

INHALT

Einsteigerwissen

6

Multitalent Heißluftfritteuse

6

Die Vielfalt vegetarischer Küche

7

Cleveres Zubehör

8

Gelingsichere Rezepte

9

Ab an die Fritteuse!

10

Snacks & Vorspeisen

12

Liebhaber vegetarischer Vorspeisen und Snacks mit kräftigen Röstaromen werden hier glücklich – Kürbisspalten, Tex-Mex-Snacks, Kartoffel-Omelette oder Mini-Quiches kommen knusprig, saftig und voller Geschmack aus dem Körbchen!

Sonderseite: Couch-Knabbereien

28

Bunte Salate

40

Knackige Salate werden hier mit raffinierten Toppings zum Star – Salat mit Sesam-Feta-Sticks, Brotsalat mit Auberginen und Basilikum oder Feldsalat mit knusprigen Ravioli bringen Abwechslung und frische Aromen auf den Tisch!

Sonderseite: Knusprige Toppings

50

Hauptgerichte

64

Vegetarische Hauptgerichte aus dem Airfryer überraschen mit Vielfalt und Geschmack – ob würziger Gemüsedöner oder cremiges Süßkartoffel-Linsen-Gulasch: Hier wird die vegetarische Küche zum Genuss für jeden Tag!

Sonderseite: Feine Dips

82

Süße Leckereien

106

Süße Köstlichkeiten gelingen im Airfryer im Handumdrehen – knusprige Mini-Churros, fruchtige Obst-Crunchies oder goldbraune Apfelkühle mit Zimtucker verzaubern den Gaumen und machen Lust auf mehr.

Sonderseite: Kleines Schokoglück

116

Register

132

REGISTER VON A-Z

A

Ajvar

- Fried-Avocado-Burger mit Ajvar-Mayonnaise 90
- Gemüsegulasch mit Linsen 75

Alkohol

- Aprikosentörtchen mit Mandeln 118
- Semmelknödel mit Champignons 97
- Teriyaki-Pilz-Steak mit Sesam-Reis 68

Amerikaner mit Zuckerguss 126

Ananas: Marzipanküchlein mit Ananas 129

Apfel

- Apfelküchle mit Zimtzucker 125
- Bratäpfel mit Vanillesauce 130
- Obst-Crunchies mit Streuseln 121

Aprikose

- Aprikosentörtchen mit Mandeln 118
- Harissamöhrchen mit Mandel-Aprikosen-Crunch 63

Arme Kräuter-Ritter mit Rucola 39

Asia-Gemüseecken mit Sesam 32

Aubergine

- Auberginen mit Limetten-creme 101
- Brotsalat mit Auberginen und Basilikum 52
- Gemüsecurry mit Kichererbsen 72
- Gemüsedöner mit Minzjoghurt 71
- Gemüsepaste 82
- Pizza-Schiffchen mit Gemüse und Ei 93

Avocado

- Avocado-Cupcakes mit Schokotopping 112
- Fried-Avocado-Burger mit Ajvar-Mayonnaise 90
- Tacos mit marinierten Pilzen

- in Guacamole 21
- Tex-Mex-Snacks mit Avocado-dip 18

B

Bärlauch

- Knusperkartoffelsalat mit Erbsen 60
- Mini-Spargel-Quiches mit Bärlauchpesto 36

BBQ-Sauce: Blumenkohl-Wings mit BBQ-Sauce 79

Beeren

- Cupcakes Fürst Pückler mit Quark-Sahne-Topping 115

Blätterteig

- Blätterteigschnecken mit Spinat-Füllung 26
- Gemüse-Kopenhagener mit Quark 35
- Mini-Spargel-Quiches mit Bärlauchpesto 36

Blattsalate

- Bunter Salat mit Sesam-Feta-Sticks 45
- Endiviensalat mit warmem Ziegenkäse und Röstkürbis 42
- Feldsalat mit Ravioli und Paprika-Bohnenmus 56
- Fried-Avocado-Burger mit Ajvar-Mayonnaise 90
- Tacos mit marinierten Pilzen in Guacamole 21

Blumenkohl

- Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Kichererbsen 49
- Blumenkohl-Wings mit BBQ-Sauce 79

