

Inhalt

GESCHICHTE UND ENTWICKLUNG DER HEISSLUFT FRITTEUSE	1
DIE VORTEILE EINER NINJA HEISSLUFTFRITTEUSE	1
WICHTIGE INFO FÜR FUNKTIONEN UND BEDIENUNG	2
DIE HEISSLUFT-TECHNOLOGIE VERSTEHEN	3
FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE-TIPPS UND TRICKS	4
HINWEISE ZU SICHERHEIT UND REINIGUNG	4
SCHNELLE UND EINFACHE REZEPTE: FRÜHSTÜCKSGERICHTE WIE EIER, FRÜHSTÜCKS-WRAP USW.....	5
APFEL-ZIMT-CHIPS	6
APFEL-ZIMT-QUINOA-SCHALEN	6
AVOCADO-EI-BOOTE.....	7
AVOCADO-HALBMONDE	7
BANANEN-NUSS-MUFFINS	8
BIRNEN- UND ZIEGENKÄSE-TÖRTCHEN	8
BLAUBEER-PANCAKES	9
BLAUBEER-QUINOA-MUFFINS	9
GEMÜSE-FRITTATA	10
HERZHAFTE SCHINKEN-KÄSE-ROLLEN	10
KÄSE-JALAPEÑO-MAISBROT	11
KNUSPRIGE KARTOFFELRÖSTI	11
KNUSPRIGER FRÜHSTÜCKS-WRAP.....	12
KÜRBIS-PANCAKES	12
LACHS UND DILL FRITTATA	13
LUFTIGE FRÜHSTÜCKSEIER.....	13
PARMESAN-PILZ-OMELETT	14
PFIRSICH-HAFER-CRUMBLE	14
PROTEIN-POWER-BÄLLCHEN	15
SCHNELLE GRANOLA-BARS.....	15
SHAKSHUKA CUPS	16
SPINAT-FETA-PÄCKCHEN	16
SÜSSE FRENCH TOAST STICKS	17
SÜSSKARTOFFEL-HASH BROWNS	17
SÜSSKARTOFFEL-SPINAT-FRÜHSTÜCKSAUFLAUF	18
TOFU-RÜHREI-TACOS	18
TOMATEN-BASILIKUM-EIER-MUFFINS	19
ZUCCHINI-KARTOFFEL-PUFFER	19
SNACKS UND BEILAGEN: KNUSPRIGE GEMÜSESTICKS, POMMES FRITES USW.	20
ASIATISCHE EDAMAME.....	21
AUBERGINEN-CHIPS	21
GEBACKENE APFELCHIPS.....	22

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT KRÄUTERFRISCHKÄSE	22
GERÖSTETE KICHERERBSEN MIT HONIG UND ZIMT	23
GERÖSTETE KÜRBISKERNE	23
GOLDENE KURKUMA-KARTOFFELSPALTEN.....	24
KNOBLAUCH-PARMESAN-BLUMENKOHL-BITES	24
KNUSPRIGE BRÜSELER SPROSSEN	25
KNUSPRIGE GEMÜSESTICKS	25
KNUSPRIGE GRÜNE BOHNEN.....	26
KNUSPRIGE KICHERERBSEN	26
KNUSPRIGE TOFU-WÜRFEL	27
KNUSPRIGER BLUMENKOHL "BUFFALO STYLE"	27
MINI-PIZZATASCHEN	28
MOZZARELLA-STICKS	28
PERFEKTE POMMES FRITES	29
PIKANTE KÜRBISSPALTEN	29
SÜSSKARTOFFEL-WEDGES.....	30
ZUCCHINI-CHIPS	30
LEICHTE BEILAGEN	31
GEBACKENE AUBERGINENSCHNITTEN	32
GEBACKENE ROTE-BETE-CHIPS	32
GEBRATENE ARTISCHOCKENHERZEN	33
GEBRATENER SPINAT MIT KNOBLAUCH	33
GERÖSTETE BLUMENKOHL-SALAT-BOWL.....	34
GERÖSTETE KAROTTEN MIT HONIG-SENF-GLASUR.....	34
GERÖSTETE PAPRIKA-HUMMUS-SCHALE	35
GERÖSTETE PILZE MIT KNOBLAUCH UND ROSMARIN	35
