

Schokoladenküchlein
mit flüssigem Kern

Knusperspeck

Klassische Donuts

Holländische Pfannkuchen

Plunderteilchen mit Schokoladen-Creme-Füllung

Lammkoteletts mit Minzsauce

Zwiebelblüte mit
cremigem Chipotle-Dip

Süßkartoffelchips

Veggie-Burger mit Chili-Mayonnaise

Panierte Tilapiafilets mit Wassermelonensalsa

Ratatouille

Karamellpopcorn

Wantan-Chips mit
pikantem Artischockendip

Kürbis mit herbstlicher Fleischfüllung

Knusperchen mit Joghurt und Beeren

Blätterteigkringel mit Schokoglasur

Apfel-Karamell-Taschen

Blätterteighäppchen
mit süßer Füllung

Gefüllte Champignons

Teigtaschen mit Krebsfleisch

Gemüserollen

Panierte Frischkäsebällchen mit Honigglasur

Hackbällchen mit Hoisin-Glasur

Kartoffelchips

Maniokchips mit Chili und Knoblauch

Pommes frites

Gebackene Hähnchenkeulen

Frittierte Blumenkohl

Frittierte Edamame



↗
Blätterteig-
häppchen
(Seite 27)

↖
Plunderteilchen
(Seite 26)

Camilla V. Saulsbury

Heißluft- fritteuse

fettarm & knusprig

 Bassermann

Vorwort

Kaum jemand kann der Versuchung von goldgelben Pommes und knusprigem Schmalzgebäck, kross frittiertem oder in Ausbackteig gehülltem Gemüse widerstehen. In Fett gegarte Speisen schmecken einfach besser!

Die Gründe, warum wir bei Frittiertem immer auch ein (kleines) schlechtes Gewissen haben und es auch tatsächlich nicht allzu oft essen sollten, liegen klar auf der Hand: Frittiertes enthält viel Fett und ist damit kalorienreich. Und nicht zu vergessen: Obwohl Frittiertes so gut schmeckt, liegt es schwer im Magen.

Nun gibt es eine tolle, neue Zubereitungsmethode, mit der sich alle wunderbaren Eigenschaften, die wir an Frittiertem so lieben – außen knusprig-kross, innen saftig und aromatisch –, erzielen lassen und die gleichzeitig wesentlich gesünder und kalorienärmer ist als das Frittieren in Fett. Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Aber durch technische Innovation ist es nun möglich, und zwar mit heißer Luft!

Die Zubereitung in der Heißluftfritteuse ist schnell und einfach und gelingt zudem ohne die lästigen Begleiterscheinungen von traditionellem Frittieren, wie das Entsorgen des Frittierfetts, die Gefahr von siedend heißen Ölspritzern oder die Geruchsbelästigung. Einfach genial!

Inhalt

| | |
|-----------------|---|
| Einleitung..... | 8 |
|-----------------|---|

Frühstück, Kuchen & Desserts

| | |
|--|----|
| Knusperchen mit Joghurt und Beeren..... | 12 |
| Klassische Donuts | 14 |
| Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern..... | 18 |
| Holländische Pfannkuchen..... | 20 |
| Blätterteigkringel mit Schokoglasur..... | 22 |
| Apfel-Karamell-Taschen..... | 24 |
| Plunderteilchen mit Schokoladen-Creme-Füllung..... | 26 |
| Blätterteighäppchen mit süßer Füllung..... | 27 |

Vorspeisen

| | |
|--|----|
| Gemüserollen mit Garnelen | 28 |
| Teigtaschen mit Krebsfleisch..... | 30 |
| Gefüllte Champignons..... | 34 |
| Knusperspeck | 35 |
| Zwiebelblüte mit cremigem Chipotle-Dip..... | 36 |
| Panierte Frischkäsebällchen mit Honigglasur..... | 40 |

Knabbereien

| | |
|---|----|
| Wantan-Chips mit pikantem Artischockendip | 42 |
| Kartoffelchips | 46 |
| Süßkartoffelchips..... | 47 |
| Maniokchips mit Chili und Knoblauch..... | 48 |
| Hackbällchen mit Hoisin-Glasur | 49 |
| Frittierter Blumenkohl | 52 |
| Frittierte Edamame | 53 |
| Karamellpopcorn..... | 54 |

