

Lieblingsrezepte aus deinem

TANJA DUSY

AIR FRYER

vegetarisch

Kreative Gerichte
zum Frittieren, Braten
und Backen



G|U

Inhalt

Einführung	6
Register	138
Impressum	142



22

Kleinigkeiten & Snacks

Kleine Knabbereien und feine Knusper-Teilchen – schnell im Airfryer gezaubert! Damit kannst du bequem und spontan auf Appetit reagieren, noch bevor der große Hunger kommt.



52

Veggie-Fastfood deluxe

In vegetarischer Luft fix zubereitet werden Burger, Sandwiches und knusprige Nuggets zum schlanken Gesundfood. Das wirst du lieben, und am besten gleich einfach auf die Hand!



78

Hauptsache Gemüse

Die werden dir schmecken und stehen ratzfatz auf dem Tisch: Köstliche Mahlzeiten mit Tofu, Hülsenfrüchten und jeder Menge Gemüse, bei denen auch Fleischesser garantiert nichts vermissen.



120

Was Süßes – bitte!

Ob süßes Hauptgericht mit viel Obst, kleines, feines und obendrein schlankes Dessert oder ein Kuchen, der sich perfekt in der Tasse anrühren und backen lässt: Der Airfryer versüßt dir blitzschnell den Alltag.

Ein echter Alleskönner für daheim

Veggie oder nicht Veggie? Für deinen Airfryer keine Frage. Aber vielleicht hast du zunächst einmal ein paar Fragen, was dein Airfryer so alles kann.

Ein heißer Ofen

Airfryer sind ebenso neu wie trendy. Und wahrscheinlich hat das Gerät in deiner Küche dort auch noch gar nicht so lange sein Plätzchen gefunden. Höchste Zeit, dein Küchenschätzchen ein bisschen besser kennenzulernen! Denn was ist denn so ein Airfryer eigentlich genau? Eine Heißluftfritteuse. Stimmt, so werden die Küchengeräte zumindest ebenfalls genannt: weil in einer Heißluftfritteuse aka Airfryer Pommes, Donuts und ähnliche »guilty pleasures« nicht in viel Öl schwimmend gegart werden, sondern einfach nur in heißer Luft. Entsprechend landet das Ergebnis dann auch nicht wie bei einer normalen Fritteuse vor Fett triefend, sondern deutlich fettärmer und schlanker auf deinem Teller. So weit, so richtig. Trotzdem ist die Bezeichnung Fritteuse irreführend. Im Prinzip handelt es sich bei einem Airfryer nämlich schlicht um einen kleinen, aber extrem leistungsstarken Heißluftofen – was dann allerdings vielleicht ähnlich wie Heißluftfritteuse und etwas weniger sexy als Airfryer klingt.

Kleiner, schneller, günstiger!

Im Gegensatz zum gemütlichen Backofen kommt ein kompakter, kleiner Airfryer deutlich schneller auf Touren. Selbst wenn sich die Modelle in Größe oder Aussehen unterscheiden, funktionieren sie doch alle nach demselben Grundprinzip – wie ein Mini-Heißluftofen.

Das Prinzip Airfryer

Herzstück ist immer ein spezielles Heizelement – meist eine Heizspirale –, die sich in kürzester Zeit stark erwärmt. Die erzeugte Hitze wird dann mittels Gebläse als Heißluft in einem permanenten Kreislauf mit hoher Geschwindigkeit durch den gesamten Frittierraum gepustet. Entsprechend garen Speisen in der geschlossen zirkulierenden Heißluft extrem flott und werden kross und knusprig wie beim Frittieren in Öl. Aber auch Braten, Toasten, Grillen und sogar Backen ist im Airfryer möglich – je nach Gericht, eingestellter Zeit und Temperatur. Und das Tollste am Airfryer: Weil er superflott aufheizt, ist er schneller, energiesparender und preisgünstiger als ein Backofen mit langer Vorheizphase. So ist er bei kleinen Mengen oder Gerichten mit kurzen Garzeiten auf jeden Fall immer die nachhaltigere Alternative zu seinem großen Bruder, dem Backofen!



Der passende Airfryer

Wenn du noch auf der Suche nach deinem zukünftigen Lieblingsküchengerät bist, solltest du beim Kauf am besten nach »Mr. Big« Ausschau halten. Mini-Geräte mit 1–2 l Fassungsvermögen werden zwar oft für Singles und Paare angeboten, sind aber eigentlich zu klein. Wer in seinem Airfryer nicht nur eine Beilage, sondern auch mal eine ganze Mahlzeit für zwei oder einen kleinen Kuchen machen möchte, benötigt schon ein XL- oder sogar XXL-Gerät, das 6–8 Liter fasst. Damit Pommes richtig kross und eine ordentliche Portion Gemüse schnell gar werden, braucht es nämlich ausreichend Raum, damit die Luft dazwischen ungehindert kreisen kann.

