

# 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

## A

- Ananas  
Tortilla-Calzone Hawaii 113
- Auberginen  
Fladenbrot mit Blumenkohl & Aubergine 178
- Avocados  
Huevos rancheros 102  
Poke Bowl mit Lachs & Wasabimayonnaise 110  
Steak-Tacos mit Avocadocreme 68

## B

- Bacon  
Blätterteig mit süßem Bacon & Käse 120
- Brötchen mit Reibekuchen & Bacon 101
- Frühstücksbagels mit Rösti & Käse 161
- Gefülltes Hähnchen mit Bacon 72
- Bagels  
Frühstücksbagels mit Rösti & Käse 161
- Thunfischbagels 81
- Baguettes  
Hähnchen-Bánh-mì 117
- Baiser  
Erdbeertoasts mit Ricottacreme & Baiserkrümeln 124
- Baked Beans  
Würstchen-Bohnen-Käse-Taschen 77
- Bambussprossen  
Gebratenes Hähnchen mit Ingwer & Chili 74
- Bananen  
S'mores Dip mit Banane & Schokolade 94
- Barbecue-Hähnchensticks 33
- Blätterteig mit süßem Bacon & Käse 120

## C

- Blauschimmelkäse  
Buffalo Chicken Burger 58–59
- Blumenkohl  
Blumenkohl mit Käse 157
- Fladenbrot mit Blumenkohl & Aubergine 178
- Bohnensprossen  
Gebratenes Hähnchen mit Ingwer & Chili 74
- Bratensauce  
Bratwurst mit Zwiebelsauce 87
- Brot  
Jalapeño-Maisbrot 131
- Sauerteigbrot mit Käse & 'Nduja-Knoblauch-Butter 182
- Brötchen  
Brötchen mit Reibekuchen & Bacon 101
- Buffalo Chicken Burger 58–59
- Fischburger 36
- Fleischbällchen-Sandwich 30
- Buffalo Chicken Burger 58–59
- Burger  
Buffalo Chicken Burger 58–59
- Scharfe Feta-Pute-Burger 28
- Buttermilch  
Knusprig frittiertes Hähnchen 18

- Jalapeño-Maisbrot 131
- Würstchen-Bohnen-Käse-Taschen 77
- Chiligarnelen in Pitabrot 99
- Chorizo  
Echt easy Fritten 142
- Huevos rancheros 102
- Thunfischbagels 81

