

















# Leckeres aus der Heißluftfritteuse

36 neue, köstliche Rezepte



Rezepte: Stéphanie de Turckheim

Fotos: Sophie Dumont

Layout: Delphine Lebrun

**Bassermann**



# Inhalt

EINLEITUNG ..... 8

## GEMÜSE



S. 12  
GERÖSTETES  
WINTERGEMÜSE



S. 14  
POMMES FRITES MIT  
KRÄUTERN DER PROVENCE



S. 16  
SÜSSKARTOFFELN MIT  
AHORNSIRUP UND  
CASHEWKERNEN



S. 18  
GRATIN DAUPHINOIS



S. 20  
GEMÜSEAUFLAUF



S. 22  
FALAFELN  
MIT GEMÜSE



S. 24  
GEFÜLLTE  
CHAMPIGNONS



S. 26  
PROVENZALISCHE  
TOMATEN

## FLEISCH UND GEFLÜGEL



S. 30  
BLÄTTERTEIGSCHNECKEN  
MIT PESTO, SCHINKEN UND  
MOZZARELLA



S. 32  
CROQUE MONSIEUR  
PARISER ART



S. 34  
BRATHÄHNCHEN MIT ZITRONE,  
KNOBLAUCH, ROSMARIN UND  
KARTOFFELN



S. 36  
HÄHNCHEN-NUGGETS MIT  
BUNTEN KAROTTENSTIFTEN



S. 38  
GLASIERTE SCHWEINE-  
RIPPCHEN MIT  
GEGRILTEM MAIS



S. 40  
KKNUSPRIGER SCHWEINE-  
BRATEN MIT SPECK UND  
FEIGEN



S. 42  
LAMMRIPPCHEN MIT  
ROSMARIN UND HONIG



S. 44  
CORDON BLEU  
MIT RISPE TOMATEN



S. 46  
HACKBÄLLCHEN MIT  
KRÄUTERTOMATEN



## FISCH UND MEERESFRÜCHTE



S. 50  
KABELJAUFILÉTS MIT  
CHORIZO-SCHUPPEN UND  
PASTINAKEN-FRITTEN



S. 52  
LACHS MIT ZITRONE  
UND GEFÜLLTEN PILZEN



S. 54  
GARNELEN IM TEIGMANTEL  
MIT MINZJOGHURT



S. 56  
KABELJAU MIT ZITRONEN-  
PETERSILIEN-MAYONNAISE



S. 58  
SAMOSAS MIT EI, THUNFISCH  
UND PETERSILIE

## DESSERTS UND KUCHEN



S. 62  
BRATÄPFEL MIT VANILLE



S. 64  
KIRSCHCLAFOUTIS



S. 66  
SCHOKOKUCHEN  
MIT WEICHEM KERN



S. 68  
FEINE BIRNENTORTE



S. 70  
APFELCRUMBLE MIT ZIMT



S. 72  
NUSSKUCHEN



S. 74  
SCHOKO-NUSS-KUCHEN



# Einleitung

---

**Große Heißluftfritteuse für 4–6 Portionen**

**Kleine Heißluftfritteuse für 2–4 Portionen**

In einer Heißluftfritteuse wird das Gargut durch sehr heiße, in hoher Geschwindigkeit zirkulierende Luft gegart. Dank dieser einzigartigen Heißlufttechnologie und des kleinen Garraums werden im Garkorb in kürzester Zeit hohe Temperaturen erreicht. Dadurch wird das Essen deutlich knuspriger als im Umluftbackofen. So gelingen perfekte Ergebnisse – außen kross, innen saftig und zart.

In der Heißluftfritteuse können Sie alle Ihre Lieblingsgerichte frittieren, braten, kochen, backen und grillen. Anders als in einer Fettfritteuse benötigen Sie quasi kein Fett, es entstehen keine unangenehmen Gerüche und es muss kein Altfett entsorgt werden.

Ein solches Gerät ist zudem einfach zu bedienen. Geben Sie die Zutaten in den antihaft-beschichteten Garkorb mit abnehmbarem Gitterboden und stellen Sie über die Tastatur Temperatur und Garzeit ein, die digital angezeigt werden – einfach, präzise und intuitiv.

Heißluftfritteusen gibt es in unterschiedlichen Ausführungen und mit unterschiedlichem Fassungsvermögen. In den größeren Versionen lassen sich – je nach Speise – bis zu sechs Portionen, in den kleineren bis zu vier Portionen zubereiten. Die meisten Modelle verfügen über voreingestellte Kochprogramme für die gängigsten Zutaten wie Geflügel, Pommes frites, Fisch und Fleisch. Sie müssen dann nur noch die gewünschte Garzeit eingeben, die Temperatur wird automatisch reguliert.

Manche Geräte sind mit einer Warmhaltefunktion ausgestattet. Das ist vor allem dann praktisch, wenn Sie ein Gericht einige Zeit im Voraus zubereiten und nicht wieder aufwärmen wollen.

Die Reinigung eines solchen Geräts nach dem Garen ist denkbar unkompliziert. Der Gitterboden des Garkorbes lässt sich ganz einfach ablösen und kann ebenso wie der Garkorb selbst und die Pfanne aus dem Schubfach genommen und gereinigt werden.

Eine Heißluftfritteuse ist ein vielseitiges Gerät, das sich mit weiterem Zubehör erweitern lässt, zum Beispiel Kochkorb, Kuchenformen oder Grillrost. Natürlich können Sie auch Ihr eigenes, backofengeeignetes Kochgeschirr verwenden.

Ein weiterer großer Vorteil der Heißluftfritteuse ist, dass sie sofort – ohne Vorheizen – einsatzfähig ist. Das Gerät kann während des Garvorgangs geöffnet werden, sei es zum Umrühren, Wenden oder um eine Garprobe vorzunehmen, damit Ihre Zubereitung genau so gelingt, wie Sie es wünschen.

Ob für schnelle Gerichte unter der Woche oder für aufwendigere, raffiniertere Zubereitungen am Wochenende – gesundes, leckeres Essen wird mit der Heißluftfritteuse zum Kinderspiel.

Beachten Sie bitte die Bedienungsanleitung Ihrer Heißluftfritteuse!