GERÖSTETE RADIESCHEN MIT THYMIAN	36
GERÖSTETE SÜSSKARTOFFEL- UND KICHERERBSEN-BOWL	36
GERÖSTETER BLUMENKOHLSALAT	37
GERÖSTETER BROKKOLI MIT PARMESAN	37
GERÖSTETER KÜRBISSALAT	38
GRÜNER BOHNENSALAT MIT MANDELN	38
KNUSPRIGE KARTOFFELSPALTEN	39
KNUSPRIGE SÜSSKARTOFFEL-POMMES.....	39
KNUSPRIGE ZUCCHINICHIPS	40
KNUSPRIGER KICHERERBSEN-SALAT.....	40
NÄHRSTOFFREICHE HAUPTGERICHTE: GEGRILLTES HÄHNCHEN, FISCHFILETS USW.....	41
GEBACKENE LACHS-CREMESAUCHE MIT FETTUCCINE-NUDELN	42
GEBACKENER LACHS MIT SPINAT-TOMATEN-NUDELN	42
GEGRILLTE GARNELN-SPIESSE MIT KNOBLAUCH UND LIMETTE.....	43
GEGRILLTE HACKBÄLLCHEN MIT TOMATENSauce UND SPAGHETTI	43
GEGRILLTE HACKFLEISCH-SCHASCHLIK-SPIESSE	44

GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST MIT PESTO-NUDELN	44
GEGRILLTE LACHS-PASTA MIT ZITRONEN-DILL-SAUCE	45
GEGRILLTE LACHS-RAVIOLI MIT ZITRONENBUTTER	45
GEGRILLTER LACHS MIT PESTO-SPAGHETTI.....	46
GEGRILLTES HÄHNCHEN UND GEMÜSE-SCHASCHLIK.....	46
GEGRILLTES HÄHNCHENFILET MIT ZITRONEN-KRÄUTER-MARINADE	47
GEGRILLTES LACHSFILET MIT HONIG-SENF-GLASUR	47
GEGRILLTES RINDERSTEAK MIT KNOBLAUCHBUTTER	48
GEGRILLTES SCHWEINEFILET MIT HONIG-SENF-GLASUR	48
HACKFLEISCH-BOLOGNESE MIT TAGLIATELLE-NUDELN	49
HACKFLEISCH-LASAGNE MIT GEMÜSESCHICHTEN	49
HACKFLEISCH-MOUSSAKA.....	50
HÄHNCHEN-CURRY MIT BASMATI-REIS	50
HÄHNCHEN-ENCHILADAS MIT REIS.....	51
RINDERBRATEN MIT ROTWEIN-SAUCE UND GNOCCHI	51
RINDERGESCHNETZELTES MIT PILZ-SAHNE-SAUCE UND FUSILLI	52
RINDERGULASCH MIT EIERNUDELN	52
RINDERSTEAK MIT PILZ-SAUCE UND PAPPARDELLE	53
SCHWEINEFILET MIT PILZ-RAHM-SAUCE UND PENNE.....	53
SCHWEINEFLEISCH-CHOW MEIN	54
SCHWEINEFLEISCH-LASAGNE	54
SCHWEINEFLEISCH-TACOS MIT MANGO-SALSA	55
ZITRONEN-KNOBLAUCH-HÄHNCHEN MIT LINGUINE	55
INTERNATIONALE KÜCHE: ASIATISCHE DELIKATESSEN: FRÜHLINGSROLLEN, TERIYAKI-HÄHNCHEN USW.....	56
GARNELEN-CURRY MIT BASMATI-REIS	57
GARNELEN-PFANNENNUDELN	57
GEBRATENE FRÜHLINGSROLLEN.....	58
KNUSPRIGES ENTENBRUST-THAI-CURRY.....	58
KNUSPRIGES FISCH-TACO	59
MONGOLISCHES RINDFLEISCH MIT REIS.....	59
SCHARFES RINDFLEISCH MIT BROKKOLI.....	60
SWEET AND SOUR HÜHNCHEN	60
SZECHUAN AUBERGINEN	61