## Cornflakes

- Barbecue-Hähnchensticks 33

## Hähnchenwrap 114

## Cornichons

## Fischburger 36

## Couscous

## Marokkanisches Hähnchen 64–65

## Crêpes

## S'mores Dip mit Banane & Schokolade 94

## Croissants

## Minicroissants mit Schinken & Käse 71

## D

## Dressings

## Buffalo Chicken Burger 58–59

## E

## Echt easy Fritten 142

## Edamame

## Poke Bowl mit Lachs & Wasabimayonnaise 110

## Eier

## Frühstücksbagels mit Rösti & Käse 161

## Huevos rancheros 102

## Käse-Eier-Spinat-Schiffchen 104

## Tortilla-Auflauf mit Feta und Ei 106

## Erbsen

## Gebratener Reis mit Hähnchen 41

Erdbeeren

Erdbeertoasts mit

Ricottacreme &

Baiserkrümeln 124

Mille-feuille mit Erdbeeren &

Sahne 126

## F

Fertigfüllung

Gefülltes Hähnchen mit Bacon 72

Feta

Gefüllte Tomaten mit Feta 108

Huevos rancheros 102

Karamellkarotten mit Feta & Haselnüssen 150

Käse-Eier-Spinat-Schiffchen 104

Maisrippchen mit Feta & scharfer Mandelsauce 148

Scharfe Feta-Pute-Burger 28

Tortilla-Auflauf mit Feta und Ei 106

Fisch

Fischburger 36

Fischküchlein mit Sauce tartare 48–49

Fish & Chips 16

Fladenbrot

Chicken Shawarma im Fladenbrot 54

Fladenbrot mit Blumenkohl & Aubergine 178

Souvlaki mit Fladenbrot und Tsatsiki 56–57

Würziges Lammhack auf Fladenbrot 79

Fleischbällchen

Fleischbällchen-Sandwich 30

Hoisin-Schweinefleisch-Bällchen 47

Orzo mit Fleischbällchen & Mozzarella 60

Frischkäse

Hähnchenbrust mit Frischkäsefüllung 82

## G

Garnelen

Chiligarnelen in Pitabrot 99

Garnelen & Spargel auf Szechuan-Art 25

Garnelen & Spargel auf Szechuan-Art 25

Gefüllte Kartoffeln 145

Gekochter Schinken

Minicroissants mit Schinken & Käse 71

Tortilla-Calzone Hawaii 113

Gnocchi

Gnocchi & Kichererbsen Cacio e Pepe 90

Gnocchi & Kichererbsen Cacio e Pepe 90

Granatäpfel

Marokkanisches Hähnchen 64–65

Guacamole

Fajita-Wraps 51

Gyozas

Hähnchengyozas mit Soja-Hoisin-Sauce 173

## H

Haferflocken

Schoko-Baked-Oats auf Churro-Art 123

Hähnchen

Barbecue-Hähnchensticks 33

Brot mit Knoblauchsauce & Grillhähnchen 164

Buffalo Chicken Burger 58–59

Chicken Shawarma im

Fladenbrot 54

Chicken Tikka im Roti-Mantel 38

Fajita-Wraps 51

Florentiner-Hähnchen in cremiger Sauce 62–63

Gebratener Reis mit

Hähnchen 41

Gebratenes Hähnchen mit

Ingwer & Chili 74

Gefüllte Kartoffeln 145

Gefülltes Hähnchen mit Bacon 72

Hähnchen-Bánh-mì 117

Hähnchenbrust mit

Frischkäsefüllung 82

Hähnchen Caprese 52

Hähnchengyozas mit Soja-Hoisin-Sauce 173

Hähnchen mit Sesam und Honig 14

Hähnchen-Pakoras mit fruchtigem Salat 176

Hähnchenschnitzel 44

Hähnchen-Teigtasche 92

Hähnchenwrap 114

Knusprig frittiertes Hähnchen 18

Marokkanisches Hähnchen 64–65

Orangenhähnchen 22

Hähnchen Caprese 52

Hähnchen mit Sesam und Honig 14

Hähnchen-Teigtasche 92

Hähnchenwrap 114

Haselnüsse

Karamellkarotten mit Feta & Haselnüssen 150

Heißluftfritteuse 8–9

Hoisin-Schweinefleisch-Bällchen 47

Honig

Hähnchen mit Sesam und Honig 14

Rippchen mit Honig & Sojasauce 20

Huevos rancheros 102

Hummer

Knoblauchbutter-Hummerschwanz mit Chili-Linguine 174

Hüttenkäse

Lachs mit Knoblauchkruste & Frischkäse 118

## J

- Jalapeño-Chilischoten
- Jalapeño-Maisbrot 131
- Jalapeño-Poppers mit pikantem Dip 138
- Joghurt
- Chicken Shawarma im Fladenbrot 54
- Chicken Tikka im Roti-Mantel 38
- Fladenbrot mit Blumenkohl & Aubergine 178
- Schoko-Baked-Oats auf Churro-Art 123
- Steak-Tacos mit Avocadocreme 68
- Tandoori-Masala-Schweinekoteletts 34
- Würziges Lammhack auf Fladenbrot 79

## K

- Kabeljau
- Fischburger 36
- Fischküchlein mit Sauce tartare 48–49
- Fish & Chips 16
- Karamellkarotten mit Feta & Haselnüssen 150
- Karotten
- Gebratener Reis mit Hähnchen 41
- Karamellkarotten mit Feta & Haselnüssen 150
- Poke Bowl mit Lachs & Wasabimayonnaise 110
- Saftiger Schweinebraten mit Gemüse 84
- Kartoffeln
- Brötchen mit Reibekuchen & Bacon 101
- Echt easy Fritten 142
- Fischküchlein mit Sauce tartare 48–49
- Fish & Chips 16
- Gefüllte Kartoffeln 145

- Patatas bravas 141
- Saftiger Schweinebraten mit Gemüse 84
- Kichererbsen
- Gnocchi & Kichererbsen Cacio e Pepe 90
- Knoblauchbutter-Hummerschwanz mit Chili-Linguine 174
- Kräutermayonnaise
- Chicken Tikka im Roti-Mantel 38

## L

- Lachs
- Frittierte Sushiappen mit pikantem Lachs 168
- Lachs mit Knoblauchkruste & Frischkäse 118
- Poke Bowl mit Lachs & Wasabimayonnaise 110
- Lachs mit Knoblauchkruste & Frischkäse 118
- Lamm
- Lamm-Samosas 134–135
- Würziges Lammhack auf Fladenbrot 79
- Linguine
- Knoblauchbutter-Hummerschwanz mit Chili-Linguine 174

