

Airfryer Express

Günstig & gesund kochen mit der Heißluftfritteuse
in maximal 30 Minuten



Nathan Anthony

Airfryer Express

Günstig & gesund kochen mit der Heißluftfritteuse
in maximal 30 Minuten

80 leckere
Alltags- und
Feierabend-
rezepte

südwest

Inhalt

Einleitung	7
Nathans Toptipps fürs Heißluftfrittieren	8
So funktioniert dieses Buch	10
Blitzschnelle Fakeaways	12
Fixe Alltagsgerichte	42
Schnelles Soulfood	66
Brunch & Lunch	96
Beilagen & zum Teilen	128
Für Last-Minute-Gäste	158
Basics im Vorratsschrank	184
Register	185
Danksagung	191
Impressum	192



Einleitung

Das Bücherschreiben fühlt sich für mich immer noch relativ neu an, weshalb mir dieses bereits vierte »Bored of Lunch«-Buch wie ein Traum erscheint. Und damit willkommen zurück an alle, die mich schon kennen, und: Hallo an alle, die neu sind – ich hoffe, Sie sind bereit für einen wahren Heißluftfritteusen-Wahnsinn!

Denjenigen, die meine Bücher im Regal stehen haben, möchte ich aus tiefstem Herzen für ihre Unterstützung danken. Sie haben es mir ermöglicht, weitere Bücher zu schreiben, mehr Rezepte zu entwickeln und nach wie vor das zu tun, was ich total liebe. DANKE.

Allen Neulingen möchte ich mich kurz vorstellen. Ich heiße Nathan, komme aus Belfast und bin begeisterter Hobbykoch – wie Sie. Ich liebe Essen, fand die meisten der gängigen Rezepte aber irgendwann langweilig und begann deshalb, selbst Rezepte zu posten. Ich konnte kaum glauben, wie schnell die *Bored of Lunch*-Fangemeinde wuchs, und jetzt bin ich hier, schreibe mein viertes Buch in zwei Jahren und poste immer noch Rezepte online.

Wenn Sie mir online folgen, wissen Sie, dass ich zeitsparende Utensilien liebe, und gerade die Heißluftfritteuse hat das Kochen für mich einfacher, schneller und

gesünder gemacht. Kürzere Zubereitungszeiten, preiswerter im Unterhalt und mit nur einem Bruchteil an Ölmenge zum Frittieren – kein Wunder, dass sich Heißluftfritteusen immer besser verkaufen.

Wir haben alle einen hektischen Alltag, kaum jemand kann täglich Stunden mit Kochen zubringen. Genau hier kommt dieses Buch ins Spiel: Es liefert jede Menge Kochideen, ohne dabei auf ungesunde Fertiggerichte oder teure Liefermahlzeiten zurückgreifen zu müssen, und jedes Rezept erfordert lediglich 30 Minuten Zubereitungszeit oder weniger.

Wie bei meinen vorherigen Büchern beinhaltet jedes Rezept eine Kalorienangabe. Das ist supernützlich, aber keineswegs verpflichtend. Wenn Sie mehr Käse verwenden wollen – gern. (Ich werde nie etwas gegen mehr Käse haben!)

Ich hoffe, Ihnen gefällt dieses Buch so gut wie mir; vielleicht blättern Sie es ja durch und können sich gar nicht entscheiden, was Sie als Erstes kochen sollen. Ich freue mich auch immer, Ihr Nachgekochtes in den sozialen Medien zu sehen – also werfen Sie die Heißluftfritteuse an!

Herzlichst
Nathan

Nathans Toptipps fürs Heißluftfrittieren

- 1** Mit einer temperaturbeständigen Silikonmatte am Boden der Schublade der Heißluftfritteuse sparen Sie viel Zeit beim Saubermachen und Auswaschen. Sie bekommen sie online relativ preiswert in allen Größen und Formaten.
- 2** Für alles, was paniert oder im Teigmantel zubereitet wird – etwa Tempura-Gemüse –, sollte die Heißluftfritteuse einige Minuten auf 200 °C vorgeheizt werden. So trifft z. B. feuchtes Gemüse sofort auf heiße Luft und wird so knuspriger.
- 3** Nicht mehr ganz frisches Obst kann mit der Dehydrierfunktion der Heißluftfritteuse in ein herrliches Trockenobstopping beispielsweise für Porridge verwandelt werden.
- 4** Nutzen Sie für Reste die Aufwärmfunktion, statt sie noch einmal zu frittieren. Das gilt vor allem für übrig gebliebene Pizza: Nach 3 Minuten ist sie so gut wie frisch gebacken.
- 5** Alles, was ofenfest ist, ist auch heißluftfritteusenfest. Sie können also bedenkenlos beispielsweise Keramik, Alufolie, Backpapier und Bambusspieße verwenden. Allerdings sollten die Keramikgefäße Temperaturen von bis zu 220 °C aushalten können.
- 6** Zum Saubermachen weiche ich die Schublade bzw. den Korb der Heißluftfritteuse unter Zusatz von Spülmittel in heißem Wasser ein, während ich esse, und wische sie bzw. ihn gründlich aus, wenn ich fertig bin. Der Grilleinsatz ist meist spülmaschinenfest, was natürlich zusätzlich Zeit spart.



7 Auch TK-Gerichte wie Fischstäbchen oder Chicken Nuggets schmecken in der Heißluftfritteuse zubereitet köstlich. Bei manchen Marken steht die Airfryer-Zubereitungszeit mittlerweile auf der Packung, doch als Faustregel gilt: Sie beträgt nur etwa 60 Prozent der Zubereitungszeit im Ofen.

8 Manche Heißluftfritteusen verfügen über einen Grilleinsatz, der meiner Erfahrung nach aber auch nichts anderes macht, als wenn man das Hähnchen einfach in den Korb legt.

9 Wenn Sie für die ganze Familie kochen, lohnt sich die Anschaffung einer Heißluftfritteuse mit zwei Schubladen. So können z. B. Fleisch und Kartoffeln gleichzeitig zubereitet werden.

10 Ölspray ist des Heißluftfritteusenkochs bester Freund. Ich verwende häufig ein kalorienarmes Ölspray, doch noch knuspriger werden die Gerichte mit Olivenölspray oder wenn sie mit Olivenöl beträufelt werden.

11 Überfüllen Sie den Korb oder die Schublade nicht. Insbesondere bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch sollten ein paar leere Stellen zwischen dem Gargut bleiben. Eine Ausnahme bilden Kartoffeln etwa in Form von Pommes: Sie dürfen sich ruhig stapeln. Allerdings sollte der Korb oder die Schublade bei der Zubereitung dann einige Male geschüttelt werden, damit die Kartoffeln gleichmäßig garen.