SZECHUAN RINDFLEISCH MIT REISNUDELN	61
TEMPURA-GEMÜSE MIT DIP.....	62
TERIYAKI-GEMÜSE MIT TOFU.....	62
TERIYAKI-HACKFLEISCH-BOWL	63
TERIYAKI-HÄHNCHEN MIT JASMINREIS	63
TERIYAKI-LACHS MIT BROKKOLI	64
TERIYAKI-LACHS-BOWLS.....	64
TERIYAKI-SCHWEINEFLEISCH MIT PILZEN.....	65
TERIYAKI-TOFU MIT BROKKOLI	65
THAI BASILIKUM HÄHNCHEN	66

TÜRKISCHE KÖFTE	66
MEDITERRANE SPEZIALITÄTEN: KNUSPRIGE FALAFEL, PITA BROT USW.	67
GEBACKENE AUBERGINEN-RÖLLCHEN	68
GRIECHISCHES GYROS	68
GRIECHISCHE MOUSSAKA	69
GRIECHISCHES SOUVLAKI	69
ITALIENISCHE BISTECCA ALLA FIORENTINA	70
ITALIENISCHE LASAGNE	70
ITALIENISCHE SALTIMBOCCA	71
KNUSPRIGE FALAFEL	71
KNUSPRIGE ZUCCHINI-CHIPS MIT THYMIAN	72
MAROKKANISCHER LAMMSTEW	72
MAROKKANISCHES HÄHNCHEN MIT COUSCOUS	73
MEDITERRANE HÄHNCHENSCHENKEL	73
MEDITERRANE HÄHNCHEN-SPIESSE	74
MEDITERRANE HÄHNCHEN-TAJINE	74
MEDITERRANE KARTOFFEL-WEDGES	75
MEDITERRANES LAMMKOTELETT	75
MEDITERRANES PITA-BROT	76
SPANISCHE PATATAS BRAVAS	76
SPANISCHE PAELLA	77
TÜRKISCHE HÄHNCHEN-SPIESSE	77
VEGETARISCHE UND VEGANE GERICHTE: KREATIVE GEMÜSEGERICHTE: GEFÜLLTE PAPRIKA, ZUCCHINI-CHIPS USW.	78
AUBERGINEN-PARMESAN	79
AVOCADO-FRIES	79
BLUMENKOHL-BUFFALO-WINGS	80
BLUMENKOHL-STEAKS	80
BROKKOLI-TATER TOTS	81
GEBACKENE AUBERGINENROLLE	81
GEBACKENE BLUMENKOHLSPIESSE	82
GEBACKENE ROTE-BETE-CHIPS	82
GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL-TOTS	83
GEBACKENER KÜRBIS MIT AHORNSIRUP	83
GEFÜLLTE PAPRIKA	84
SCHARFE KARTOFFEL-WEDGES	84
SPINAT- UND PILZ-LASAGNE	85
SPINAT- UND PILZ-QUICHE	85
SÜSSKARTOFFEL-FALAFEL	86
TOMATEN-ZUCCHINI-NUDELN	86
VEGANE FAVORITEN: TOFU-NUGGETS, VEGANE WINGS USW.	87
KNUSPRIGE TOFU-NUGGETS	88

GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST MIT PESTO-NUDELN	44
GEGRILLTE LACHS-PASTA MIT ZITRONEN-DILL-SAUCE	45
GEGRILLTE LACHS-RAVIOLI MIT ZITRONENBUTTER	45
GEGRILLTER LACHS MIT PESTO-SPAGHETTI.....	46
GEGRILLTES HÄHNCHEN UND GEMÜSE-SCHASCHLIK.....	46
GEGRILLTES HÄHNCHENFILET MIT ZITRONEN-KRÄUTER-MARINADE	47
GEGRILLTES LACHSFILET MIT HONIG-SENF-GLASUR	47
GEGRILLTES RINDERSTEAK MIT KNOBLAUCHBUTTER	48
GEGRILLTES SCHWEINEFILET MIT HONIG-SENF-GLASUR	48
HACKFLEISCH-BOLOGNESE MIT TAGLIATELLE-NUDELN.....	49