## M

- Mais
- Jalapeño-Maisbrot 131
- Maisrippchen mit Feta & scharfer Mandelsauce 148
- Scharfe Feta-Pute-Burger 28
- Maisbrot
- Jalapeño-Maisbrot 131
- Mandelbutter
- Maisrippchen mit Feta & scharfer Mandelsauce 148
- Mangos
- Hähnchen-Pakoras mit fruchtigem Salat 176

## Marshmallows

- S'mores Dip mit Banane & Schokolade 94
- Mayonnaise
- Poke Bowl mit Lachs & Wasabimayonnaise 110
- Mini-Tartes mit Roter Bete & Ziegenkäse 162
- Mozzarella
- Hähnchen Caprese 52
- Hähnchen-Teigtasche 92
- Käse-Eier-Spinat-Schiffchen 104
- Minicroissants mit Schinken & Käse 71
- Orzo mit Fleischbällchen & Mozzarella 60
- Pizza-Nachos für Faule 166
- Sauerteigbrot mit Käse & 'Nduja-Knoblauch-Butter 182
- Thunfischbagels 81
- Tortilla-Calzone Hawaii 113

## N

- Nachos
- Pizza-Nachos für Faule 166
- 'Nduja-Paste
- Sauerteigbrot mit Käse & 'Nduja-Knoblauch-Butter 182
- Nudeln
- Gebratenes Hähnchen mit Ingwer & Chili 74

## O

- Oliven
- Tortilla-Auflauf mit Feta und Ei 106
- Orangensaft
- Orangenhähnchen 22
- Orzo
- Orzo mit Fleischbällchen & Mozzarella 60
- Salat mit Röstpaprika, Tomate & Orzo 154

## P

- Paprikaschoten
  - Fajita-Wraps 51
- Gebratenes Hähnchen mit Ingwer & Chili 74
- Röstpaprika-Tomaten-Suppe 170
- Salat mit Röstpaprika, Tomate & Orzo 154
- Parmesan
  - Gnocchi & Kichererbsen
    - Cacio e Pepe 90
  - Hähnchenschnitzel 44
- Pasta
  - Knoblauchbutter-Hummerschwanz mit Chili-Linguine 174
  - Orzo mit Fleischbällchen & Mozzarella 60
  - Salat mit Röstpaprika, Tomate & Orzo 154
- Patatas bravas 141
- Peperoni
  - Pizza-Nachos für Faule 166
- Pilze
  - Florentiner-Hähnchen in cremiger Sauce 62–63
- Pinienkerne
  - Gefüllte Tomaten mit Feta 108
- Pitabrot
  - Chiligarnelen in Pitabrot 99
- Pizza
  - Tortilla-Calzone Hawaii 113
  - Pizza-Nachos für Faule 166
- Pommes frites
  - Echt easy Fritten 142
  - Fish & Chips 16
- Posh Dogs mit in Bier geschmorten Zwiebeln 180
- Pute
  - Scharfe Feta-Pute-Burger 28

## R

- Reis
    - Char Siu 26
    - Frittierte Sushiappen mit pikantem Lachs 168
    - Gebratener Reis mit Hähnchen 41
    - Poke Bowl mit Lachs & Wasabimayonnaise 110
  - Ricotta
    - Erdbeertoasts mit Ricottacreme & Baiserkrümeln 124
  - Rindfleisch
    - Fleischbällchen-Sandwich 30
    - Rippchen mit Honig & Sojasauce 20
  - Rosenkohl
    - Rosenkohl mit Soja, Butter & Sesam 152
    - Saftiger Schweinebraten mit Gemüse 84
    - Rosenkohl mit Soja, Butter & Sesam 152
  - Rösti
    - Brötchen mit Reibekuchen & Bacon 101
    - Frühstücksbagels mit Rösti & Käse 161
  - Rotis
    - Chicken Tikka im Roti-Mantel 38
- ## S
- Sahne
    - Mille-feuille mit Erdbeeren & Sahne 126
  - Salat
    - Chicken Shawarma im Fladenbrot 54
    - Hähnchen-Pakoras mit fruchtigem Salat 176
    - Salat mit Röstpaprika, Tomate & Orzo 154
  - Souvlaki mit Fladenbrot und Tsatsiki 56–57
  - Tortilla-Auflauf mit Feta und Ei 106
  - Salatgurke
    - Marokkanisches Hähnchen 64–65
    - Poke Bowl mit Lachs & Wasabimayonnaise 110
  - Samosas
    - Lamm-Samosas 134–135
  - Sandwiches
    - Brot mit Knoblauchsauce & Grillhähnchen 164
  - Saucen
    - Fischküchlein mit Sauce tartare 48–49
    - Florentiner-Hähnchen in cremiger Sauce 62–63
  - Sauce tartare
    - Fischküchlein mit Sauce tartare 48–49
  - Sauerrahm
    - Jalapeño-Poppers mit pikantem Dip 138
  - Sauerteigbrot mit Käse & 'Nduja-Knoblauch-Butter 182
  - Schokolade
    - Schoko-Baked-Oats auf Churro-Art 123
    - S'mores Dip mit Banane & Schokolade 94
  - Schwarze Bohnen
    - Huevos rancheros 102
  - Schweinefleisch
    - Char Siu 26
    - Fleischbällchen-Sandwich 30
    - Hoisin-Schweinefleisch-Bällchen 47
    - Rippchen mit Honig & Sojasauce 20
    - Saftiger Schweinebraten mit Gemüse 84
    - Souvlaki mit Fladenbrot und Tsatsiki 56–57

