

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 Avocado creme 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

- Blauschimmelkäse
 - Buffalo Chicken Burger 58–59
 - Blumenkohl
 - Blumenkohl mit Käse 157
 - Fladenbrot mit Blumenkohl & Aubergine 178
 - Bohnsensprossen
 - 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
- C
- Camembert
 - Backcamembert aus der Heißluftfritteuse 132
 - Char Siu 26
 - Cheddar
 - Blätterteig mit süßem Bacon & Käse 120
 - Blumenkohl mit Käse 157
 - Frühstücksbagels mit Rösti & Käse 161

- 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-Pakorاس
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 Sushihappen 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-Pakorاس 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 Sushihappen 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
 - Jalapeno-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-Schweinekoteletts 34

Semmelbrösel

Fischburger 36

Fischküchlein mit Sauce tartare 48–49

Florentiner-Hähnchen in cremiger Sauce 62–63

Gefüllte Tomaten mit Feta 108

Hähnchenbrust mit Frischkäsefüllung 82

Hähnchenschnitzel 44

Hoisin-Schweinefleisch-Bällchen 47

Lachs mit Knoblauchkruste & Frischkäse 118

Zwiebelringe 146

S'mores Dip mit Banane & Schokolade 94

Spargel

Garnelen & Spargel auf Szechuan-Art 25

Spinat

Char Siu 26

Florentiner-Hähnchen in cremiger Sauce 62–63

Käse-Eier-Spinat-Schiffchen 104

Steak

Steak im Yorkshire-Pudding-Wrap 89

Steak-Tacos mit Avocadocreme 68

Steak im Yorkshire-Pudding-Wrap 89

Suppen

Röstpaprika-Tomaten-Suppe 170

T

Tacos

Steak-Tacos mit Avocadocreme 68

Tandoori-Masala-Schweinekoteletts 34

Teig(taschen)

Blätterteig mit süßem Bacon & Käse 120

Hähnchen-Teigtasche 92

Käse-Eier-Spinat-Schiffchen 104

Lamm-Samosas 134–135

Mille-feuille mit Erdbeeren & Sahne 126

Minicroissants mit Schinken & Käse 71

Mini-Tartes mit Roter Bete & Ziegenkäse 162

Würstchen-Bohnen-Käse-Taschen 77

Thunfischbagels 81

Tintenfisch

Knuspriger Tintenfisch mit Wasabi-Dip 137

Toastbrot

Erdbeertoasts mit Ricottacreme & Baiserkrümeln 124

Tomaten

Fleischbällchen-Sandwich 30

Gefüllte Tomaten mit Feta 108

Hähnchen Caprese 52

Hähnchen-Pakorاس mit fruchtigem Salat 176

Hähnchenwrap 114

Marokkanisches Hähnchen 64–65

Orzo mit Fleischbällchen & Mozzarella 60

Patatas bravas 141

Pizza-Nachos für Faule 166

Röstpaprika-Tomaten-Suppe 170

Salat mit Röstpaprika, Tomate & Orzo 154

Tortilla-Auflauf mit Feta und Ei 106

Tortilla-Calzone Hawaii 113

Tomatensauce

Fleischbällchen-Sandwich 30

Tortilla-Auflauf mit Feta und Ei 106

Tortillas; *siehe auch* Wraps

Tortilla-Auflauf mit Feta und Ei 106

Tortilla-Calzone Hawaii 113

Tsatsiki

Souvlaki mit Fladenbrot und Tsatsiki 56–57

W

Wraps

Chicken Shawarma im Fladenbrot 54

Chicken Tikka im Roti-Mantel 38

Fajita-Wraps 51

Hähnchenwrap 114

Huevos rancheros 102

Souvlaki mit Fladenbrot und Tsatsiki 56–57

Steak im Yorkshire-Pudding-Wrap 89

Würziges Lammhack auf Fladenbrot 79

Wurst

Bratwurst mit Zwiebelsauce 87

Posh Dogs mit in Bier geschmorten Zwiebeln 180

Würstchen-Bohnen-Käse-Taschen 77

Z

Ziegenkäse

Mini-Tartes mit Roter Bete & Ziegenkäse 162

Zwiebeln

Bratwurst mit Zwiebelsauce 87

Posh Dogs mit in Bier geschmorten Zwiebeln 180

Zwiebelringe 146