

INHALT

Die Cosori Heißluftfritteusen – Modern, funktional und leistungsstark	1
<i>Besonderheiten und Vorteile der Cosori Modelle</i>	<i>1</i>
<i>Wichtige Funktionen im Überblick.....</i>	<i>2</i>
<i>Die besten Tipps für müheloses Kochen</i>	<i>3</i>
 Frühstück	 5
<i>Quinoa-Frühstücksauflauf.....</i>	<i>6</i>
<i>Ei-Kartoffel-Bowl</i>	<i>7</i>
<i>Pikantes Gemüse-Omelett.....</i>	<i>8</i>
<i>Getreidewaffeln</i>	<i>9</i>
<i>Röstbanane mit Honig und Nüssen</i>	<i>10</i>
<i>Bagel-Chips.....</i>	<i>11</i>
<i>Süßkartoffel-Pfannkuchen</i>	<i>12</i>
<i>Frühstücks-Powerkugeln.....</i>	<i>13</i>
<i>Frühstücks-Quesadillas.....</i>	<i>14</i>
 Salate	 15
<i>Kichererbsensalat</i>	<i>16</i>
<i>Warmer Süßkartoffelsalat</i>	<i>17</i>
<i>Römersalat mit gegrilltem Hähnchen</i>	<i>18</i>
<i>Quinoa-Gemüsesalat</i>	<i>19</i>
<i>Kartoffelsalat mit knusprigen Zwiebeln.....</i>	<i>20</i>
<i>Bunter Linsensalat mit Gemüsechips.....</i>	<i>21</i>
<i>Asiatischer Nudelsalat mit Tofu</i>	<i>22</i>
<i>Herzhafter Brotsalat mit Tomaten und Basilikum.....</i>	<i>23</i>
<i>Gebackener Ziegenkäsesalat</i>	<i>24</i>

Suppen	25
<i>Rote-Bete-Kokos-Suppe</i>	26
<i>Maronen-Cremesuppe</i>	27
<i>Sellerie-Apfel-Suppe</i>	28
<i>Mais-Kartoffel-Suppe</i>	29
<i>Linsensuppe mit gerösteten Karotten</i>	30
<i>Zucchini-Basilikum-Suppe</i>	31
<i>Pastinaken-Cremesuppe</i>	32
<i>Porree-Kartoffel-Suppe</i>	33
 Brote	 34
<i>Baguette</i>	35
<i>Vollkornbrot mit Körnern</i>	36
<i>Focaccia mit Rosmarin</i>	37
<i>Kartoffelbrot</i>	38
<i>Ciabatta-Brötchen</i>	39
<i>Zwiebelbrot</i>	40
<i>Maisbrot</i>	41
 Hauptspeisen mit Fleisch & Geflügel	 42
<i>Entenbrust mit asiatischem Gemüse und Reis</i>	43
<i>Pulled Pork mit geröstetem Cole Slaw</i>	44
<i>Hähnchen-Tikka mit Gewürzreis und Joghurt-Dip</i>	45
<i>Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Käsekruste</i>	46
<i>Barbecue-Chicken mit gegrilltem Mais und Kartoffelsalat</i>	47
<i>Schweinebraten mit knuspriger Kruste und Ofengemüse</i>	48
<i>Teriyaki-Hähnchen mit gedämpftem Brokkoli und Karotten</i>	49
<i>Gefüllte Putenbrust mit Cranberry-Soße und Polenta</i>	50
<i>Lammkoteletts mit Kräuterkruste und Ratatouille</i>	51
<i>Hähnchen-Cacciatore mit Tagliatelle</i>	52

Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	53
<i>Lachsfilet mit Zitronenbutter, grünem Spargel und Ofenkartoffeln</i>	<i>54</i>
<i>Shrimps-Skewers mit Reis und Gemüse</i>	<i>55</i>
<i>Seezungenfilet mit Süßkartoffelchips und Kräuterdip</i>	<i>56</i>
<i>Thunfischsteak mit asiatischer Glasur und Pak Choi</i>	<i>57</i>
<i>Fischauflauf mit Kartoffeln und Gemüse</i>	<i>58</i>
<i>Gebackene Jakobsmuscheln mit Zitronenrisotto</i>	<i>59</i>
<i>Tempura-Garnelen mit gebratenem Gemüse und Reis</i>	<i>60</i>
<i>Gegrillter Kabeljau mit Tomaten-Oliven-Soße und Polenta</i>	<i>61</i>
<i>Lachs-Quiche mit Spinat und Feta</i>	<i>62</i>
Vegetarische Hauptspeisen	63
<i>Gefüllte Auberginen mit Tomaten und Mozzarella</i>	<i>64</i>
<i>Kürbis-Risotto mit Parmesan-Chips</i>	<i>65</i>
<i>Zucchini-Pilz-Lasagne</i>	<i>66</i>
<i>Blumenkohl-Steaks mit Kräuterdip</i>	<i>67</i>
<i>Mediterraner Gemüseauflauf mit Feta</i>	<i>68</i>
<i>Spinat-Käse-Strudel mit Kräutersalat</i>	<i>69</i>
<i>Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse</i>	<i>70</i>
<i>Kartoffel-Gratin mit Lauch und Käse</i>	<i>71</i>
<i>Ratatouille mit Knusperkruste</i>	<i>72</i>
<i>Gefüllte Champignons mit Walnüssen und Kräutern</i>	<i>73</i>
Vegane Hauptspeisen	74
<i>Gefüllte Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Avocado</i>	<i>75</i>
<i>Kichererbsen-Curry mit geröstetem Blumenkohlreis</i>	<i>76</i>
<i>Linsenbraten mit Gemüsebeilage</i>	<i>77</i>
<i>Gemüseauflauf mit Oliven und Kapern</i>	<i>78</i>
<i>Rote-Bete-Burger mit Süßkartoffelpommes</i>	<i>79</i>
<i>Spaghetti mit gerösteter Paprika und Walnusspesto</i>	<i>80</i>
<i>Gefüllte Zucchini mit Bulgur und Minze</i>	<i>81</i>
<i>Moussaka</i>	<i>82</i>

Fingerfood & Snacks	83
<i>Hähnchen-Wings mit Honig-Senf-Glasur</i>	<i>84</i>
<i>Mini-Cordon-bleu-Happen</i>	<i>85</i>
<i>Shrimps im Tempura-Teig</i>	<i>86</i>
<i>Nacho-Teller mit Hackfleisch und Käse</i>	<i>87</i>
<i>Mini-Samosas mit Fleischfüllung</i>	<i>88</i>
<i>Mozzarella-Sticks mit Marinara-Dip</i>	<i>89</i>
<i>Mini-Burger-Sliders</i>	<i>90</i>
<i>Würzige Hackbällchen-Spieße mit Gemüse</i>	<i>91</i>
Desserts	92
<i>Karamellisierter Apfel-Crumble</i>	<i>93</i>
<i>Gefüllte Pfirsiche mit Honig und Mandeln</i>	<i>94</i>
<i>Crème brûlée</i>	<i>95</i>
<i>Berry-Cheesecake-Bites</i>	<i>96</i>
<i>Schokoladen-Brownies mit Walnüssen</i>	<i>97</i>
<i>Gebackene Ananas mit Kokos-Topping</i>	<i>98</i>
<i>Vanille-Pudding-Törtchen</i>	<i>99</i>
Getränke	100
<i>Gerösteter Kürbis-Latte</i>	<i>101</i>
<i>Hausgemachter Chai-Tee mit Gewürzen</i>	<i>102</i>
<i>Heiße Schokolade mit karamellisierten Marshmallows</i>	<i>103</i>
<i>Apfel-Zimt-Punsch mit gerösteten Apfelscheiben</i>	<i>104</i>
<i>Rote-Bete-Latte</i>	<i>105</i>
<i>Matcha-Latte mit karamellisiertem Grüntee</i>	<i>106</i>
<i>Kräutertee mit gebratenem Zitronengras</i>	<i>107</i>
<i>Heiße Orange mit Honig und Nelken</i>	<i>108</i>

Soßen, Cremes & Dips.....	109
<i>Geröstete Tomatensoße.....</i>	<i>110</i>
<i>Paprika-Walnuss-Dip.....</i>	<i>111</i>
<i>Karamellisierte Zwiebel-Creme.....</i>	<i>112</i>
<i>Kürbis-Curry-Dip.....</i>	<i>113</i>
<i>Gerösteter Knoblauch-Hummus.....</i>	<i>114</i>
<i>Basilikum-Pesto mit Pinienkernen.....</i>	<i>115</i>
<i>Avocado-Limetten-Creme.....</i>	<i>116</i>
<i>Rote-Bete-Creme.....</i>	<i>117</i>
<i>Parmesan-Kräuter-Dip.....</i>	<i>118</i>
<i>Mango-Chili-Dip.....</i>	<i>119</i>
 Bonus: Gesunde Rezepte zum Abnehmen	 120
<i>Zucchini-Nudeln mit gebratenen Garnelen.....</i>	<i>121</i>
<i>Hähnchensalat mit gerösteten Kichererbsen.....</i>	<i>122</i>
<i>Lachsfilet mit Quinoa und Ofengemüse.....</i>	<i>123</i>
<i>Gefüllte Paprika mit Putenhack und Gemüse.....</i>	<i>124</i>
<i>Gemüsepuffer mit Kräuterquark.....</i>	<i>125</i>
<i>Hähnchenspieße mit gegrilltem Gemüse.....</i>	<i>126</i>
<i>Blumenkohlreis mit geröstetem Lachs und Kräutern.....</i>	<i>127</i>