KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

Überraschende Ideen für deinen AIRFRYER

GU

INHALT

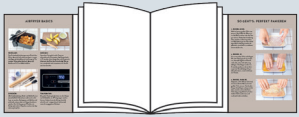
Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

GARZEITEN-TABELLE

DAS PRINZIP: AIRFRYER

Immer griffbereit:

AIRFRYER BASICS



Immer griffbereit:

SO GEHT'S: PERFEKT PANIEREN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...? Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL

06 SNACKS & VORSPEISEN

20 VEGETARISCHES

34 FISCH & FLEISCH

46 DESSERTS & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN
05 KICHERERBSEN-SNACK
12, 52 COVERREZEPTE
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 12 Stück • 20 Min. Zubereitung • 13 Min. Backen • Pro Stück ca. 155 kcal, 6 g E, 11 g F, 8 g KH

BLÄTTERTEIG-TÄSCHCHEN

KNUSPRIG FEIN

2 Frühlingszwiebeln
100 g gekochter Schinken (in Scheiben)
100 g Magerquark
100 g Schmand
1 Ei (S)
100 g geriebener Mozzarella (Kühlregal)
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Rolle Blätterteig (ca. 275 g, Kühlregal)
1 Eigelb
2 EL Milch

1 Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und putzen. Den weißen Teil längs vierteln und in feine Stücke, den grünen Teil in feine Ringe schneiden. Den Schinken klein würfeln. Quark, Schmand und Ei glatt rühren, dann Mozzarella, Schinken und Frühlingszwiebeln untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant würzen.

2 Den Blätterteig aus der Packung nehmen und flach auslegen. Mit einem großen Messer in 8 etwa gleich große Quadrate schneiden. Jeweils 1 gut gehäuften EL Füllung in die Mitte eines Quadrats geben. Je zwei gegenüberliegende Teigecken zur Mitte zusammennehmen und festdrücken. Die beiden übrigen Ecken ebenso festdrücken.

3 Ein Stück Backpapier in der Größe des Frittierkorbs zurechtschneiden und in den Airfryer hineinlegen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigtaschen ringsum damit bestreichen. Die Blätterteigtaschen mit etwas Abstand zueinander (bei Bedarf in zwei Durchgängen) auf das Backpapier in den Frittierkorb legen.

4 Den Airfryer auf 180° einstellen, falls nötig vorheizen. Die Teigtaschen darin 6–8 Min. backen. Sobald sie fest genug sind, das Backpapier entfernen und die Teigtaschen in weiteren 3–5 Min. knusprig braun backen. Herausnehmen, 2–3 Min. ruhen lassen und warm genießen.

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • 15 Min. Garen • Pro Portion ca. 610 kcal, 47 g E, 29 g F, 55 g KH

SWEET-AND-SOUR-TOFU

ASIA STYLE

400 g Tofu
5 EL Sojasauce
6 EL Speisestärke
+ ½ TL für die Sauce
1 Gemüsezwiebel
3 Paprika (rot und grün)
2 EL Ketchup
2 EL trockener Sherry
(ersatzweise Gemüsebrühe)
2 EL Weißweinessig
2 ½ EL Zucker
2 EL Pflanzenöl zum Braten
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM
Pflanzenöl zum Besprühen

1 Den Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier kräftig ausdrücken und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit 3 EL Sojasauce mischen und kurz ziehen lassen. Dann gründlich in 6 EL Stärke wenden und weitere ca. 15 Min. stehen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen, einmal längs und einmal quer halbieren, dann quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Für die Würzsauce ½ TL Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren. Die übrige Sojasauce (2 EL), Ketchup, Sherry, Essig und Zucker unterrühren.

3 Den Frittierkorb leicht mit Öl einsprühen. Die überschüssige Stärke vom Tofu abschütteln. Den Tofu rundum mit Öl besprühen und im Frittierkorb verteilen. Den Airfryer auf 200° einstellen, falls nötig vorheizen. Den Tofu darin in 10–15 Min. kross frittieren, dabei einmal durchrütteln.

4 Währenddessen in einem Wok oder in einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Paprika und Zwiebel darin bei großer Hitze 2–3 Min. unter Rühren braten, leicht salzen und pfeffern. Die Würzsauce zugießen und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze in 4–5 Min. offen fertig garen. Dabei nach Bedarf wenig Wasser zugießen, sodass am Ende noch etwas Flüssigkeit übrig bleibt.

5 Den Tofu unter das Gemüse rühren, kurz ziehen lassen und gleich servieren – am besten zu Reis.

Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung • 1 Std. Garen • Pro Portion ca. 630 kcal, 65 g E, 40 g F, 2 g KH

BRATHÄHNCHEN

SONNTAGSBRATEN

1 Brathähnchen (ca. 1,2 kg)
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian
10 Stängel Petersilie
40 g weiche Butter
½ TL edelsüßes Paprikapulver

1 Hähnchen innen und außen kalt abbrausen, gut mit Küchenpapier trocken tupfen. Innen mit einer Mischung aus Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, durchpressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, jeweils die Hälfte beiseitelegen. Vom Rest Blättchen abzupfen, fein hacken und mit Knoblauch sowie der Hälfte Butter vermengen. Übrige Butter schmelzen, mit Paprikapulver verrühren.