Bohnen: Feldsalat mit Ravioli und Paprika-Bohnenmus 56

Bratäpfel mit Vanillesauce 130

Brokkoli

- Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Kichererbsen 49

Chilitofu mit Brokkoli und Paprika 76

Brot

- Brotchips 29
- Brotsalat mit Auberginen und Basilikum 52

Bunter Salat mit Sesam-Feta-Sticks 45

Burger: Fried-Avocado-Burger mit Ajvar-Mayonnaise 90

C

Chilitofu mit Brokkoli und Paprika 76

Couscous-Salat mit Rote Bete und Halloumi 55

Croûtons 50

Cupcakes

- Avocado-Cupcakes mit Schokotopping 112
- Cupcakes Fürst Pückler mit Quark-Sahne-Topping 115

Curry

- Curry-Kartoffelspalten mit grünem Dip 85
- Gemüsecurry mit Kichererbsen 72

E

Ei

- Kartoffel-Omelette mit Frühlingszwiebeln und Feta 25
- Pizza-Schiffchen mit Gemüse und Ei 93

Endiviensalat mit warmem Ziegenkäse und Röstkürbis 42

Erbsen: Kartoffelsalat mit Erbsen 60

F

Feldsalat mit Ravioli und Paprika-Bohnenmus 56

Fenchel: Gemüsecurry mit Kichererbsen 72

Feta
Bunter Salat mit Sesam-Feta-Sticks 45
Kartoffel-Omelette mit Frühlingszwiebeln und Feta 25

Filoteig
Asia-Gemüseecken mit Sesam 32
Käsepäckchen mit Pfefferkirschen 105
Mini-Quarkstrudel mit Kirschen 122


Fried-Avocado-Burger mit Ajvar-Mayonnaise 90

Frischkäse
Avocado-Cupcakes mit Schokotopping 112
Käse-Paprika-Happen mit scharfer Füllung 22
Mini-Quarkstrudel mit Kirschen 122

Frühlingszwiebel
Chilitofu mit Brokkoli und Paprika 76
Gewürz-Süßkartoffeln mit zweierlei Saucen 59
Kartoffel-Omelette mit Frühlingszwiebeln und Feta 25
Käse-Paprika-Happen mit scharfer Füllung 22
Pizza-Schiffchen mit Gemüse und Ei 93
Tacos mit marinierten Pilzen in Guacamole 21

G

Gemüse
Gemüsecurry mit Kichererbsen 72
Gemüsedöner mit Minzjoghurt 71
Gemüseegulasch mit Linsen 75
Gemüse-Kopenhagener mit Quark 35
Gemüsepaste 82
Gewürznüsse 51
Gewürz-Süßkartoffeln mit zweierlei Saucen 59

Glutenfrei 

Curry-Kartoffelspalten mit grünem Dip 85
Gemüseegulasch mit Linsen 75
Gewürz-Süßkartoffeln mit zweierlei Saucen 59
Herbstgemüse mit Senfcreme 86
Kartoffel-Omelette mit Frühlingszwiebeln und Feta 25
Kartoffelsalat mit Erbsen 60
Kürbisspalten mit Chimichurri 14

Granatapfel
Auberginen mit Limettencreme 101
Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Kichererbsen 49
Rosenkohl mit Zimtbutter und Joghurt 46

Gurke: Bunter Salat mit Sesam-Feta-Sticks 45

H

Halloumi: Couscous-Salat mit Rote Bete und Halloumi 55
Harissamöhrchen mit Mandel-Aprikosen-Crunch 63
Herbstgemüse mit Senfcreme 86
Hirseauflauf mit Gemüse 102

J

Joghurt
Auberginen mit Limettencreme 101
Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Kichererbsen 49
Gemüsedöner mit Minzjoghurt 71
Gewürz-Süßkartoffeln mit zweierlei Saucen 59
Rosenkohl mit Zimtbutter und Joghurt 46
Tex-Mex-Snacks mit Avocado-dip 18

K

Kakao-Kekse 117
Kapern: Sellerieschnitzel mit Kräutersauce 67

Kartoffel
Curry-Kartoffelspalten mit grünem Dip 85
Herbstgemüse mit Senfcreme 86
Kartoffelchips 28
Kartoffeldip 83
Kartoffel-Omelette mit Frühlingszwiebeln und Feta 25
Kartoffelsalat mit Erbsen 60

Käse
Arme Kräuter-Ritter mit Rucola 39
Blätterteigschnecken mit Spinat-Füllung 26
Bunter Salat mit Sesam-Feta-Sticks 45
Couscous-Salat mit Rote Bete und Halloumi 55
Endiviensalat mit warmem Ziegenkäse und Röstkürbis 42
Gemüse-Kopenhagener mit Quark 35
Kartoffel-Omelette mit Frühlingszwiebeln und Feta 25
Käsepäckchen mit Pfefferkirschen 105
Käse-Paprika-Happen mit scharfer Füllung 22
Mini-Spargel-Quiches mit Bärlauchpesto 36
Quesadillas mit Kürbis 17
Sellerieschnitzel mit Kräutersauce 67
Semmelknödel mit Champignons 97
Zucchiniquiche mit Kräutern 89

