

VOLLER  
GESCHMACK  
AUS DEM  
AIRFRYER



POPPY O'TOOLE

# VOLLER GESCHMACK AUS DEM AIRFRYER

Über 100  
innovative und  
stressfreie Rezepte  
für jeden Anlass

**südwest**

Für meine Mutter Vicky, durch die ich drei  
Lieblingsdinge kennengelernt habe: TV-Kochshows,  
Champagner und meine Heißluftfritteuse.

VORWORT	6
FLEISCH	18
FISCH	74
KARTOFFELN & BEILAGEN	108
SÜSSES	172
REGISTER	210
10 TIPPS FÜR DIE HEISSLUFTFRITTEUSE	216
DANK	220
ÜBER POPPY	223

## Herzlich willkommen!

Mein Name ist Poppy. Ich bin Köchin, 29 Jahre alt und komme aus der Kleinstadt Bromsgrove. Sie liegt etwas außerhalb von Birmingham – der drittgrößten Stadt des Vereinigten Königreichs und der Geburtsstätte von Ozzy Osbourne, Chicken Tikka Masala und der Birmingham Bulls. Mit 17 Jahren begann meine Küchenlaufbahn, zunächst in einem Pub, wo ich (neben der Schule) als Küchenhilfe Kartoffeln schälte. Außerdem kochte ich für die Bewohner eines Pflegeheims, die gern beim Fernsehen aßen. Nach dem College genoss ich die gastronomischen Wunder der gehobenen Küche in Birmingham und London, und dann ging es weiter in der Kantine einer Bank. Dann kam 2020. Die COVID-Pandemie zog über das Land, das Leben stand mehr oder weniger still, und alle Restaurants schlossen ihre Türen. Ich verlor meinen Job. Ich dachte, der Spuk wäre in ein paar Wochen vorbei, begann aber, ein paar Videos auf der damals noch relativ unbekannten Social-Media-Plattform TikTok zu posten.









Aus Wochen wurden Monate, und die schwierige Lage der Gastronomie wurde nicht besser. Ich hatte meine kleinen Rezeptvideos gepostet und erzählt, was ich so tagsüber esse. Und siehe da: ein paar Videos wurden 10 000-fach angesehen, und irgendwann hatte ich etwa 4000 Follower! Das neue Projekt hat viel Spaß gemacht, aber davon leben konnte ich nicht. Im August 2020 bewarb ich mich auf ein paar Stellen, unter anderem für die Nachtschicht bei der Tiefkühlkette *Island*. Dummerweise hatte ich versehentlich das Kästchen »ich möchte nicht nachts arbeiten« angeklickt. So bekam ich eine Absage.

In dieser Zeit gab es bei uns zu Hause mal Steak und Kartoffeln – genauer: kleine, knusprige Kartoffelwürfel. Nachdem ich sie aufgegessen hatte, dachte ich: »Wow, das wäre etwas fürs Internet gewesen!«. Also machte ich sie gleich noch einmal und stellte das Video online. Diese besonderen kleinen Kartoffeln waren die Hauptdarsteller in meinem ersten Video, das 1 Million Aufrufe erreichte. Heute habe ich über 4 Millionen Follower, mein Kanal wurde über 500 Millionen Mal aufgerufen, ich habe meine großen Vorbilder getroffen und mit ihnen zusammengearbeitet – Nigella Lawson, Dominique Crenn, Angela Hartnett, Giorgio Locatelli, Pierre Koffmann, Ainsley Harriott, Michel Roux Jr. – ich habe meinen Traumjob als TV-Kochshow-Jurorin bei der BBC bekommen. Mein bisher größter Erfolg ist, dass ich mit folgender Frage in einer großen Quizsendung zur Sprache kam:

**»Auf welcher Social-Media-Plattform wurde Köchin Poppy O'Toole bekannt?«**

**»TikTok.«**

Ich konnte kaum fassen, dass ich Gegenstand einer Quizfrage war und staunte nicht schlecht, als der Kandidat die richtige Antwort gab. Vielleicht hat er nur geraten, aber das stört mich nicht. Und der Kreis schließt sich, wenn ich an das Pflegeheim in Alvechurch zurückdenke, denn die Bewohner sahen diese Quizsendung besonders gern.

