

INHALT



DER AIRFRYER – EIN TAUSENDSSASSA

Vorheizen – ja oder nein?

6

Schnell wieder sauber

6

FRITTIEREN, BACKEN, BRATEN – SO EINFACH GEHT'S

Was müssen Sie beachten?

7

Da geht noch mehr!

7

Backen im Airfryer

7

One Pot Pasta , Risotto & Co.

7

Welche Temperatur, welche Zeit?

7

ABNEHMEN MIT DEM AIRFRYER

Fett und Kalorien sparen

8

Das spart Zeit

8

Knuspergerichte

8

SCHNELLE SNACKS AUS DEM AIRFRYER

Hot Masala Chickpeas

10

Rosmarin-Parmesan-Popcorn

10

Onion Rings

10

Bunte Wurzelchips mit Meersalz

10

Provenzalische Kürbischips

11

Mustard & Honey Kalechips

11

Rezeptsymbole

11

REZEPTE

Süßkartoffel-Wedges mit Tahin-Kokos-Dip	14
Knusprige Kartoffelnester mit Zaziki	16
Curly Fries mit Tomaten-Orangen-Sauce	18
Pommes frites mit Meersalz	19
Grüne Falafeln mit Sesamsauce	20
Gefüllte Kibbeh mit Hackfleisch	22
Chicken Wings mit Chili	24
Knusperschnitzel mit Apfel-Coleslaw	26
Chicken Nuggets mit Mango-Dip	28
Hähnchenkeulen mit Orangen-Gewürz	29
Rote-Bete-Spaghetti mit Entenbrust	30
Cevapcici mit Paprikastreifen und Feta-Quark	32
Panierter Fisch mit leichter Remoulade	34
Fischküchlein Japan-Style	36
Lachsfilet mit Fenchel-Orangen-Salat	38

Blumenkohl-Nuggets mit Salsa	39
Zucchini-Möhren-Küchlein mit Kräuterquark	40
Portobello-Burger mit Tomatenpesto	42
Mini-Frittate mit Tomatensalsa	44
Pikante Muffins mit Tomaten und Käse	46
Frühstücks-Muffins mit Kerne-Mix	47
One-Pot-Ratatouille mit Kichererbsennudeln	48
Sellerie-Risotto mit Rotweinbirnen	50
Gefüllte Zucchini mit Quinoa-Paprika-Mix	52
Gefüllte Paprika mit Bulgur-Tomaten-Mix	53
Schoko-Törtchen mit Banane	54
Apfelstrudel-Täschchen mit Zimt und Rosinen	56
Pflaumen mit Gewürzjoghurt	58
Bratäpfel mit Preiselbeeren	59
Möhren-Muffins mit Walnüssen	60

REGISTER	62
----------	----