Kekse
Kakao-Kekse 117
Schoko-Cookies 116
Ketchup 83

Kichererbsen
Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Kichererbsen 49
Gemüsecurry mit Kichererbsen 72
Kichererbsen (Topping) 51

Kirschen
Käsepäckchen mit Pfefferkirschen 105
Mini-Quarkstrudel mit Kirschen 122

Kartoffelsalat mit Erbsen 60
Kokosmilch: Gemüsecurry mit Kichererbsen 72
Kräuter
Arme Kräuter-Ritter mit Rucola 39
Curry-Kartoffelspalten mit grünem Dip 85
Sellerieschnitzel mit Kräutersauce 67
Kürbis
Endiviensalat mit warmem Ziegenkäse und Röstkürbis 42
Kürbisspalten mit Chimichurri 14
Quesadillas mit Kürbis 17

L

Lauch
Gemüsegulasch mit Linsen 75
Lauchauflauf mit Oliven 94
Limette: Auberginen mit Limettencreme 101
Linsen: Gemüsegulasch mit Linsen 75

M

Mandeln
Aprikosentörtchen mit Mandeln 118
Harissamöhrchen mit Mandel-Aprikosen-Crunch 63
Marzipan
Marzipanküchlein mit Ananas 129
Orangen-Gugelhupf mit Marzipan 111
Mini-Churros mit Zimtucker 108
Mini-Quarkstrudel mit Kirschen 122
Mini-Spargel-Quiches mit Bärlauchpesto 36
Möhre
Feldsalat mit Ravioli und Paprika-Bohnenmus 56
Gemüsecurry mit Kichererbsen 72

Gemüsegulasch mit Linsen 75
Gemüse-Kopenhagener mit Quark 35
Gemüsepaste 82
Harissamöhrchen mit Mandel-Aprikosen-Crunch 63
Herbstgemüse mit Senfcreme 86
Wirsingspalten in Paprika-Gemüse-Rahm 80
Muffins: Schoko-Muffins 117

N

Nudeln: Feldsalat mit Ravioli und Paprika-Bohnenmus 56
Nüsse
Bratäpfel mit Vanillesauce 130
Couscous-Salat mit Rote Bete und Halloumi 55
Gewürznüsse 51
Mini-Quarkstrudel mit Kirschen 122
Orientalischer Paprikadip mit Walnusskernen 31

O

Obst-Crunchies mit Streuseln 121
Oliven: Lauchauflauf mit Oliven 94
Omelette: Kartoffel-Omelette mit Frühlingszwiebeln und Feta 25
Orangen
Couscous-Salat mit Rote Bete und Halloumi 55
Kakao-Kekse 117
Orangen-Gugelhupf mit Marzipan 111
Orientalischer Paprikadip mit Walnusskernen 31

P

Paprikaschote
Asia-Gemüseecken mit Sesam 32
Feldsalat mit Ravioli und Paprika-Bohnenmus 56
Gemüsecurry mit Kichererbsen 72
Gemüsedöner mit Minzjoghurt 71
Gemüsepaste 82
Käse-Paprika-Happen mit

scharfer Füllung 22
Ketchup 83
Orientalischer Paprikadip mit Walnusskernen 31
Pizza-Schiffchen mit Gemüse und Ei 93

Schupfnudeln mit Paprika-Gemüse 98
Tex-Mex-Snacks mit Avocado-dip 18
Pastinaken: Herbstgemüse mit Senfcreme 86

Petersilienwurzel: Herbstgemüse mit Senfcreme 86
Pilze
Hirseauflauf mit Gemüse 102
Schupfnudeln mit Paprika-Gemüse 98
Semmelknödel mit Champignons 97
Tacos mit marinierten Pilzen in Guacamole 21
Teriyaki-Pilz-Steak mit Sesam-Reis 68
Wirsingspalten in Paprika-Gemüse-Rahm 80
Pinienkerne: Blätterteigschnecken mit Spinat-Füllung 26
Pita: Gemüsedöner mit Minzjoghurt 71
Pizza-Schiffchen mit Gemüse und Ei 93
Popcorn 29