Mit ordentlich Power

Neben der Größe ist die Leistung deines Geräts für ein perfektes Ergebnis und vor allem auch für schnellere Garzeiten ausschlaggebend. Entsprechend sollte dein Darling mindestens zwischen 1800 bis 2000 Watt draufhaben. Neben den automatischen Garprogrammen sollten sich Zeit und Temperatur zusätzlich unabhängig einstellen lassen. Das ist zum Glück bei den meisten Geräten heute der Fall und so kannst du alle Rezepte in diesem Buch einfach nachkochen. Wenn dein Air-

fryer auch eine Timer-Funktion hat – umso besser! So lassen sich Garzeiten minutengenau eingeben und ein Signalton sagt dir dann »Essen ist fertig« oder »bitte wenden!«.

Die passen immer

Eignen sich denn alle Rezepte in diesem Buch tatsächlich für meinen Airfryer? Auf jeden Fall! Aufgrund der unterschiedlichen Leistungsstärke variiert selbst bei unterschiedlichen Geräten nämlich in erster Linie nur die Dauer der Aufheizphase: Je mehr Watt, desto flinker kann's losgehen. Hat dein Airfryer dagegen nur wenige Watt unter der Haube, dauert alles entsprechend länger. Ist die Aufheizphase aber abgeschlossen und die Betriebstemperatur erreicht, gleichen sich die Garzeiten der verschiedenen Modelle.

Tipp

Auch wenn Airfryer kleine Heißluftöfen sind, lassen sich die Zeiten von »normalen« Backöfen nicht eins zu eins übertragen! Denn Airfryer haben auf kleinem Raum mehr Power und garen mit höherer Luftgeschwindigkeit. Deshalb stimmt auch die Faustformel »Ober-/Unterhitze – 20° = Umlufttemperatur« nur bedingt.

Kürbis-Linsen-Salat

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

16 Min. Garen

Pro Portion ca. 500 kcal

500 g Hokkaido-Kürbis
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 ½ EL Olivenöl
3 Msp. Chiliflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz | Pfeffer
1 Dose braune Linsen (Abtropfgewicht 260 g)
100 g Feldsalat
1 Orange
1 TL Dijon-Senf
1 TL Ahornsirup
3 EL Aceto balsamico

1

Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen; wer möchte, kann ihn auch mit einem Sparschäler noch schälen. Dann den Kürbis mit oder ohne Schale erst in ca. 2 cm breite Spalten, diese dann in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und zunächst beiseitelegen.

2

Knoblauch schälen, in eine Schüssel pressen und mit 1 EL Öl, Chiliflocken und Kreuzkümmel verrühren, kräftig salzen und pfeffern. Den Kürbis gründlich mit dem Würzöl mischen.

3

Den Airfryer auf 180° einstellen, ggf. vorheizen. Die Kürbisstücke in den Frittierkorb geben und 8–10 Min. garen. Inzwischen die Zwiebelspalten mit 1 TL Öl mischen. Die Airfryer-Temperatur auf 200° erhöhen, die Zwiebel zum Kürbis geben, alles einmal durchrühren und nochmals 3–6 Min. garen, bis Zwiebel und Kürbis leicht bräunen.

4

Inzwischen die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Feldsalat waschen, putzen und evtl. kleiner zupfen. Die Schale von der Orange samt der weißen Haut abschneiden. Die Fruchtfleets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen.

5

Für das Dressing Senf mit Ahornsirup, aufgefangenem Orangensaft und Aceto balsamico verrühren, dann das übrige Öl kräftig unterschlagen. Salzen, pfeffern und mit den Linsen mischen.

6

Kürbis-Zwiebel-Mischung aus dem Airfryer nehmen und kurz etwas abkühlen lassen. Dann mit Linsen, Feldsalat und den Orangenfilets mischen und sofort warm genießen.

Tipp

Wer auf »Dosenfutter« verzichten möchte, kann seine Linsen natürlich auch einfach selbst nach Packungsanweisung garen. Besonders schnell fertig sind rote oder gelbe Linsen, besonders fein schmecken Beluga- oder Puy-Linsen.



Pita mit Spitzkohl

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

17 Min. Garen

Pro Portion ca. 460 kcal

1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)

1 rote Spitzpaprika

1 rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

½ TL getrockneter Oregano

½ TL Knoblauchpulver

¾ TL edelsüßes Paprikapulver

¾ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Rohrohrzucker

Salz | Pfeffer

2 Pitataschen (Fertigprodukt)

200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

Pul Biber (nach Belieben)

1

Den Spitzkohl waschen, unschöne Blätter entfernen, dann den Kohl längs vierteln und den Strunk jeweils keilförmig herausschneiden. Die Viertel quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Die Spitzpaprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in 5 mm dicke Spalten schneiden.

