Crème Brûlée 111
- Pfirsich-Mandel-Mehlkuchen 112
- Gegrillte Ananas mit Zimt 112
- Schokoladen-Keks-Kuchen 113
- Leckere Gewürzäpfel 113
- Leichter Keto-Kuchen 114
- Ananas-Sticks 115
- Leckerer Vanillepudding 115
- Braune Zuckerplätzchen 116
- Mini-Erdnussbutter-Käsekuchen 116

- Dunkler Schokoladenkuchen 117
- Tropische Ananaskrapfen 117
- Geröstete Pekannuss-Clusters 118
- Zitronen-Mousse 119
- Gekühlte Erdbeertorte 119
- Olivenöl-Kuchen 120
- Erdnussbutter-Kekse 120
- Frischkäse-Mürbegebäck 121
- Zitronenbeeren-Eintopf 121
- Salbei-Creme 122
- Schnelle Erdnuss-Kekse 122
- Merengues 123
- Limetten-Riegel 123
- Pekannuss-Schneeball-Kekse 124

BONUS: SAUCEN & DIPS 125

- Kokosnuss-Curry-Soße 125
- Miso-Ingwer-Dressing 125
- Avoacdo-Sauce 126
- Auberginen-Dip 126
- Veganes Avocado-Dressing 127
- Avocado-Creme 127

Kleine Erinnerung 128

ÜBER DEN AUTOR 129

Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Heißluftfritteuse-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.

Die Funktionsweise von Heißluftfritteusen ist einfach zu verstehen. Heiße Luft zirkuliert die von Ihnen eingelegten Lebensmittel. Wie bei jedem anderen Kochvorgang sorgt eine chemische Reaktion, der so genannte Maillard-Effekt, für das farbige Aussehen und den Geschmack der Lebensmittel.

Die erhitzte Luft in der Fritteuse enthält feine Öltröpfchen, die den Lebensmitteln die Feuchtigkeit entziehen. Interessanterweise müssen Sie für einen erfolgreichen Garprozess keine große Menge Öl einfüllen. Sie können nur einen Esslöffel verwenden und erhalten knusprige, traditionell frittierte Lebensmittel, die köstlich schmecken. Das Ergebnis ist ein Gericht, das keine ungesunden Fette und Kalorien enthält.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!

Was ist eine Heißluftfritteuse und wie funktioniert sie?

Ähnlich wie ein Umluftofen kann eine Heißluftfritteuse Gerichte backen und braten, aber ihr Design ermöglicht ein schnelleres und gleichmäßigeres Garen für besonders knusprige Ergebnisse. Das Gerät ist mit einem Heizmechanismus und einem Gebläse ausgestattet, das in die Oberseite eingebaut ist. Es heizt sich schnell auf und sorgt für eine rasche Zirkulation der heißen Luft, die das Essen im Metallkorb gart. Solange die Fritteuse nicht überfüllt ist, erhält das Gericht durch die konzentrierte Hitzequelle eine knusprige, fast frittierte Textur.

Ist das Kochen mit einer Heißluftfritteuse gesund?

Die große Attraktivität der Heißluftfritteuse besteht darin, dass sie mit wenig Öl eine sehr knusprige Textur erzeugt, was sie zu einer gesunden Alternative zum traditionellen Frittieren macht. Mit einer Heißluftfritteuse genügt es, die Zutaten in ein paar Teelöffeln Öl zu schwenken (oder bei einigen Rezepten das Öl ganz wegzulassen), um ein köstlich knuspriges Gericht mit deutlich weniger Fett und Kalorien zu erhalten.

Welche Lebensmittel sind geeignet?

- **Vorfrittierte Tiefkühlkost:** In der Regel werden portionsweise oder in mundgerechten Stücken gefrorene Lebensmittel in der Heißluftfritteuse im Handumdrehen erhitzt und knusprig.

- **Selbstgemachte Rezepte, die vorfrittierte Tiefkühlkost imitieren:** Denken Sie an gefrorenes Hähnchen, Mozzarella-Sticks aus der Fritteuse, gefrorene Krabbenküchle und so weiter.

- **Gemüse, das Sie braten oder grillen würden:** gewürfelter Winter- oder Sommerkürbis, Wurzelgemüse, Brokkoli oder Blumenkohlröschen, Rosenkohl. In der Heißluftfritteuse sind sie fantastisch!
- **Kartoffeln:** Jedes Mal, wenn Sie eine Kartoffel (oder in Stücke geschnittene Kartoffeln) in einen normalen Backofen geben, übertrifft Ihre Heißluftfritteuse den Backofen bei weitem.

- **Hähnchenflügel (Chicken Wings):** Knusprige Haut und schneller als das Braten im Backofen. Beachten Sie jedoch, dass dies nicht besonders gut für Partys geeignet ist, da die Fritteusen zu klein sind, um große Mengen an Chicken Wings aufzunehmen.

