

DER AIRFRYER – EIN TAUSENDSSASSA

Vorheizen – ja oder nein?

Schnell wieder sauber

FRITTIEREN, BACKEN, BRATEN – SO EINFACH GEHT'S

Was müssen Sie beachten?

Da geht noch mehr!

Backen im Airfryer

One Pot Pasta, Risotto & Co.

Welche Temperatur, welche Zeit?

ABNEHMEN MIT DEM AIRFRYER

Fett und Kalorien sparen	8	
6	Das spart Zeit	8
6	Knuspergerichte	8

SCHNELLE SNACKS AUS DEM AIRFRYER

7	Hot Masala Chickpeas	10
7	Rosmarin-Parmesan-Popcorn	10
7	Onion Rings	10
7	Bunte Wurzelchips mit Meersalz	10
7	Provenzalische Kürbischips	11
	Mustard & Honey Kalechips	11
	Rezeptsymbole	11

REZEPTE

Süßkartoffel-Wedges mit Tahin-Kokos-Dip	14	Blumenkohl-Nuggets mit Salsa	39
Knusprige Kartoffelnester mit Zaziki	16	Zucchini-Möhren-Küchlein mit Kräuterquark	40
Curly Fries mit Tomaten-Orangen-Sauce	18	Portobello-Burger mit Tomatenpesto	42
Pommes frites mit Meersalz	19	Mini-Frittate mit Tomatensalsa	44
Grüne Falafeln mit Sesamsauce	20	Pikante Muffins mit Tomaten und Käse	46
Gefüllte Kibbeh mit Hackfleisch	22	Frühstücks-Muffins mit Kerne-Mix	47
Chicken Wings mit Chili	24	One-Pot-Ratatouille mit Kichererbsennudeln	48
Knusperschnitzel mit Apfel-Coleslaw	26	Sellerie-Risotto mit Rotweinbirnen	50
Chicken Nuggets mit Mango-Dip	28	Gefüllte Zucchini mit Quinoa-Paprika-Mix	52
Hähnchenkeulen mit Orangen-Gewürz	29	Gefüllte Paprika mit Bulgur-Tomaten-Mix	53
Rote-Bete-Spaghetti mit Entenbrust	30	Schoko-Törtchen mit Banane	54
Cevapcici mit Paprikastreifen und Feta-Quark	32	Apfelstrudel-Täschchen mit Zimt und Rosinen	56
Paniertter Fisch mit leichter Remoulade	34	Pflaumen mit Gewürzjoghurt	58
Fischküchlein Japan-Style	36	Bratäpfel mit Preiselbeeren	59
Lachsfilet mit Fenchel-Orangen-Salat	38	Möhren-Muffins mit Walnüssen	60
	38	REGISTER	62