2

Das Öl mit Oregano, Knoblauchpulver, Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel und Zucker mischen, salzen und pfeffern. Die vorbereiteten Zutaten gründlich damit mischen und leicht durchkneten, damit sie vollständig mit dem Würzöl überzogen sind.

3

Den Airfryer auf 160° einstellen, ggf. vorheizen. Die Pitataschen in den Frittierkorb legen und in 2–5 Min. (oder nach Packungsanweisung) im Airfryer aufbacken. Anschließend herausnehmen und das Gemüse in den Frittierkorb geben. Im Airfryer 8–12 Min. garen, dabei zwischendurch zwei- bis dreimal gründlich durchrühren.

4

Inzwischen Joghurt mit dem übrigen Kreuzkümmel (¼ TL) verrühren, salzen und pfeffern – wer Schärfe mag, rührt noch Belieben noch etwas Pul Biber darunter. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und in die Pitataschen füllen. Etwas Joghurt darauf verteilen und nach Wunsch mit Pul Biber bestreuen. Den übrigen Joghurt separat dazu reichen und beim Essen immer wieder etwas auf das Gemüse geben.

Schöner Döner schöner Döner schöner Döner



Nudel-Bowl mit Tofu

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

25 Min. Ruhen

18 Min. Backen

Pro Portion ca. 585 kcal

FÜR DEN TOFU

200 g Tofu

2 EL Sojasauce

2 EL Reisessig (ersatzweise
Weißweinessig)

1 TL (Rohrohr-)Zucker

1 TL Hoisinsauce

2 EL Ketchup

1 TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL Knoblauchpulver

4 EL Speisestärke

Öl zum Benetzen

FÜR DAS DRESSING

1 kleine rote Chilischote

1 Limette

1 TL Rohrohrzucker

1 EL Reisessig (ersatzweise
Weißweinessig)

2 EL Sojasauce

1

Tofu in Küchenpapier wickeln und so viel Flüssigkeit wie möglich mit den Händen herausdrücken, dann ca. 2 cm groß würfeln. Sojasauce, Essig, Zucker, Hoisinsauce, Ketchup, Paprika- und Knoblauchpulver in einer Schüssel verrühren. Tofu hineingeben und 10–15 Min. ziehen lassen (evtl. auch länger). Stärke auf einen Teller geben. Die marinierten Tofuwürfel mehrmals gründlich darin wenden, sodass sie vollständig damit überzogen sind. Tofu weitere 10 Min. ruhen lassen.

2

Inzwischen das Dressing für die Bowl zubereiten. Dazu die Chili waschen und halbieren, Kerne und Trennwände entfernen und die Hälften fein hacken. Den Saft aus der Limette pressen. Zucker in einem Schälchen mit 5 EL heißem Wasser verrühren, bis er sich aufgelöst hat, dann die Hälfte der Chilistückchen mit Reisessig, Sojasauce und 3 EL Limettensaft verrühren. Das Dressing ziehen lassen.

3

Für die Bowl die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Möhre putzen, schälen und in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden oder hobeln. Die Mini-Gurke waschen und längs vierteln, die Viertel quer in dünne Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in dünne Ringe schneiden. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden.

4

Den Airfryer auf 180° einstellen, ggf. vorheizen. Die Tofuwürfel dünn mit Öl besprühen oder betupfen. Den Frittierkorb mit etwas Öl besprühen und den Tofu darin verteilen. Die Tofuwürfel im Airfryer ca. 10 Min. frittieren, dann nochmals dünn mit etwas Öl besprühen oder betupfen und weitere 8 Min. frittieren.

5

Das Dressing mit Chili und Limettensaft abschmecken. Die abgetropften Reismudeln auf Schalen verteilen. Gurken, Möhren, Frühlingszwiebeln und Koriandergrün häufchenweise darauf anrichten. Den fertigen Tofu darüber verteilen. Die Nudelschalen vor dem Essen mit Dressing übergießen, nach Wunsch noch mit Sesam und Chiliwürfeln bestreuen und alles miteinander mischen.