Jetzt habe ich gerade mein zweites Kochbuch geschrieben. Darin geht es nur um die Heißluftfritteuse. Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Erstens, weil ich meine Heißluftfritteuse liebe.

Und das verdanke ich meiner Mutter. Sie hatte sich schon 2018 eine gekauft, also lange bevor der Airfryer-Hype ausbrach. Damals wurde das Haus renoviert und sie musste die Familie einige Wochen ganz ohne Backofen bekochen. Schon bald erzählte sie mir, wie begeistert sie war. Es ging schnell, war einfach, und irgendwie schien alles zu gelingen. Vielleicht war meine Mutter eine der ersten Fans der Heißluftfritteuse in diesem Land – aber sie war schon eine Trendsetterin, bevor es diesen Begriff überhaupt gab.

Apropos meine Mutter: Abgesehen von der Liebe zum Kochen habe ich von ihr auch die schreckliche Angewohnheit geerbt, den Abwasch bis zum nächsten Morgen aufzuschieben. Ich wünschte, ich wäre eine, die nach dem Abendessen sofort alles in Ordnung bringt, den Tisch abräumt, alle Teller abwäscht und wegräumt, und dann frisch in den nächsten Tag starten kann. Aber selbst nach jahrelanger Arbeit in Profiküchen, wo der Arbeitsplatz am Ende der Schicht immer makellos aussehen muss, bin ich zu Hause in meiner eigenen Küche eine Aufschieberin.

Und das macht die Heißluftfritteuse für mich (wie für meine Mutter) wirklich interessant. Der Abwasch hält sich in Grenzen, denn alles wird in einem einzigen Korb zubereitet. Da stehen nicht alle möglichen Schalen und Schüsseln herum. Heißluftfritteusen sind praktisch und komfortabel, vor allem werktags nach Feierabend. Und wenn die Geschirrmengen überschaubar sind, kann man sich öfter dazu überwinden, den Abwasch doch noch schnell am Abend zu erledigen.

Einfachheit ist schön und gut, aber für mich zählt vor allem der Geschmack. Die Heißluftfritteuse kann alles, was ein Backofen auch kann. Ob Karotten mit Honig oder Hähnchen mit Zitrone, mit einem Airfryer gibt es keine Nachteile im Vergleich zu anderen Zubereitungsarten. Auch die Konsistenz ist in meinem Beruf sehr wichtig – den Titel »Kartoffelkönigin« bekommt man nicht, wenn man weiche oder matschige Pommes serviert. In Sachen Knusprigkeit und Knackigkeit hat mich die Heißluftfritteuse wirklich überzeugt. Das erste, was ich jemals darin zubereitet habe, waren Pommes frites. Ich erwartete ein schnelles und einigermaßen zufriedenstellendes Ergebnis, wobei mir die Zeitersparnis damals wichtiger war. Nachdem ich die Kartoffeln roh in die Heißluftfritteuse gegeben und nur 35 Minuten gegart hatte, zog ich den Korb heraus – immerhin sahen die Pommes gut aus! Die erste aß ich skeptisch, die zweite ungläubig. Und dann aß ich sie alle auf, um mir zu bestätigen, dass diese kleine Maschine den Traum von perfekten Pommes erfüllen konnte.

Pommes aus der Heißluftfritteuse schmecken wie frittiert – nur ohne klassische Fritteuse. Die gesundheitlichen Vorteile liegen auf der Hand, aber es ist auch angenehm, nicht mit Mengen von Fett zu hantieren, das später kompliziert entsorgt werden muss. Mit einer Heißluftfritteuse werden Kartoffeln, Brathähnchen, Gebäck oder andere Gerichte, die man normalerweise frittiert, wunderbar knusprig und knackig.



Wer mich kennt, weiß, dass man mich mit einem guten Kartoffelgericht sofort am Haken hat. Als Nächstes gab es Hähnchen. Es war herrlich. Dann habe ich an einem faulen (wahrscheinlich verkaterten) Morgen ein komplettes englisches Frühstück darin zubereitet – bequem und lecker. Weiter ging es mit meinen heißgeliebten Kartoffelwürfeln. Sie waren so knusprig wie immer. So nahm meine Liebe zur Heißluftfritteuse ihren Anfang.