Hauptgerichte

| | |
|--|----|
| Gebackene Hähnchenkeulen..... | 56 |
| Pommes frites | 59 |
| Veggie-Burger mit Chili-Mayonnaise..... | 60 |
| Panierte Tilapiafilets mit Wassermelonensalsa..... | 64 |
| Lammkoteletts mit Minzsauce | 66 |
| Ratatouille | 68 |
| Kürbis mit herbstlicher Fleischfüllung | 70 |

Dips & Saucen

| | |
|-----------------------------|----|
| Cremiger Chipotle-Dip | 73 |
| Hoisin-Glasur | 73 |
| Chili-Mayonnaise | 74 |
| Minzsauce..... | 75 |

Heißluftfrittieren: heiße Luft statt heißes Fett

Heißluftfritteusen sind eine tolle Sache, denn sie können mehr als nur frittieren und damit Geschmack und Textur von Fettfrittiertem erzeugen. Die gleichmäßige trockene Hitze ist geradezu ideal für andere tägliche Küchenaufgaben. Durch die spezielle Heiztechnik (bei bestimmten Modellen entfällt sogar das Vorheizen) mit zirkulierender heißer Luft herrscht im Garraum eine einheitliche Temperatur ohne heißere und kühlere Bereiche. Dadurch kann das Gargut gleichmäßiger und schneller garen – perfekt, um Fleisch, Fisch und Gemüse zu braten, aber auch, um bei unterschiedlichsten Zutaten von Garnelen über Hamburger bis hin zu Fischfilets Grillaromen zu erzeugen.

Wenn Sie knusprige Backwaren wie frisch vom Bäcker haben wollen, ist die extraschnelle Zirkulationshitze einer Heißluftfritteuse geradezu ideal: Das Wasser im Fett von Blätterteig verdampft schnell und sorgt so dafür, dass der Teig schön aufgeht und blättrige Schichten bildet; der Zucker in Plätzchen- oder Muffinteiig bräunt schneller und entwickelt dadurch sein volles Aroma sowie eine knusprige Kruste. Backen in der Heißluftfritteuse ist in der Regel 15–20 Prozent schneller als in einem konventionellen Ofen.

Heißluftfritteusen sind auch bestens dafür geeignet, Reste vom Vortag aufzuwärmen. Dafür muss die Fritteuse einfach nur auf 150 °C eingestellt werden. Man gibt die Reste in den Garkorb (ohne ihn zu überfüllen) und erhitzt sie 10–15 Minuten.

Tipps zum Garen in der Heißluftfritteuse

Mit den folgenden Tipps wird das Garen in der Heißluftfritteuse noch einfacher:

Überfüllen vermeiden. Ist zu viel Gargut im Garkorb, kann es nicht gleichmäßig garen und bräunen. Das Ergebnis wird weniger knusprig.

Gargut schütteln. Gelegentliches Durchschütteln des Garguts sorgt dafür, dass es gleichmäßiger gart und rundum knusprig wird. Das Gargut sollte nur geschüttelt oder gewendet werden, wenn es im Rezept angegeben ist. Dafür den Garkorb mit Ofenhandschuhen oder Topflappen am Griff aus dem Gerät nehmen und schütteln. Bei manchen Geräten erübrigt sich dieser Schritt, da sie über ein Rührelement verfügen, das dafür sorgt, dass das Gargut ständig bewegt und dadurch gewendet wird.

Einfetten. Damit die Textur leicht und knusprig wird, ist es bei vielen Gerichten von Vorteil, das Gargut dünn einzufetten. Besonders geeignet dafür ist Backtrennspray, welches das Gargut mit einem dünnen, gleichmäßigen Fettfilm überzieht. Halten Sie sich an entsprechende Vorgaben in den Rezepten.

Früh prüfen. Prüfen Sie schon kurz vor dem Ende der angegebenen Garzeit, ob das Gargut gar und kross ist.

Geeignetes Kochgeschirr. Man kann in vielen Heißluftfritteusen nicht nur frittieren, sondern auch backen oder braten. Dafür eignet sich Geschirr aus Glas, Metall, Keramik und Silikon in passenden Größen. Runde oder quadratische Formen sollten nicht größer als 15 cm (Durchmesser oder Kantenlänge) sein, damit rundum noch etwas Platz im Garkorb bleibt, und nicht höher als 7,5 cm. Zum Backen von Muffins oder anderen kleinteiligen Backwaren eignen sich doppelwandige Alu- oder Papierbackförmchen und Silikonbackförmchen.