- **Aufgewärmtes Essen:** Denken Sie daran, dass dieses Gerät wie ein Turbo-Toaster ist. Er eignet sich hervorragend zum Aufwärmen von Speisen.

Schritt für Schritt Anleitung

1. **Stellen Sie Ihre Heißluftfritteuse auf eine stabile Unterlage:** Stellen Sie Ihre Heißluftfritteuse aus Sicherheitsgründen auf eine stabile und hitzebeständige Unterlage. Achten Sie außerdem darauf, dass hinter der Fritteuse mindestens fünf Zentimeter Platz für die Belüftung vorhanden sind.

2. **Besprühen Sie die Lebensmittel mit Öl:** Für die meisten Rezepte, die für Heißluftfritteusen geeignet sind, wird nur eine geringe Menge Öl benötigt. Das Einpinseln der Speisen mit Öl kann dazu führen, dass mehr Öl als nötig verwendet wird. Verwenden Sie stattdessen eine Ölsprühflasche, um Ihr Essen bequem mit Öl zu bestreichen. Es gibt viele Arten von Speiseöl, die Sie auf Ihr Essen sprühen können, aber Pflanzenöl oder Olivenöl eignen sich aufgrund ihres hohen Brennpunkts immer für Heißluftfritteusen.

3. **Heizen Sie die Heißluftfritteuse vor:** Heizen Sie die Heißluftfritteuse vor, wenn dies von Ihrem Modell empfohlen wird. In der Regel dauert das Vorheizen der Fritteuse nur etwa 5 Minuten, aber lesen Sie unbedingt die Bedienungsanleitung Ihrer Fritteuse, um sicherzugehen, dass dieser Schritt tatsächlich notwendig ist oder nicht.

4. **Schneiden Sie die Lebensmittel in Portionen, die in die Heißluftfritteuse passen:** Achten Sie beim Garen in der Fritteuse darauf, dass Sie die Lebensmittel so zuschneiden, dass sie in den Korb der Fritteuse passen. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie den Korb der Fritteuse nicht überfüllen. Wenn Sie Zwischenräume zwischen den Lebensmitteln schaffen, kann die Luft gut zirkulieren und das Essen gleichmäßig bräunen.

5. **Verwenden Sie die richtige Panade:** Achten Sie beim Frittieren von Lebensmitteln darauf, dass Sie die richtige Panade verwenden. Panieren Sie Ihre Lebensmittel zuerst mit Mehl, Eiern und Paniermehl, bevor Sie sie mit Speiseöl besprühen.

6. **Denken Sie immer daran, Ihr Essen zu überwachen:** Es ist wichtig, das Frittiergut zu überwachen, indem man den Frittierkorb öffnet und nach der Hälfte der Garzeit nachschaut, um zu verhindern, dass das Frittiergut anbrennt. Dies ist auch wichtig, wenn Sie gefrorene Lebensmittel garen.

7. **Unterschiedliche Lebensmittel erfordern unterschiedliche Garverfahren:** Es ist wichtig zu beachten, dass verschiedene Lebensmittel unterschiedliche Garverfahren in der Fritteuse erfordern. Gemüse muss zum Beispiel kräftig geschüttelt oder nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden.

8. **Starten Sie immer mit einer sauberen Heißluftfritteuse:** Wenn Sie Lebensmittel zubereiten, die von Natur aus fettig sind, sollten Sie mit einer sauberen Fritteuse beginnen. Entfernen Sie jegliches Öl, das sich am Boden der Fritteuse festgesetzt hat. Leeren Sie während des Garvorgangs auch den Frittierkorb nach der Hälfte der Garzeit, da überschüssiges Öl zu viel Rauch verursachen kann, der Ihr Essen sogar verbrennen kann.

Pflege für Ihre Fritteuse

Sie müssen nicht in ein spezielles Wasch- oder Reinigungsmittel investieren, damit Ihre Fritteuse wie neu riecht. Nutzen Sie diesen Abschnitt als Leitfaden, um Ihr neues Küchengerät in Topform zu halten, damit Sie es jahrelang nutzen können.

Reinigung Ihrer Fritteuse

Die Reinigung Ihrer Heißluftfritteuse ist eigentlich eine ganz einfache Aufgabe. Mit ein wenig Fleiß, normalem Spülmittel und heißem Wasser wird Ihre Fritteuse selbst bei hartnäckigsten Ablagerungen wieder zum Leben erweckt. Wir haben mit verschiedenen Marken und Modellen experimentiert und hatten schon so manche Katastrophe in unseren Fritteusen (z. B. geschmolzener Frischkäse mit Panko auf dem ganzen Backblech), aber wissen Sie was? Nachdem wir den Korb und/oder das Blech abkühlen ließen, konnten wir die Ablagerungen mit einem normalen Küchenschwamm und heißer Seifenlauge leicht entfernen.