2 Die Hähnchenhaut vorsichtig mit den Fingern von der Brust lösen, die Kräuter-Butter zwischen Haut und Fleisch schieben und verteilen. Die beiseitegelegten Kräuter in die Bauchöffnung geben. Den Airfryer auf 200° vorheizen. Das Hähnchen mit der Brust nach unten hineinlegen und ca. 10 Min. darin garen, dann die Temperatur auf 180° reduzieren. Das Hähnchen mit der Paprika-Butter bepinseln und weitere ca. 50 Min. garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden und nochmals mit der Paprika-Butter bepinseln.

Für 4 Personen (24 Stück) • 25 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 16 Min. Garen (pro Durchgang) • Pro Portion ca. 480 kcal, 33 g E, 36 g F, 5 g KH

HACKBÄLLCHEN

WARM ODER KALT

1 große Zwiebel
½ Bund Petersilie
2 EL Butter
1 Scheibe Toastbrot
3 EL Milch
1 Ei (M)
600 g gemischtes Hackfleisch
Salz
Pfeffer
½ TL getrockneter Oregano
1 TL edelsüßes Paprikapulver

AUSSERDEM
Pflanzenöl zum Bepinseln

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen klein schneiden. Butter in einem Pfännchen schmelzen, Zwiebel darin bei kleiner Hitze goldgelb dünsten. Petersilie unterrühren, zusammenfallen lassen und vom Herd nehmen.

2 Inzwischen Toast in Stücke zupfen, mit Milch beträufeln, kurz ziehen lassen und mit den Fingern fein zerdrücken. Mit der Zwiebelmischung, Ei und Hackfleisch gut mit den Händen vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen und ca. 30 Min. zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Dann ca. 24 Bällchen daraus formen.

3 Den Airfryer auf 190° einstellen, falls nötig vorheizen. Den Frittierkorb mit Öl einpinseln und die Bällchen mit etwas Abstand zueinander (portionsweise) hineinlegen. 5–8 Min. darin garen, wenden und in 5–8 Min. fertig garen, dabei nach Bedarf nochmals wenden.

Für 8 Stück • 45 Min. Zubereitung • 2 Std. 15 Min. Ruhen • 8 Min. Frittieren (pro Durchgang) • Pro Stück ca. 605 kcal, 11 g E, 29 g F, 73 g KH

DONUTS MIT SCHOKOGLASUR

KINDERLIEBLINGE

120 g Butter
240 ml Milch
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
60 g Zucker
500 g Mehl
Salz
2 Eier (M)
250 g Zartbitter-Kuchenglasur
Zuckerstreusel (nach Belieben)

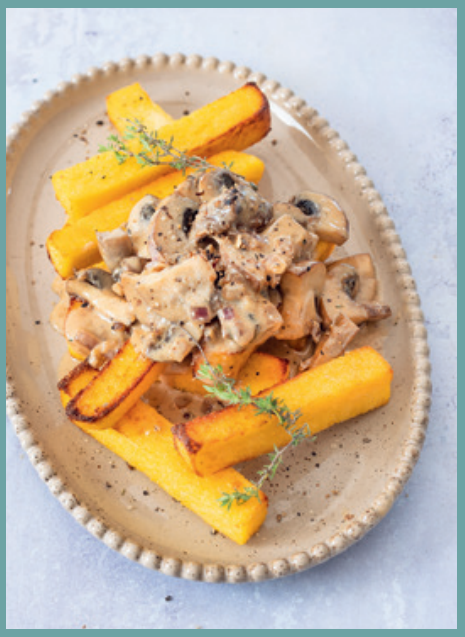
AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten

1 80 g Butter schmelzen. Milch lauwarm erhitzen, die Hälfte mit Hefe und 1 TL Zucker verrühren, 5–10 Min. stehen lassen. Übrigen Zucker (50 g), Mehl und ¼ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Eier, übrige Milch, geschmolzene Butter und Hefeansatz zugeben. Mit den Knethaken eines Handrührgeräts 4–6 Min. auf kleiner Stufe kneten, dann in 6–7 Min. auf hoher Stufe glatt kneten. Teig in eine mit Mehl bestäubte Schüssel geben. Mit einem Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort 1 Std.–1 Std. 30 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und ca. 2,5 cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher Kreise (ca. 8 cm ∅) ausstechen, darin jeweils mittig mit einem kleinen Ausstecher (ca. 3 cm ∅) ein Loch hineinstechen. So verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Teigringe mit Abstand zueinander auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben. Zugedeckt 30–45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Übrige Butter (40 g) schmelzen. Den Frittierkorb dünn mit Butter bepinseln. Jeweils 4 Donuts mit Abstand zueinander in den Korb legen, mit Butter bepinseln. Airfryer auf 175° einstellen, falls nötig vorheizen. Donuts darin in 5–8 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Glasur schmelzen. Donuts zur Hälfte eintauchen, Guss abtropfen lassen. Donuts mit Zuckerstreuseln bestreuen und trocknen lassen.

Der Alleskönner AIRFRYER!



Fett, Zeit und Energie sparen!

Frittieren, grillen, backen, rösten, toasten: Der trendige Airfryer bietet eine gesündere Alternative zu herkömmlichen Zubereitungstechniken. Knusprige Frühlingsrollen, gebratener Kürbis, Schnitzel oder saftige Brownies gelingen im Handumdrehen – und das fast ohne Öl und mit deutlich weniger Energie als im Backofen. Die einfachen, aber kreativen Rezepte lassen geschmacklich nichts zu wünschen übrig!

Entdecken Sie hochwertige und getestete Rezepte, die ganz einfach nachzumachen sind!

PEFC
PEFC/04-32-0928

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

WG 453 Essen
ISBN 978-3-8338-9489-3
9 783833 894893
€ 11,99 [D]
www.gu.de