

Tanja Dusy

KÜCHENRATGEBER

AIRFRYER FOR ONE

*Schnelle Rezepte
für 1 Person*



GU



SNACK & IMBISS

*Wenn der kleine
Hunger kommt*

Außen crunchy, innen cremig
soft – durch die würzige
Panade wird der Nudelteig
auch mit wenig Öl schön
kross. Gleichzeitig schützt
die Panade das zarte Innere.



Für 1 Person • 25 Min. Zubereitung • 8 Min. Frittieren (pro Durchgang) •
Pro Portion ca. 1000 kcal, 39 g EW, 50 g F, 96 g KH

FRITTIERTE TORTELLINI MIT TOMATENDIP

für italienische Momente

FÜR DEN DIP

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 ½ EL Olivenöl zum Braten
- 250 g stückige Tomaten (aus der Packung)
- 1 TL Oregano
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE TORTELLINI

- 125 g frische Tortellini (z. B. Spinat-Ricotta, aus dem Kühlregal)
- Salz
- 20 g Parmesan
- 40 g Semmelbrösel
- 1 TL getrocknete ital. Kräuter
- 1 Ei (M)
- Pfeffer
- 2 EL Mehl

AUSSERDEM

- Öl zum Betupfen

1 Für den Dip Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin andünsten. Tomaten zugeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze 8–10 Min. einkochen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Danach flach auslegen, mit Küchenpapier trocken tupfen und etwas abkühlen lassen. Parmesan fein reiben, dann in einem Teller mit Semmelbröseln und Kräutern vermischen. Ei in einem zweiten Teller verrühren, leicht salzen und pfeffern. Mehl in einen dritten Teller geben.

3 Die gegarten Tortellini nacheinander zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Dann im Ei wenden, überschüssiges Ei abtropfen lassen. Die Tortellini zuletzt in der Bröselmischung wenden und diese leicht andrücken.

4 Den Frittierkorb mit wenig Öl betupfen oder besprühen. Die Tortellini ebenfalls dünn mit Öl betupfen oder besprühen und mit etwas Abstand zueinander in den Korb legen. Den Airfryer auf 180° einstellen, falls nötig vorheizen. Die Tortellini darin in 5–8 Min. knusprig braun frittieren (evtl. portionsweise nacheinander frittieren). Dabei zwischendurch einmal wenden. Herausnehmen und mit dem warmen Dip servieren.



Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung • 30 Min. Garen • Pro Portion ca. 780 kcal, 35 g EW, 37 g F, 75 g KH

ALLGÄUER KÄSESPÄTZLE 🍴

deftiger Sattmacher

1 TL Butterschmalz
1 Gemüsezwiebel
Salz
60 g Allgäuer Emmentaler
½ Bund Schnittlauch
2 EL saure Sahne
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
250 g Spätzle (aus dem Kühlregal)

AUSSERDEM

Auflaufform (12 × 16 cm;
ersatzweise andere passende Form)

- 1 Butterschmalz in der Form im Airfryer bei 180° in 2–5 Min schmelzen. Inzwischen Zwiebel schälen, längs halbieren und in ca. 3 mm dicke Ringe schneiden. Mit dem flüssigen Schmalz vermischen, leicht salzen und in den Frittierkorb geben. Die Temperatur auf 160° reduzieren und die Zwiebel in 10–15 Min. weich und leicht braun garen. Dabei zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.
- 2 Käse reiben, Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Saure Sahne, Zwiebel und Schnittlauch mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Hälfte der Spätzle in die Form geben. Die Zwiebelmischung und die Hälfte vom Käse darauf verteilen. Die übrigen Spätzle daraufgeben und mit dem restlichen Käse bestreuen.
- 3 Den Airfryer auf 180° einstellen, falls nötig vorheizen. Die Spätzle darin 5–10 Min. garen, bis der Käse geschmolzen ist. Dabei gegen Ende die Bräunung kontrollieren. Herausnehmen und genießen.



Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung • 22 Min. Garen • Pro Portion ca. 955 kcal, 45 g EW, 60 g F, 57 g KH

WRAP-QUICHE MIT LAUCH 🍴

super easy

1 Stange Lauch
1 EL Öl zum Braten
Salz
Pfeffer
1 Tortillafladen
2 Eier (M)
125 g Ricotta
40 g Allgäuer Emmentaler
frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM

Springform (18 cm Ø; ersatzweise andere passende Form)
Öl für die Form

- 1 Lauch putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Die Ringe mit Öl mischen, leicht salzen und pfeffern. Den Airfryer auf 180° einstellen, falls nötig vorheizen. Den Lauch in den Frittierkorb geben und in 6–10 Min. leicht braun braten. Herausnehmen.
- 2 Inzwischen die Tortilla so in die Springform legen, dass rundum ein 3–4 cm hoher Rand hochsteht. Den Fladen glatt an den Boden der Form drücken. Eier und Ricotta verquirlen. Emmentaler fein reiben und untermischen. Den Lauch unterheben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 3 Die Lauchmasse auf dem Fladen verteilen. Die Quiche im Airfryer bei 180° 8–12 Min. backen, bis Oberfläche und Rändern schön gebräunt und die Masse in der Mitte fest ist. Herausnehmen ca. 5 Min. ruhen lassen, dann warm genießen.