AUSSERDEM FÜR DIE BOWL

150 g dünne Reismudeln

1 dicke Möhre

1 Bio-Mini-Gurke (ersatzweise
½ Salatgurke)

2 Frühlingszwiebeln

6 Stängel Koriandergrün

1 EL heller Sesam (nach Belieben)

kunterbunter Leckermix

kunterbunter Leckermix



Pizzarolle

»due formaggi«

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

1 Std. Gehen

8 Min. Garen

25 Min. Backen

Pro Portion: 820 kcal

200 g Pizzamehl (Tipo 00 oder Weizenmehl Type 550)

½ Päckchen Trockenhefe

Salz

2 EL Olivenöl

300 g Champignons

½ TL getrockneter Oregano

½ TL Knoblauchpulver

3 Msp. Chilipulver

Pfeffer

1 Handvoll Baby-Blattspinat

2 große Tomaten

80 g Gorgonzola

120 g schnittfester Mozzarella (in Scheiben; ersatzweise geriebener Mozzarella)

1 Ei (M)

1

Mehl, Hefe und ¼ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. 100 ml lauwarmes Wasser und 1 EL Olivenöl dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 5 Min. auf kleiner Stufe kneten, bis sich alles verbunden hat, anschließend alles auf hoher Stufe 5–6 Min. weiterkneten. Sollte der Teig danach zu klebrig sein, teelöffelweise wenig Mehl unterarbeiten, bis er geschmeidig und formbar ist. Dann den Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2

Inzwischen die Champignons putzen, sauber abreiben und vierteln. Die Pilze mit übrigem Olivenöl (1 EL), Oregano, Knoblauch- und Chilipulver mischen, salzen und pfeffern. Den Airfryer auf 180° einstellen, ggf. vorheizen. Pilze darin 6–8 Min. garen, dabei zwischendurch einmal durchrühren. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3

Die Spinatblätter waschen und gut trocken tupfen. Die Tomaten waschen, das weiche Innere samt Kernen entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Gorgonzola klein würfeln.

4

Den aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zusammenkneten, dann zu einem Rechteck (20 × 25 cm ausrollen). Die Mozzarellascheiben dicht an dicht auf dem Teig verteilen, dabei rundum einen 2–3 cm breiten Rand frei lassen. Die Spinatblätter dicht an dicht auf den Mozzarella legen, darauf die Pilze verteilen und diese mit Tomatenwürfeln und Gorgonzola bestreuen. Den Teigrand an den Querseiten über die Füllung schlagen, dann den Teig längs zu einer ca. 20 cm langen Rolle aufrollen, die »Naht« gut festdrücken und nach unten auf die Arbeitsfläche legen.

5

Die Rolle oben mit jeweils 4 cm breitem Abstand mit kurzen Schnitten einschneiden. Ei und 1 EL Wasser verquirlen, Rolle damit bepinseln. Den Airfryer auf 180° einstellen, ggf. vorheizen. Die Pizzarolle in den Frittierkorb legen und in ca. 25 Min. knusprig braun backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, dann warm in Scheiben schneiden und nach Belieben mit Tomatensauce genießen.



Schupfnudeln mit Erdbeeren

Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

5 Min. Schmelzen

36 Min. Garen

Pro Portion ca. 550 kcal

500 g Erdbeeren

½ Bio-Orange

75 g Zucker

1 TL Vanillepaste

1 EL Butterschmalz

250 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)

2 EL Pistazienkerne

AUSSERDEM

hitzebeständige Form

1

Die Erdbeeren waschen, Kelchblätter entfernen, dann die Erdbeeren vierteln, kleine halbieren. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Beeren in die hitzebeständige Form geben und darin mit Zucker, 1 TL Orangenschale, 3 EL Orangensaft und Vanillepaste mischen.

2

Den Airfryer auf 170° einstellen, ggf. vorheizen. Die Form mit den Beeren in den Frittierkorb stellen und die Beeren im Airfryer 13–18 Min. garen, dabei zwischendurch zweimal durchrühren. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3

Butterschmalz in ein hitzebeständiges Schälchen geben. Den Airfryer auf 180° einstellen. Butterschmalz darin in 3–5 Min. schmelzen, dabei das Butterschmalz zwischendurch kontrollieren, damit es nicht zu heiß wird und spritzt, und ein- bis zweimal umrühren.

4

Dann die Schupfnudeln mit dem flüssigen Butterschmalz mischen und in den Frittierkorb geben. Schupfnudeln im Airfryer in 12–18 Min. leicht braun braten, dabei zwischendurch ein- bis zweimal vorsichtig durchrühren. Inzwischen die Pistazien mit einem großen Messer klein hacken. Die Schupfnudeln auf Tellern mit dem Erdbeerkompott anrichten und alles mit Pistazien bestreuen.



Veggie meets Airfryer!



Die volle Küchenpower in einem Gerät: Rösten, frittieren, grillen, braten, backen. Deine liebsten vegetarischen und veganen Gerichte sind jetzt ganz einfach zubereitet.

Der Vorteil? Weniger Fett, mehr Zeit für großartigen Genuss. In fast 70 Rezepten kannst du die Vielfalt der Airfryer-Gemüseküche erleben: Ob herzhaft oder süß, als Snack für zwischendurch oder als Hauptspeise – diese Gerichte lassen keine Wünsche offen! Lass dich inspirieren und entdecke, wie einfach Kochen sein kann.

455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9885-3



www.gu.de