Q

Quark
Apfelküchle mit Zimtucker 125
Cupcakes Fürst Pückler mit Quark-Sahne-Topping 115
Gemüse-Kopenhagener mit Quark 35
Mini-Quarkstrudel mit Kirschen 12
Quesadillas mit Kürbis 17
Quiches
Mini-Spargel-Quiches mit Bärlauchpesto 36
Zucchiniquiche mit Kräutern 89

R

Ravioli: Feldsalat mit Ravioli und Paprika-Bohnenmus 56
Reis: Teriyaki-Pilz-Steak mit Sesam-Reis 68
Rosenkohl mit Zimtbutter und Joghurt 46
Rucola
Arme Kräuter-Ritter mit Rucola 39
Auberginen mit Limettencreme 101

S

Schokolade
Avocado-Cupcakes mit Schokotopping 112
Kakao-Kekse 117
Schoko-Cookies 116
Schoko-Muffins 117
Schupfnudeln mit Paprika-Gemüse 98
Sellerie
Gemüsecurry mit Kichererbsen 72
Hirseauflauf mit Gemüse 102
Ketchup 83
Sellerieschnitzel mit Kräutersauce 67
Wirsingspalten in Paprika-Gemüse-Rahm 80
Semmelknödel mit Champignons 97
Senfcreme, Herbstgemüse mit 86
Sesam
Asia-Gemüseecken mit Sesam 32
Teriyaki-Pilz-Steak mit Sesam-Reis 68
Spargel: Mini-Spargel-Quiches mit Bärlauchpesto 36
Spinat
Blätterteigschnecken mit Spinat-Füllung 26
Couscous-Salat mit Rote Bete und Halloumi 55
Kartoffel-Omelette mit Frühlingszwiebeln und Feta 25
Teriyaki-Pilz-Steak mit Sesam-Reis 68
Streusel: Obst-Crunchies mit Streuseln 121

Strudelteig

Asia-Gemüseecken mit Sesam 32
Mini-Quarkstrudel mit Kirschen 122

Süßkartoffel

Gemüsegulasch mit Linsen 75
Gewürz-Süßkartoffeln mit zweierlei Saucen 59
Tex-Mex-Snacks mit Avocado-dip 18

T

Tacos mit marinierten Pilzen in Guacamole 21
Tahin: Gewürz-Süßkartoffeln mit zweierlei Saucen 59
Teriyaki-Pilz-Steak mit Sesam-Reis 68
Tex-Mex-Snacks mit Avocadodip 18
Tofu
Chilitofu mit Brokkoli und Paprika 76
Curry-Kartoffelspalten mit grünem Dip 85
Tomate
Arme Kräuter-Ritter mit Rucola 39
Blätterteigschnecken mit Spinat-Füllung 26
Brotsalat mit Auberginen und Basilikum 52
Bunter Salat mit Sesam-Feta-Sticks 45
Fried-Avocado-Burger mit Ajvar-Mayonnaise 90
Gemüsecurry mit Kichererbsen 72
Gemüsegulasch mit Linsen 75
Ketchup 83
Lauchauflauf mit Oliven 94
Pizza-Schiffchen mit Gemüse und Ei 93
Quesadillas mit Kürbis 17
Tacos mit marinierten Pilzen in Guacamole 21
Tortillachips
Käse-Paprika-Happen mit scharfer Füllung 22
Tex-Mex-Snacks mit Avocado-dip 18

Tortillafladen

Tacos mit marinierten Pilzen in Guacamole 21
Quesadillas mit Kürbis 17

V

Vegan

Blumenkohl-Wings mit BBQ-Sauce 79
Brotchips 29
Chilitofu mit Brokkoli und Paprika 76
Croûtons 50
Curry-Kartoffelspalten mit grünem Dip 85
Gemüsepaste 82
Kartoffelchips 28
Kartoffeldip 83
Ketchup 83
Kichererbsen (Topping) 51
Kürbisspalten mit Chimichurri 14
Orientalischer Paprikadip mit Walnusskernen 31
Popcorn 29
Tacos mit marinierten Pilzen in Guacamole 21
Teriyaki-Pilz-Steak mit Sesam-Reis 68

W

Wirsing

Asia-Gemüseecken mit Sesam 32
Wirsingspalten in Paprika-Gemüse-Rahm 80

Z

Zimt

Apfelküchle mit Zimtzucker 125
Mini-Churros mit Zimtzucker 108

Zucchini

Gemüsedöner mit Minzjoghurt 71
Gemüse-Kopenhagener mit Quark 35
Zucchiniquiche mit Kräutern 89