Die Möglichkeiten sind wirklich endlos. Umgehauen hat mich, dass man in einer Heißluftfritteuse sogar backen kann. In diesem Buch stelle ich einige köstliche Kuchen und Desserts vor (die ich wieder zubereiten werde, sobald ich mit dem Schreiben fertig bin). Und wer hätte gedacht, dass man in der Heißluftfritteuse sogar Frühstückseier zubereiten kann? Ich finde, die Welt muss wissen, wie vielseitig dieses kleine Gerät sein kann.

Meine Lieblingsdinge im Leben sind anscheinend alle einfach und ein bisschen rundlich: Kartoffeln, meine dicken Hunde, ich selber. Und meine Heißluftfritteuse.

Ich habe dieses Buch aber auch geschrieben, weil so viele Menschen in der Kochszene die Nase über Heißluftfritteusen rümpfen. Ich bin seit 12 Jahren professionelle Köchin, habe in einem Sternerestaurant gelernt und in der gehobenen Gastronomie in Birmingham und London gearbeitet. Aber die Zeit in der Küche eines

Pflegeheims hat meine Vorstellung von gutem Essen geprägt. Es darf ausgefallen sein, aber vor allem muss es einfach sein und allen schmecken. Ja, ich habe oft Cottage Pie gemacht (Rinderhackfleisch mit Kartoffelpüree überbacken – ein einfacher, aber köstlicher britischer Klassiker). Damals habe ich aus erster Hand erfahren, wie wichtig einfaches, unkompliziertes Essen ist; es kann zum Höhepunkt im Tagesablauf eines Menschen werden. Die Bewohner des Pflegeheims wollten kein Schäumchen, das kunstvoll auf den Teller drapiert wird. Sie wollten keine dekonstruierten Gerichte, die im Rahmen eines Degustationsmenüs mit 20 Tellern serviert werden. Sie schätzten echtes, köstliches, herzhaftes Essen, und ich fand es schön, sie damit zu begeistern. Ich bin stolz darauf, wenn es mir gelingt, die Fähigkeiten, die ich in der gehobenen Gastronomie erlernt habe, in die Alltagsküche einfließen zu lassen.

Manche Profis in der kulinarischen Welt sehen geringschätzig auf unseren Freund, die Heißluftfritteuse, herab. Sie betrachten sie als Modeerscheinung, oder als Gadget für Faule, die schnelle Ergebnisse wollen. Einige Puristen lehnen die Heißluftfritteuse ebenso ab wie die Mikrowelle. Aber keine Sorge, hier ist kein Platz für Vorurteile. Wenn ich wenig Zeit habe, ist das Ping der Mikrowelle Musik in meinen Ohren.