HACKFLEISCH-LASAGNE MIT GEMÜSESCHICHTEN	49
HACKFLEISCH-MOUSSAKA.....	50
HÄHNCHEN-CURRY MIT BASMATI-REIS.....	50
HÄHNCHEN-ENCHILADAS MIT REIS.....	51
RINDERBRATEN MIT ROTWEIN-SAUCE UND GNOCCHI	51
RINDERGESCHNETZELTES MIT PILZ-SAHNE-SAUCE UND FUSILLI	52
RINDERGULASCH MIT EIERNUDELN	52
RINDERSTEAK MIT PILZ-SAUCE UND PAPPARDELLE	53
SCHWEINEFILET MIT PILZ-RAHM-SAUCE UND PENNE.....	53
SCHWEINEFLEISCH-CHOW MEIN	54
SCHWEINEFLEISCH-LASAGNE	54
SCHWEINEFLEISCH-TACOS MIT MANGO-SALSA	55
ZITRONEN-KNOBLAUCH-HÄHNCHEN MIT LINGUINE	55
INTERNATIONALE KÜCHE: ASIATISCHE DELIKATESSEN: FRÜHLINGSROLLEN, TERIYAKI-HÄHNCHEN USW.....	56
GARNELEN-CURRY MIT BASMATI-REIS	57
GARNELEN-PFANNENUDELN	57
GEBRATENE FRÜHLINGSROLLEN.....	58
KNUSPRIGES ENTENBRUST-THAI-CURRY.....	58
KNUSPRIGES FISCH-TACO	59
MONGOLISCHES RINDFLEISCH MIT REIS.....	59
SCHARFES RINDFLEISCH MIT BROKKOLI.....	60
SWEET AND SOUR HÜHNCHEN	60
SZECHUAN AUBERGINEN	61
SZECHUAN RINDFLEISCH MIT REISNUDELN	61
TEMPURA-GEMÜSE MIT DIP.....	62
TERIYAKI-GEMÜSE MIT TOFU	62
TERIYAKI-HACKFLEISCH-BOWL	63
TERIYAKI-HÄHNCHEN MIT JASMINREIS	63
TERIYAKI-LACHS MIT BROKKOLI	64
TERIYAKI-LACHS-BOWLS.....	64
TERIYAKI-SCHWEINEFLEISCH MIT PILZEN.....	65
TERIYAKI-TOFU MIT BROKKOLI	65
THAI BASILIKUM HÄHNCHEN	66

TÜRKISCHE KÖFTE	66
MEDITERRANE SPEZIALITÄTEN: KNUSPRIGE FALAFEL, PITA BROT USW.	67
GEBACKENE AUBERGINEN-RÖLLCHEN	68
GRIECHISCHES GYROS	68
GRIECHISCHE MOUSSAKA	69
GRIECHISCHES SOUVLAKI	69
ITALIENISCHE BISTECCA ALLA FIORENTINA	70
ITALIENISCHE LASAGNE	70
ITALIENISCHE SALTIMBOCCA	71
KNUSPRIGE FALAFEL	71
KNUSPRIGE ZUCCHINI-CHIPS MIT THYMIAN	72
MAROKKANISCHER LAMMSTEW	72
MAROKKANISCHES HÄHNCHEN MIT COUSCOUS	73
MEDITERRANE HÄHNCHENSCHENKEL	73
MEDITERRANE HÄHNCHEN-SPIESSE	74
MEDITERRANE HÄHNCHEN-TAJINE	74
MEDITERRANE KARTOFFEL-WEDGES	75
MEDITERRANES LAMMKOTELETT	75
MEDITERRANES PITA-BROT	76
SPANISCHE PATATAS BRAVAS	76
SPANISCHE PAELLA	77
TÜRKISCHE HÄHNCHEN-SPIESSE	77
VEGETARISCHE UND VEGANE GERICHTE: KREATIVE GEMÜSEGERICHTE: GEFÜLLTE PAPRIKA, ZUCCHINI-CHIPS USW.	78
AUBERGINEN-PARMESAN	79
AVOCADO-FRIES	79
BLUMENKOHL-BUFFALO-WINGS	80
BLUMENKOHL-STEAKS	80
BROKKOLI-TATER TOTS	81