Alufolie richtig einsetzen. Alufolie lässt sich sehr gut in Heißluftfritteusen verwenden. In einigen Rezepten in diesem Buch wird der Garkorb mit Alufolie ausgelegt. Dabei sollten Sie unbedingt darauf achten, dass der Boden des Korbs nie vollständig mit Alufolie bedeckt ist, sondern dass ein mindestens 1 cm breiter Rand frei bleibt. Dadurch ist genug Platz für die Luftzirkulation und der Garprozess wird nicht beeinträchtigt. Falls Ihr Gerät vorgeheizt werden muss, darf die Alufolie erst nach dem Vorheizen in den Garkorb gelegt werden, sonst kann sie an das Heizelement angesaugt werden und Feuer fangen.

Sicherheitstipps

Heißluftfritteusen sind wesentlich sicherer als Fettfritteusen. Dennoch gilt es, einige Sicherheitsmaßnahmen zu treffen und einige Aspekte zu beachten:

Hitze. Heißluftfritteusen können sehr heiß werden, insbesondere wenn bei Maximaltemperatur gegart wird. Verwenden Sie deshalb zum Öffnen und Schließen des Geräts oder beim Entnehmen und Wiedereinsetzen des Garkorbs Ofenhandschuhe oder Topflappen.

Dampf. Im Betrieb werden heiße Luft und Dampf aus dem Gerät abgeführt. Achten Sie darauf, dass das Gerät frei steht, und seien Sie besonders vorsichtig beim Öffnen: Lassen Sie erst die Dampfwolke entweichen, bevor Sie den Garkorb entnehmen.

Heißer Garkorb. Wenn das Garprogramm beendet ist, ist insbesondere der Garkorb sehr heiß. Stellen Sie ihn deshalb nie ohne Untersetzer auf hitzeempfindliche Flächen. Dadurch vermeiden Sie Brandflecken oder verschmorte Stellen.

Nicht überfüllen. Jeder direkte Kontakt des Garguts mit dem Heizelement muss vermieden werden. Prüfen Sie vor dem Start des Garprogramms lieber zweimal, dass keine Zutat aus dem Behälter fallen kann und in den Innenraum der Fritteuse gelangt.

Frei halten. Stellen Sie während des Garprogramms nichts auf das Gerät oder vor die Lüftungsschlitze. Positionieren Sie das Gerät mit einem Mindestabstand von 15 cm von der Wand auf einer ebenen Arbeitsfläche.

Aufsicht. Lassen Sie das Gerät während des Betriebs nicht längere Zeit unbeaufsichtigt. Ziehen Sie nach dem Garen sofort den Stecker.

Bei Defekt Finger weg. Es mag selbstverständlich klingen, aber schließen Sie das Gerät nicht an die Stromquelle an wenn Kabel, Stecker, Garkorb oder andere Teile nicht in Ordnung sind.

Hände trocknen. Bedienen Sie das Gerät immer nur mit ganz trockenen Händen.



Schokoladenküchlein
mit flüssigem Kern

Blätterteigkringel mit Schokoglasur

Klassische Donuts

Knusperchen mit Joghurt und Beeren

Holländische Pfannkuchen

Apfel-Karamell-Taschen

Plunderteilchen mit Schokoladen-Creme-Füllung

Blätterteighäppchen
mit süßer Füllung

Gefüllte Champignons

Teigtaschen mit Krebsfleisch

Knusperspeck

REZEPTE

Gemüserollen

Lammkoteletts mit Minzsauce

Zwiebelblüte mit
cremigem Chipotle-Dip

Panierte Frischkäsebällchen mit Honigglasur

Wantan-Chips mit
pikantem Artischockendip

Hackbällchen mit Hoisin-Glasur

Kartoffelchips

Süßkartoffelchips

Maniokchips mit Chili und Knoblauch

Gebackene Hähnchenkeulen

Frittierte Edamame

Frittierter Blumenkohl

Pommes frites

Ratatouille

Karamellpopcorn

Veggie-Burger mit Chili-Mayonnaise

Panierte Tilapiafilets mit Wassermelonensalsa

Kürbis mit herbstlicher Fleischfüllung