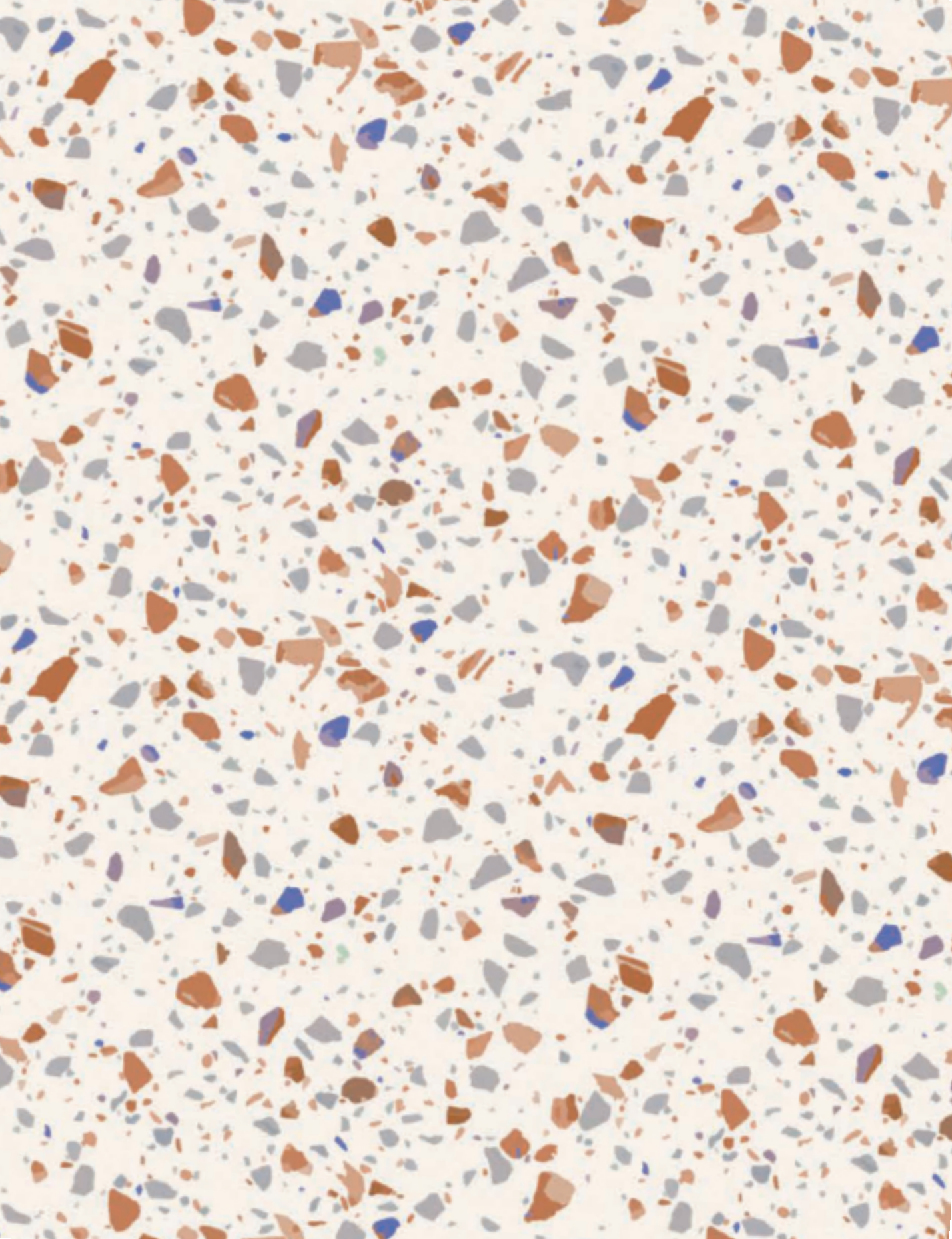




Essen soll in erster Linie gut schmecken, aber es soll auch schnell und unkompliziert zuzubereiten sein. Ich weiß, dass Millionen von Menschen zu Hause eine Heißluftfritteuse benutzen. Und all denen möchte ich zeigen, wie sie aus dem Gerät (und natürlich guten Zutaten) das Beste herausholen können.

Nicht zuletzt wollte ich dieses Buch schreiben, weil es zu diesem Thema so wenige gibt. Ich liebe Kochbücher als Inspirationsquelle. Kochvideos schaue ich mir selten an, und ich lese keine Rezepte auf Websites. Wenn ich nicht weiß, was ich kochen soll, breite ich meine Lieblingsrezeptbücher um mich herum aus und stöbere in ihnen. Als ich die Heißluftfritteuse für mich entdeckt hatte, ging ich auf die Suche nach einem Kochbuch dazu. Nachdem ich mich online durch die Auswahl an Büchern gewühlt hatte, stellte ich fest, dass es an Vielfalt mangelte. Das meiste, was ich fand, sah aus wie eine Gebrauchsanweisung. Klobige Infografiken, vergleichbar mit Aufbauanleitungen für schwedische Möbel. Es gab nichts, was sich mit den Kochbüchern messen konnte, an die ich gewöhnt bin – köstliche, aber einfache Rezepte, die gleichzeitig elegant und appetitlich aussehen.

Die Idee war geboren, also machte ich mich dran.







FLEISCH