GEBACKENE AUBERGINENROLLE	81
GEBACKENE BLUMENKOHLSCHNITZEN	82
GEBACKENE ROTE-BETE-CHIPS	82
GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL-TOTS	83
GEBACKENER KÜRBIS MIT AHORNSIRUP	83
GEFÜLLTE PAPRIKA	84
SCHARFE KARTOFFEL-WEDGES	84
SPINAT- UND PILZ-LASAGNE	85
SPINAT- UND PILZ-QUICHE	85
SÜSSKARTOFFEL-FALAFEL	86
TOMATEN-ZUCCHINI-NUDELN	86
VEGANE FAVORITEN: TOFU-NUGGETS, VEGANE WINGS USW.	87
KNUSPRIGE TOFU-NUGGETS	88

KNUSPRIGE ZUCCHINI-CHIPS	88
VEGANE AVOCADO-POMMES	89
VEGANE BLUMENKOHL-WINGS.....	89
VEGANE BROKKOLI-TOTS.....	90
VEGANE GEBACKENE BROCCOLI-BÄLLCHEN.....	90
VEGANE GEMÜSE-FRÜHLINGSROLLEN.....	91
VEGANE GEMÜSE-POMMES	91
VEGANE GEMÜSE-QUICHE.....	92
VEGANE KARTOFFEL-WEDGES	92
VEGANE KNUSPRIGE ARTISCHOCKENHERZEN	93
VEGANE ROTE-BETE-CHIPS.....	93
VEGANE SPINAT-ARTISCHOCKEN-TASCHEN	94
VEGANE SÜSSKARTOFFEL-FRITTEN	94
VEGANES TEMPURA-GEMÜSE.....	95
VEGANER BBQ-BLUMENKOHL-SALAT	95
VEGANER BLUMENKOHL-KARTOFFEL-AUFLAUF.....	96
VEGANER KICHERERBSEN-DÖNER	96
BENÖTIGTE SAUCEN	97
BECHAMEL-SAUCE	98
BUFFALO-SAUCE.....	99
BARBECUE-SAUCE.....	100
CHAMPIGNONS-ROTWEIN-SAUCE.....	101
CRANBERRY-SAUCE	102
CRANBERRY-PORTWEIN-SAUCE.....	103
CURRY-SAUCE.....	104
ENCHILADA-SAUCE.....	105
FISCH-SAUCE	106
JOGHURT-SAUCE	107
MONGOLISCHE-SAUCE.....	108
MARINARA-SAUCE	109
PIZZA-SAUCE	110
PESTO-SAUCE	111
PREISELBEER-SAUCE	112
SCHARFE SAUCE	113
SWEET AND SOUR-SAUCE	114
SZECHUAN-SAUCE.....	115
TAHINI-SAUCE	116
TERIYAKI-SAUCE	117
TOMATEN-SAUCE	118
VEGANE-KÄSE-SAUCE.....	119
DESSERTS UND SÜSSE SPEISEN: GEBÄCK UND KUCHEN: MUFFINS, DONUTS USW.....	120
BEEREN-COBBLER	121

BLAUBEER-KÄSEKUCHEN-DESSERT	121
CHEESECAKE MIT HIMBEERSAUCE	122
ERDBEER-RHABARBER-CRUMBLE.....	123
GEBACKENE BANANEN MIT HONIG UND WALNÜSSEN	123
KARAMELLISIERTE ANANAS MIT VANILLEEIS.....	124
KLASSISCHER APFELKUCHEN	124
SCHOKO-BANANEN-MUFFINS.....	125
SCHOKOLADEN-ERDNUSSBUTTER-COOKIES	125
SCHOKOLADEN-ERDNUSSBUTTER-CUPCAKES	126
SCHOKOLADEN-LAVA-KUCHEN.....	127
ZIMTROLLEN-WAFFELN	127
FRUCHTIGE LECKEREIEN: BANANENBROT USW.	128
ANANAS-KOKOSNUSS-MUFFINS.....	129
APRIKOSEN-SCHNECKEN	129
BLAUBEER-QUARK-PFANNKUCHEN	130
ERDBEER-SHORTCAKE-NUGGETS	130