Und selbst wenn man zwischen Meeresfrüchten und einem dekadenten Dessert wechselt, muss die Fritteuse nicht gründlich gereinigt werden. Wischen Sie die Außenseite Ihrer Fritteuse nach jedem Gebrauch ab. Ein heißes, seifiges Handtuch ist alles, was nötig ist. Auf diese Weise lassen sich Fett und Speisereste entfernen, die sich während des Kochens festgesetzt haben.

Tipps & Tricks

1. **Heizen Sie die Heißluftfritteuse vor, bevor Sie das Essen hineinlegen.** Auch wenn Sie das Essen im Backofen zubereiten, heizen Sie ihn ein paar Minuten vor, bevor Sie das Essen hineinlegen. Bei einer Heißluftfritteuse ist der Vorgang derselbe. Der Geschmack der Speisen wird im vorgeheizten Zustand noch besser sein.
2. **Geben Sie die Gewürze in das Öl, bevor Sie sie über die Speisen verteilen.** Viele Menschen wissen nicht, dass die Luftzirkulation in diesem Gerät sehr stark ist. Deshalb können einige leichte Gewürze weggeblasen werden. Wenn Sie das verhindern wollen, tun Sie, was die Überschrift sagt, und mischen Sie einige Gewürze mit Öl. Das Öl hält die Gewürze und Kräuter auf dem Essen.
3. **Vermeiden Sie die Verwendung von Antihaft-Aerosolspray, um Ihre Fritteuse nicht zu beschädigen.** Viele Menschen wissen nicht, dass Antihaft-Kochsprays Zusatzstoffe enthalten können. Diese Zusatzstoffe können die Antihaftbeschichtung Ihres Geräts beschädigen. Aus diesem Grund sollten Sie sie meiden. Es gibt jedoch eine perfekte Alternative. Sie können eine Sprühflasche kaufen und Ihr Öl in diese Flasche füllen.
4. **Lassen Sie mindestens fünf Zentimeter Platz um Ihre Heißluftfritteuse herum.** Um eine ausreichende Luftzirkulation zu gewährleisten, müssen Sie an allen Seiten der Fritteuse genügend Platz lassen. Eine Faustregel besagt, dass um die Fritteuse herum mindestens fünf Zentimeter Platz sein sollte, und prüfen Sie, ob die Oberfläche hitzebeständig ist.
5. **Überfüllen Sie Ihre Heißluftfritteuse nicht.** Wenn Sie zu viele Lebensmittel in den Korb Ihrer Fritteuse geben, verursachen Sie ein großes Problem. Die Fritteuse kann nicht richtig arbeiten, wenn sie überfüllt ist.

Was versteht man unter Low-Carb?

Eine Low-Carb-Diät bedeutet, dass Sie weniger Kohlenhydrate und einen höheren Anteil an Eiweiß und Fett essen. Dies kann auch als Keto-Diät bezeichnet werden.

Allerdings führen nicht alle Low-Carb-Diäten zu einer Ketose.

Jahrzehntelang wurde uns gesagt, dass Fett schädlich für unsere Gesundheit ist. In der Zwischenzeit überschwemmten fettarme "Diät"-Produkte, die oft viel Zucker enthalten, die Supermarktregale. Dies fiel mit dem Beginn der Fettleibigkeitsepidemie zusammen und war im Nachhinein betrachtet wahrscheinlich ein großer Fehler. Die Verbreitung fettarmer Produkte ist zwar kein Beweis für eine kausale Beziehung, aber es ist klar, dass die fettarme Botschaft die Zunahme der Fettleibigkeit nicht verhindert hat, und wir glauben, dass sie sogar dazu beigetragen hat. Studien legen nun nahe, dass es wenig Grund gibt, natürliche Fette zu fürchten.

Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung brauchen Sie keine Angst vor Fett zu haben. Reduzieren Sie einfach Ihren Zucker- und Stärkekonsum, achten Sie auf eine ausreichende - oder sogar hohe - Eiweißzufuhr, und Sie können genügend natürliches Fett essen, um Ihre Mahlzeiten zu genießen.

Wenn Sie auf Zucker und Stärke verzichten, stabilisiert sich Ihr Blutzucker, und der Spiegel des fettspeichernden Hormons Insulin sinkt, was die Verbrennung der Fettspeicher im Körper erleichtern kann.

Darüber hinaus kann die höhere Proteinzufuhr und das Vorhandensein von Ketonen (bei einer sehr kohlenhydratarmen Ernährung) zu einem stärkeren Sättigungsgefühl führen, wodurch die Nahrungsaufnahme auf natürliche Weise reduziert und die Gewichtsabnahme gefördert wird.