HÄHNCHENKEULEN MIT KÜRBIS-KARTOFFEL-GEMÜSE

Herbstgericht

150 g kleine festkochende Kartoffeln
5 TL Olivenöl zum Braten
1 Knoblauchzehe
¼ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
2 Hähnchenunterkeulen
(ca. 250 g)
½ kleiner Hokkaido-Kürbis
(ca. 250 g)
2 Msp. Zimtpulver
1 Prise Chilipulver
6 Stängel Petersilie

Gut zu wissen

Bei Hähnchenkeulen mit Knochen empfiehlt sich die Garprobe. Dafür mit einem spitzen Messer bis zum Knochen einstechen. Tritt klarer Fleischsaft aus, sind die Keulen gar, ist er trübe, noch etwas weitergaren.

1 Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden oder vierteln. Öl in ein Schälchen geben, Knoblauch schälen und dazupressen. Paprikapulver und Kreuzkümmel einrühren, salzen und pfeffern.

2 Die Hähnchenhaut mit den Fingern vorsichtig vom Fleisch lösen. Ca. 1 TL Würzöl auf dem Fleisch verteilen und die Haut wieder darüberziehen. Die Keulen rundum mit 1 TL Würzöl betupfen. Die Kartoffeln mit 1 ½ TL Würzöl mischen, evtl. erneut leicht salzen, pfeffern und in den Frittierkorb geben. Die Keulen darauflegen. Den Airfryer auf 190° einstellen, falls nötig vorheizen. Kartoffeln und Hähnchen darin 10–12 Min. garen.

3 In der Zwischenzeit Kerne und Fasern aus dem Kürbis schaben. Den Kürbis mit einem Sparschäler grob schälen und das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zimt und Chilipulver unter das restliche Würzöl (1 ½ TL) rühren und die Kürbisstücke darin wenden.

4 Die Hähnchenkeulen kurz aus dem Airfryer nehmen. Den Kürbis gründlich unter die Kartoffeln mischen, dann die Keulen wieder auflegen. Gemüse und Fleisch weitere 10–12 Min. im Airfryer garen, bis alles schön gebräunt ist.

5 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob schneiden. Unter das Kartoffel-Kürbis-Gemüse mischen. Das Gemüse mit den Keulen auf einem Teller anrichten.



CHEESECAKE FOR ONE

himmlisch cremig

1 EL Butter
20 g Butterkerse (ca. 4 Stück)
Salz
½ Vanilleschote
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 ½ EL Zucker
1 Eigelb (M)

AUSSERDEM

rundes Backförmchen
(200 ml Inhalt)
Beeren zum Servieren (nach
Belieben)

1 Den Airfryer auf 180° einstellen. Butter in einem hitzebeständigen Schälchen im Airfryer in 3–5 Min. schmelzen. Inzwischen Kekse im Blitzhacker fein zerbröseln, alternativ in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerdrücken. Keksbrosel, geschmolzene Butter und 1 Prise Salz gründlich vermischen. Die Bröselmischung in das Förmchen geben und zu einem glatten Boden festdrücken.

2 Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark mit einem spitzen Messer herausschaben. Vanillemark, Frischkäse und Zucker in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts oder mit dem Schneebesen von Hand zu einer glatten, cremigen Masse verrühren. Das Eigelb gründlich unterrühren und die Masse auf dem Keksboden verteilen.

3 Ein ausreichend großes Stück Alufolie über das Förmchen legen und unter dem Boden gut verschließen. Mit einem spitzen Messer oben einige Löcher in die Folie stechen.

4 Den Airfryer auf 150° einstellen und den Kuchen darin 25–30 Min. backen. Er ist fertig, wenn er oben fest ist, mittig aber noch leicht wackelig nachgibt. Den Airfryer ausschalten und den Kuchen darin abkühlen lassen. Den Cheesecake dann 3–4 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank setzen lassen. Aus der Form lösen und nach Belieben mit Beeren servieren.

Eigentlich hat Alufolie im Airfryer nichts verloren – sie könnte durch den Luftzug in die Heizspirale geraten. Gut unter der Form festgesteckt, hilft sie hier aber, den Kuchen schön saftig zu halten.





SINGLE-KÜCHE

par excellence

Kochen für eine Person kann eine Herausforderung sein?
Nicht mehr! Mit dem Airfryer wird es zum Kinderspiel. Die Rezepte in diesem Buch sind unkompliziert, easy zubereitet und perfekt auf eine Portion abgestimmt – ideal für Singles, kleine Küchen und den schmalen Geldbeutel. Ob ein schneller Snack, eine vollwertige Mahlzeit oder der süße Abschluss des Tages: Hier bleibt kein Hunger unerfüllt!

**Ab jetzt gibt es keine Ausreden mehr!
An den Garkorb, fertig, los!**



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9666-8



€ 12,99 [D]

www.gu.de