Tandoori-Masala-	Teig(taschen)	Tomaten
Schweinekoteletts 34	Blätterteig mit süßem Bacon	Fleischbällchen-Sandwich
Semmelbrösel	& Käse 120	30
Fischburger 36	Hähnchen-Teigtasche 92	Tortilla-Auflauf mit Feta und
Fischküchlein mit	Käse-Eier-Spinat-Schiffchen	Ei 106
Sauce tartare 48–49	104	Tortillas; <i>siehe auch</i> Wraps
Florentiner-Hähnchen in	Lamm-Samosas 134–135	Tortilla-Auflauf mit Feta und
cremiger Sauce 62–63	Mille-feuille mit Erdbeeren &	Ei 106
Gefüllte Tomaten mit Feta	Sahne 126	Tortilla-Calzone Hawaii 113
108	Minicroissants mit Schinken	Tsatsiki
Hähnchenbrust mit	& Käse 71	Souvlaki mit Fladenbrot und
Frischkäsefüllung 82	Mini-Tartes mit Roter Bete &	Tsatsiki 56–57
Hähnchenschnitzel 44	Ziegenkäse 162	<b>W</b>
Hoisin-Schweinefleisch-	Würstchen-Bohnen-Käse-	Wraps
Bällchen 47	Taschen 77	Chicken Shawarma im
Lachs mit Knoblauchkruste &	Thunfischbagels 81	Fladenbrot 54
Frischkäse 118	Tintenfisch	Chicken Tikka im Roti-Mantel
Zwiebelringe 146	Knuspriger Tintenfisch mit	38
S'mores Dip mit Banane &	Wasabi-Dip 137	Fajita-Wraps 51
Schokolade 94	Toastbrot	Hähnchenwrap 114
Spargel	Erdbeertoasts mit	Huevos rancheros 102
Garnelen & Spargel auf	Ricottacreme &	Souvlaki mit Fladenbrot und
Szechuan-Art 25	Baiserkrümeln 124	Tsatsiki 56–57
Spinat	Tomaten	Steak im Yorkshire-Pudding-
Char Siu 26	Fleischbällchen-Sandwich	Wrap 89
Florentiner-Hähnchen in	30	Würziges Lammhack auf
cremiger Sauce 62–63	Gefüllte Tomaten mit Feta	Fladenbrot 79
Käse-Eier-Spinat-Schiffchen	108	Wurst
104	Hähnchen Caprese 52	Bratwurst mit Zwiebelsauce
Steak	Hähnchen-Pakoras	87
Steak im Yorkshire-Pudding-	mit fruchtigem Salat 176	Posh Dogs mit in Bier
Wrap 89	Hähnchenwrap 114	geschmorten Zwiebeln 180
Steak-Tacos mit	Marokkanisches Hähnchen	Würstchen-Bohnen-Käse-
Avocadocreme 68	64–65	Taschen 77
Steak im Yorkshire-Pudding-	Orzo mit Fleischbällchen &	<b>Z</b>
Wrap 89	Mozzarella 60	Ziegenkäse
Suppen	Patatas bravas 141	Mini-Tartes mit Roter Bete &
Röstpaprika-Tomaten-Suppe	Pizza-Nachos für Faule 166	Ziegenkäse 162
170	Röstpaprika-Tomaten-Suppe	Zwiebeln
<b>T</b>	170	Bratwurst mit Zwiebelsauce
Tacos	Salat mit Röstpaprika,	87
Steak-Tacos mit	Tomate & Orzo 154	Posh Dogs mit in Bier
Avocadocreme 68	Tortilla-Auflauf mit Feta und	geschmorten Zwiebeln 180
Tandoori-Masala-	Ei 106	Zwiebelringe 146
Schweinekoteletts 34	Tortilla-Calzone Hawaii 113	