GESUNDES BANANENBROT.....	131
HEIDELBEER-INGWER-MUFFINS	131
KIRSCHTASCHEN	132
KNUSPRIGE APFELCHIPS.....	132
KNUSPRIGE BIRNENCHIPS.....	133
PFIRSICH-COBBLER.....	133
PFIRSICH-HANDPIES	134
ZITRONEN-RICOTTA-PFANNKUCHEN.....	134
FESTTAGSREZEPTE: FESTLICHE HAUPTGERICHTE: TRUTHAHNBRUST, LACHSFILET USW.	135
ENTENBRUST MIT CRANBERRY-PORTWEIN-SAUCE	136
FILET MIGNON MIT ROTWEIN-.....	136
GARNELN IN KNOBLAUCHBUTTER	137
GEBACKENE LACHSSTEAKS MIT KRÄUTERBUTTER	137
GEBACKENES HÜHNCHEN CORDON BLEU	138
GEGRILLTE HÄHNCHENKEULEN MIT BARBECUE-SAUCE	138
GEGRILLTE SEEZUNGE	139
GEGRILLTES RINDERFILETSTEAK	139
GEGRILLTES SCHWEINEFILET MIT SENFKRUSTE	140
HÄHNCHEN-PICCATA MIT ZITRONEN-KAPERN-SAUCE.....	140
HIRSCHSTEAKS MIT PREISELBEERSAUCE	141
KNUSPRIGE ENTENBRUST MIT ORANGENSAUCE.....	141
KNUSPRIGE HÄHNCHENBRUST MIT ROSMARIN-KARTOFFELN	142
KNUSPRIGE HÄHNCHENSCHENKEL MIT AHORNSIRUP-GLASUR.....	142
LACHSFILET MIT ZITRONEN-DILL-SAUCE	143
LAMMKOTELETTS MIT KRÄUTERKRUSTE	143
RINDERFILET MIT CHAMPIGNON-ROTWEIN-SAUCE	144

THUNFISCHSTEAKS MIT SESAMKRUSTE	144
TRUTHAHNBRUST MIT CRANBERRY-GLASUR	145
ZITRONEN-BUTTER-GARNELEN	145
BEILAGEN UND SNACKS FÜR BESONDERE ANLÄSSE	146
BLÄTTERTEIG-SCHNECKEN MIT KNOBLAUCHBUTTER	147
GEBACKENE AVOCADO-POMMES	147
KÄSEBÄLLCHEN MIT MARINARA-DIP	148
KNUSPRIGE ZUCCHINISCHEIBEN	148
KNUSPRIGER KICHERERBSEN-SNACK	149
MINI-QUICHES MIT SPECK UND KÄSE	149
SPINAT- UND FETA-TEIGTASCHEN	150
TRÜFFEL-POMMES FRITES.....	150
KINDERFREUNDLICHE REZEPTE: SPASSIGE SNACKS: TIERFÖRMIGE NUGGETS, SÜSSE KARTOFFEL-SMILEYS USW.	151
BANANEN-SCHOKO-BITES.....	152
GEMÜSE-CHIPS-MIX	152
KARTOFFEL-WURST-MUFFINS	153
MINI-BURGER-SLIDERS	153
MINI-PIZZA-POPS.....	154
MINI-QUESADILLAS.....	154
SÜSSE BANANEN-WRAPS	155
SÜSSE KARTOFFEL-SMILEYS	155
EINFACHE UND GESUNDE KINDERGERICHTE	156
BLUMENKOHL-PIZZA	157
GEMÜSE-NUGGETS	157
GESUNDE CHICKEN TENDERS	158
GESUNDE HÄHNCHENNUGGETS.....	158
HONIG-BANANEN-SANDWICHES	159
KNUSPRIGE GEMÜSESTICKS	159
MINI-PIZZAS	160
MINI-QUICHE	160
QUINOA-MUFFINS.....	161
SÜSSKARTOFFEL-POMMES	161
ZUSÄTZLICHE TIPPS UND TRICKS	162
OPTIMIERUNG DER GARZEITEN	162
KREATIVER EINSATZ VON ZUBEHÖRTEILEN	163
IMPRESSUM	164