

AIRFRYER *Snacks*

Die besten Rezepte für
die Heißluftfritteuse

1Bassermann



INHALT

AIRFRYER-BASICS	4
ZWISCHENDURCH	7
SPIELEABEND	31
FREUNDE ZU BESUCH	53
GLOSSAR	76
ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS	79
IMPRESSUM	80





AIRFRYER-BASICS

FUNKTIONSWEISE

Airfryer ahmen die knusprige Textur des Frittierens nach – allerdings mit Luft und nur einem Bruchteil an Öl. Die Funktionsweise gleicht einem Umluftbackofen: Heiße Luft strömt um das Gargut herum, wobei es durch die schnellere Luftzirkulation in der Heißluftfritteuse knuspriger wird als im Ofen. Pommes frites aus dem Airfryer enthalten beispielsweise 4–6 g Fett, in Öl frittierte dagegen stolze 17 g.

Heißluftfritteusen sind in vielen verschiedenen Größen erhältlich. Für die Rezepte in diesem Buch haben wir vorwiegend ein mittelgroßes 5,3-Liter- und ein großes 7-Liter-Modell verwendet. Bei einem kleineren oder größeren Airfryer können Sie die Mengen entsprechend anpassen.

SICHERHEIT

VOR DER ZUBEREITUNG Lesen Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts aufmerksam durch.

STANDORT Der Airfryer kann heiß werden – sorgen Sie deshalb für ausreichend Platz um das Gerät herum. Legen Sie niemals Gegenstände auf dem Airfryer ab.

VORSICHT HEISS Der Airfryer-Korb im laufenden Gerät ist so heiß wie der Backofen beim Öffnen der Tür. Seien Sie deshalb immer vorsichtig, wenn Sie mit der heißen Heißluftfritteuse hantieren.

TIPPS & TRICKS

BITTE NICHT Benutzen Sie zum Abdecken des Garguts nichts anderes als Alufolie, die Sie eventuell mit Löffeln beschweren. Keine Kerne oder losen Gewürze verwenden, da sie im Gerät herumwirbeln und verbrennen können.

REINIGUNG Legen Sie nach der Aufheizphase Backpapier oder Alufolie unter den Korb, um überschüssiges Öl aufzufangen und die Reinigung des Geräts zu erleichtern. Dazu eignen sich auch Silikonmatten hervorragend.

FRITTIEREN Damit die Gerichte gleichmäßig bräunen, das Gargut nach der Hälfte der Zeit wenden. Damit nichts anbrennt, sollte zwischen dem Gargut und dem Heizgerät ausreichend Abstand sein, oder das Gargut muss mit Folie abgedeckt werden.

ÖL Sparsam verwenden, da es sonst anbrennt. 1-2 EL reichen aus (Oliven- oder Rapsöl). Fetthaltige Lebensmittel, wie Würste oder Fleischbällchen, benötigen kein zusätzliches Öl. Bei Teigrezepten sollten Korb und Gerichte leicht mit Öl eingesprüht werden. Etwas Öl ist nötig, damit das Gargut schön bräunt.

ANPASSEN Möchten Sie Frittier-, Back- oder Bratrezepte an die Zubereitung in der Heißluftfritteuse anpassen, reduzieren Sie die Temperatur um 20 °C.

AUFWÄRMEN Wärmen Sie Pizza, knusprige Gerichte und Gebäck 5 Minuten bei 180 °C im Airfryer auf.

ZWISCHENDURCH

KÄSE-RISOTTO-BÄLLCHEN

Ergibt ca. 50 Stück • Vorbereiten und Garen 1½ Stunden (+ Kühlen & Einfrieren)

ZUTATEN

40 g Butter	125 ml trockener Weißwein	Salz und Pfeffer
150 g Zwiebeln, abgezogen und fein gehackt	1 l kochende Gemüsebrühe	110 g Panko
2 Knoblauchzehen, abgezogen und zerdrückt	125 g Sahne	Olivenöl-Kochspray
400 g Arborio-Reis	80 g Parmesan, gerieben	150 ml Aioli
	50 g Mozzarella, gerieben	Zitronenspalten zum Garnieren
	2 Eigelb	

ZUBEREITUNG

- 1 Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten unter Rühren braten, bis die Zwiebel weich ist. Den Reis untermischen. Den Wein zugießen und unter Rühren 2 Minuten kochen, bis er verdampft ist.
- 2 250 ml Gemüsebrühe zugießen und so lange rühren, bis sie aufgesogen ist. Nach und nach weitere 250 ml zugießen und durchgehend rühren, bis die Brühe nach jeder Zugabe aufgesogen ist. Es dauert etwa 25 Minuten, bis die gesamte Brühe aufgenommen und der Reis gar ist.
- 3 Die Sahne zugießen und unter Rühren 2 Minuten mitköcheln. Den Topf vom Herd nehmen und den Käse untermischen. 20 Minuten abkühlen lassen. Die Eigelbe unterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Reismischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und weitere 15 Minuten abkühlen lassen.
- 4 Die Hände befeuchten und aus der abgekühlten Mischung esslöffelgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln formen. Vorsichtig im Panko wälzen (die Kugeln sind zerbrechlich). Die Risotto-Bällchen auf eine Platte legen und für 15 Minuten ins Gefrierfach geben.
- 5 Einen 5,3-Liter-Airfryer 3 Minuten auf 200 °C vorheizen.
- 6 Die Risotto-Bällchen gut mit Öl besprühen. Die Hälfte der Bällchen in den Airfryer-Korb legen. 10 Minuten frittieren, dann wenden und weitere 10 Minuten frittieren, bis die Bällchen goldbraun sind. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und zum Warmhalten abdecken. Die übrigen Bällchen ebenfalls frittieren.
- 7 Die Risotto-Bällchen mit Aioli und Zitronenspalten servieren.