

AIRFRYER

vegetarisch

Die besten Rezepte für
die Heißluftfritteuse

Bassermann

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	8
Gekochte Eier mit scharfem grünem Gemüse	10
Mexikanische Omeletts mit Avocado-Salsa	13
Miso-Teigschnecken mit Käse und Frühlingszwiebeln	14
Süße Nüsse mit Chili	16
Mexikanisch gefüllte Brötchen	19
Knuspriger Rosenkohl mit scharfer Honigsauce	20
Knoblauch-Bagelchips	23
„Calzone“ mit Erbsen und Feta	24
Schnelles Baklava	26
Blätterteiggebäck (Käsestangen • Karamell-Nuss-Schnecken • Kirsch-Windräder • Rote-Pesto-Happen)	28
Knusprige Ravioli-Happen	33
Pizza-Baguette	34
Baba Ganoush	37
Karotten- und Halloumi-Pommes mit Zatar-Gewürz	38
Kroketten (Kanadische Poutine • Patatas Bravas • Mit Anchovis-Aioli • Überbacken mit Kimchi und Käse) ..	40
Agedashi Tofu	44
Tikka-Paneer-Spieße mit Gurken-Raita	47
Samosas mit Süßkartoffel-Blumenkohl-Füllung	48
Gochujang-Kürbis-Reis-Salat	51
Kartoffelspalten (Mit Gruyère und Thymian • Mediterran • Mit Senf-Kick • Indisch)	52
Geröstete Tomaten-Gnocchi	57
Tarte Tatin mit Karotten	58

Filoteigrolle mit Kürbisfüllung	60
Tamarinden-Auberginen-Bowl	62
Gefüllte Süßkartoffeln	65
Mandelschnitten mit Orange und Karamell	66
Donuts mit fruchtigen Dips	69
Bananen-Schoko-Muffins	70
Tartelettes mit Apfel-Beeren-Crumble	73
Schoko-Tassenkuchen	74
Register	76
Impressum	77



VORWORT

GENUSS OHNE REUE

Sie lieben Frittiertes, haben aber immer ein schlechtes Gewissen, da diese Gerichte sehr fetthaltig sind und dadurch viele Kalorien haben? Der Airfryer bereitet frittierte Leckereien mit sehr viel weniger Fett zu als eine herkömmliche Fritteuse, ohne dass Sie auf den knusprigen und köstlichen Geschmack verzichten müssen. Sie sparen mit dieser Zubereitungsmethode somit deutlich Kalorien und können sich Kartoffelspalten und Co. öfter gönnen.

SCHNELL UND EINFACH

Auch das Zubereiten der Speisen ist schnell und einfach. Mit diesem Küchengerät können Sie nicht nur frittieren, sondern auch backen, braten, rösten, kochen oder grillen. Zudem haben Sie mit diesem Gerät keine lästigen und gefährlichen Fettspritzer wie bei einer herkömmlichen Fritteuse. Die Reinigung nach dem Einsatz ist deutlich unkomplizierter und Sie müssen keine Unmengen an Frittierfett entsorgen. Sie sehen, diese technische Neuheit vereint viele Vorteile in einem Gerät!

UND JETZT: RAN AN DAS GERÄT!

Die vegetarischen Rezepte in diesem Buch sind Airfryer-Klassiker, aber auch kreative und gesunde Rezepte aus aller Welt. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie Ihre köstlichen Veggie-Gerichte aus dem Tausendsassa Airfryer!

EINLEITUNG

WIE FUNKTIONIERT DER AIRFRYER?

Die Technik, die hinter dem Airfryer steckt, ist ganz einfach: Wie der Name schon verrät, werden bei diesem Gerät die Speisen durch heiße Luft gar, die von einem Heizelement erzeugt wird. Ein Ventilator sorgt dafür, dass die heiße Luft gleichmäßig und mit hoher Geschwindigkeit im engen Garraum um Ihre Speisen zirkuliert. Die Luftzirkulation auf engem Raum umgibt Ihre Speisen rundum mit heißer Luft und gart sie. Der Name „Fritteuse“ stimmt streng genommen nicht, da das Gerät nicht frittiert, sondern wie ein Umluftofen bäckt. Sie können bei diesem Gerät Fett hinzufügen, müssen es aber nicht.

Airfryer-Geräte haben zumeist einen oder mehrere Garkörbe mit Löchern, die an Henkeln leicht herausnehmbar sind und etwas erhöht im Garraum hängen. Dadurch stehen die Speisen in den Körben nicht in Fett oder in Flüssigkeiten, die aus den Zutaten austreten und am Boden aufgefangen werden. Die Bedienung der Geräte erfolgt über ein digitales Display, das sich von Modell zu Modell unterscheiden kann. Hier können Sie verschiedene Funktionen nach Bedarf und gewünschter Zubereitungsart einstellen. In diesem Buch haben wir kleinere bis mittlere Airfryer-Geräte mit dem Fassungsvermögen von 5,3- bis 7-Liter verwendet. Sie werden damit keine großen Mahlzeiten auf einen Schwung zubereiten können, aber kleinere Gerichte und Snacks funktionieren bei dieser Größe sehr gut. Bei Bedarf können Sie mehrere Portionen nacheinander zubereiten.

SICHER IST SICHER

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung Ihres Airfryer-Geräts sorgfältig durch, bevor Sie es zum ersten Mal in Gebrauch nehmen. Das Gerät kann heiß werden, und auch der Garkorb, in dem Ihre Speisen liegen, ist heiß! Stellen Sie also nichts auf Ihr Gerät, und benutzen Sie beim Herausziehen des Garkorbs Ofenhandschuhe oder Topflappen. Da das Gerät auch Heißluft und Dampf erzeugt, seien Sie vorsichtig beim Öffnen und Herausnehmen oder beim Hinzufügen von Gargut. Lassen Sie die heiße Luft und den Dampf erst langsam heraus, bevor Sie den Airfryer ganz aufmachen. Der Dampf entweicht an der Rückseite des Geräts, hier sollte genügend Abstand zur Wand sein. Auch sollte der Untergrund, auf dem Ihre Heißluftfritteuse steht, hitzebeständig sein. Lassen Sie das Gerät während des Betriebs nicht aus den Augen.