CRISPY



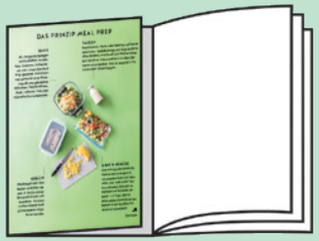
Die besten
Kreationen
mit dem
Ninja Crispi

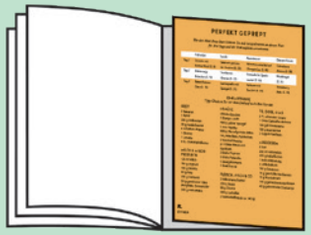
GU

INHALT

So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP MEAL PREP

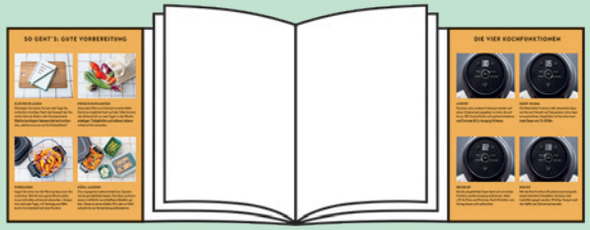




PERFEKT GEPREPT: WOCHEN-EINKAUF

Immer griffbereit:

SO GEHT'S: GUTE VORBEREITUNG



Immer griffbereit:

DIE VIER KOCH-FUNKTIONEN

UNSER 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.

REZEPTKAPITEL



06
FRÜHSTÜCK UND SNACKS



16
LEICHTE LUNCHES



28
ABENDESSEN



48
DESSERTS UND GEBÄCK

04 Easy Meal Prep
05 Quetschkartoffeln mit Dip
36 Coverrezept
60 Register
62 Impressum

Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Garen • Pro Portion ca. 835 kcal, 41 g E, 43 g F, 69 g KH

FRIKADELLEN AUF KÜRBIS

mit kernigen Cashews

½ Brötchen vom Vortag
1 Knoblauchzehe
4 Stiele glatte Petersilie
300 g gemischtes Hackfleisch
1 EL milder Ajvar
1 EL körniger Senf
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Bio-Zitronenabrieb
½ TL Ras el Hanout
Salz
Pfeffer
1 Eigelb (M)
400 g Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch
2 rote Zwiebeln
6 Soft-Pflaumen
50 g Cashewkerne
2 Msp. Chiliflocken

AUSSERDEM
Rapsöl zum Besprühen

1 Brötchen in Wasser einweichen. Dann ausdrücken und zerpflücken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Brötchen, Knoblauch und Petersilie mit Hackfleisch zu einer glatten Masse verkneten.

2 Hackmasse mit Ajvar, Senf, Paprikapulver, Zitronenabrieb, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eigelb unterkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 10 kleine Bällchen formen. Mit Rapsöl besprühen.

3 Kürbisfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten teilen. Soft-Pflaumen vierteln. Kürbis und Zwiebeln in der großen Schale des Airfryers verteilen. Alles würzen und mit Rapsöl besprühen. Programm »Airfry« wählen und das Gemüse im Airfryer 5 Min. garen.

4 Gemüse wenden. Hackbällchen daraufsetzen und dünn mit Rapsöl besprühen. Alles im Airfryer ca. 15 Min. garen. In den letzten 5 Min. Cashewkerne und Soft-Pflaumen untermengen. Zum Servieren mit Chiliflocken bestreuen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 10 Min. Garen • Pro Portion ca. 545 kcal, 28 g E, 38 g F, 23 g KH

STEAK-DÖNER

Imbiss de luxe

1 Entrecôte (ca. 250 g)
⅓ Gurke
½ rote Paprika
1 rote Zwiebel
¼ Eisbergsalat
2 Stiele Minze
300 g Joghurt
Salz
Pfeffer
½ Fladenbrot
2 Msp. Sumach

AUSSERDEM
Pflanzenöl zum Bepinseln

1 Das Entrecôte rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln.

2 Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Salat in dünne Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Minze waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Minze mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Den Airfryer mit kleinem Glasbehälter und Gittereinsatz im Programm »Airfry« 2–3 Min. vorheizen. Steak mit etwas Pflanzenöl bepinseln und würzen. Auf den Gittereinsatz geben und im Airfryer auf jeder Seite ca. 5 Min. garen. Steak herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.

4 Inzwischen das Fladenbrot in 2 Viertel zerschneiden. Nach Belieben im Airfryer oder auf dem Toaster kurz rösten. In die Brotstücke jeweils eine tiefe Tasche einschneiden, etwas auseinanderdrücken und mit den vorbereiteten Zutaten füllen.

5 Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, auf die Füllung legen und mit Sumach und etwas Pfeffer bestreuen. Steak-Döner mit dem Minz-Joghurt servieren.





Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Garen • Pro Portion ca. 905 kcal, 44 g E, 67 g F, 32 g KH

LACHS MIT PARMESANKRUSTE

auf fruchtigem Fenchel serviert

2 Lachsfilets (à ca. 140 g, ohne Haut)
2 EL flüssige Butter
Salz
Pfeffer
2 Scheiben Toastbrot
50 g Parmesan
4 EL Olivenöl
2 Knollen Fenchel
1 Orange

Zeitspar-Tipp

Für die Kruste können Sie auch fertig geriebenen Parmesan und Semmelbrösel verwenden. Auch Panko ist eine Toast-Alternative. Das asiatische Paniermehl wird aus entrindetem Weißbrot hergestellt, ist allerdings etwas gröber.

1 Die Lachsfilets abbrausen und trocken tupfen. Mit flüssiger Butter bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Toastbrot entrinden und im Blitzhacker oder auf einer Reibe zu Bröseln verarbeiten. Parmesan ebenfalls fein reiben. Brösel, Parmesan und 1 EL Olivenöl locker mischen, auf den Lachsfilets verteilen und leicht andrücken.

2 Den Fenchel waschen, putzen und quer in dünne Streifen schneiden. Orange dick schälen, sodass die weiße Haut mitentfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Die Orangenreste auspressen und den Saft auffangen.

3 Den Fenchel mit 3 EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel in den großen Glasbehälter geben, Programm »Airfry« wählen und den Fenchel im Airfryer ca. 10 Min. garen, dann wenden. Fenchel mit dem Orangensaft beträufeln, Orangenfilets darauf verteilen und die Lachsfilets daraufsetzen. Alles im Airfryer ca. 10 Min. garen, bis die Parmesankruste goldbraun ist. Lachs und Orangen-Fenchel auf Tellern anrichten und servieren.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • 20 Min. Frittieren • Pro Portion ca. 465 kcal

KARAAGE MIT CRASH-GURKEN

besonders crunchy

30 g frischer Ingwer
1 große Knoblauchzehe
1 ½ TL Zucker
1 EL Sake (ersatzweise trockener Sherry)
5 EL Sojasauce
3 TL geröstetes Sesamöl
250 g Hähnchenschenkel (mit Haut, ohne Knochen)
1 Bio-Salatgurke
Salz
2 EL Reisessig
Pfeffer
3 EL Mehl
3 EL Speisestärke
Öl zum Besprühen
¼ TL Chiliflocken (nach Belieben)
(japanische) Mayonnaise zum Servieren (nach Belieben)

1 Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Jeweils die Hälfte mit ¾ TL Zucker, Sake, 3 EL Sojasauce und 1 TL Sesamöl verrühren. Hähnchenfleisch in größere Stücke schneiden, mit der Marinade mischen und zugedeckt 30–60 Min. kühl stellen.

2 Gurke waschen und putzen. Gurke auf einem Küchenbrett mit einem Nudelholz mit festen Schlägen der Länge nach aufschlagen – die Gurke platzt entlang einer »Naht« auf. Mit dieser Naht nach oben nochmals der Länge nach aufschlagen. Gurke in kleine Stücke schneiden, dabei Kerne entfernen.

3 Restlichen Knoblauch und Ingwer, ¾ TL Zucker und ½ TL Salz in ein Schälchen geben und mit 2 EL Sojasauce und dem Reisessig verrühren, dann 2 TL Sesamöl unterrühren. Gurkenstückchen mit Dressing mischen.

4 Hähnchenstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, flach auslegen, salzen und pfeffern. Mehl und Stärke jeweils in einen tiefen Teller geben. Stücke erst im Mehl, dann in der Stärke wenden, dabei immer gut abschütteln. Hähnchenstücke dünn mit Pflanzenöl besprühen und in den großen Glasbehälter mit Gittereinsatz geben. Das Programm »Airfry« wählen und Hähnchen 10 Min. garen, wenden, evtl. erneut mit Öl besprühen und weitere 5–10 Min. garen.

5 Gurkensalat mit Salz und Essig abschmecken. Wer mag, gibt noch Chiliflocken dazu. Hähnchen aus dem Airfryer nehmen, mit Gurkensalat und nach Wunsch Mayonnaise servieren.





Easy Meal Prep

Stressfrei vorplanen und in Minuten fertiggestellt geht jetzt ganz einfach! Preppe dir genussvolle und gesunde Rezepte für zwei Personen mit dem Ninja Crispi – perfekt portioniert und einfach vorzubereiten. Du sparst Zeit, genießt frische Gerichte in der Mittagspause oder nach einem langen Tag und vermeidest Leftovers, die keiner mehr essen will! Die cleveren Rezepte nutzen die Heißluft-Technologie des Ninja Crispi für maximalen Geschmack bei minimalem Fetteinsatz.

Von Frühstück über Hauptgerichte bis hin zu Snacks – perfekt vorbereitet für einen entspannten Alltag!

www.gu.de
€ 14,99 [D]
ISBN 978-3-7589-0532-2