

DAS GROSSE
GU-FAMILIEN-
KOCHBUCH

Tanja Dusz

AIRFRYER

FOR

Family

G|U

INHALTSVERZEICHNIS



Einfach schnell & lecker! – Vorwort 7
Airfryer for Family – kurze Geräte-Einführung 8
Kochen mit dem Airfryer 10
Zeit für die Familie 12
Garzeitentabelle 14
Wie groß ist eigentlich eine Portion? 15
Register 182
Rezeptaufstellung 187

Hier findest du
all die tollen
Rezepte in
einer schnellen
Übersicht!



17

MORGENS

oder auch mal abends



46

FASTFOOD

...aber mal gesund



70

Hauptsache

GEMÜSE



120

Fisch &

FLEISCH

fein ausgewählt



208

Was

SÜSSES

Kuchen & Dessert



FÜR DIE BESONDEREN FAMILIENMOMENTE

Knusper-Granola ... für den
gemeinsamen Start 18
Dips – fünf auf einen Streich! . . . 28
Omelette, oh, wie nett 31
Knusper, knusper, Päuschen!
... für Pause, Party, Park 34
Zum Knabbern ...
für Familienabende 38
Minipizza für alle – da kann
jede Hand mitmachen 42
Dip, dip hurra! 62
Hähnchen-Tacos –
Belegspaß pur! 134
Lieblings-Muffins ... weil Süßes
alle zusammen bringt 178





PORRIDGE mit frittierten Zimtäpfeln

FÜR 4 PERSONEN

3 große Äpfel (z. B. Boskop) | ½ TL gemahlener Zimt |
1 EL Honig (ersatzweise Ahornsirup) | 1 TL Pflanzenöl
zum Braten | 400 ml Milch (ersatzweise eine
pflanzliche Milchalternative) | 120 g zarte
Haferflocken | Salz

Zubereitung: ca. 15 Min.

Backzeit: ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 266 kcal, 8 g E, 8 g F, 40 g KH, 6 g BST

1 Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in etwa 2 cm große Stücke schneiden und in eine passende, ofenfeste Form geben. Zimt, Honig und Öl zugeben. Gründlich mischen. Die Form in den Frittierkorb setzen und die Äpfel im auf 200° vorgeheizten Airfryer in 10–15 Min. garen. Dabei zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.

2 Inzwischen die Milch in einem Topf mit 400 ml Wasser aufkochen. Die Haferflocken mit 1 Prise Salz unterrühren. Bei kleiner Hitze zugedeckt 3–5 Min. köcheln und quellen lassen. Den Haferbrei auf Schälchen verteilen und die heißen Äpfel daraufsetzen.

Baked Carrot - CAKE-PORRIDGE

FÜR 4 PERSONEN

1 Möhre | 2 (über-)reife Bananen | 1 EL Leinsamenmehl |
160 ml Mandeldrink | 180 g zarte Haferflocken |
3 EL Rosinen | 50 g gehackte Haselnusskerne |
½ TL Backpulver | ½ TL gemahlener Zimt | Salz |
125 g gemischte Beeren | 100 g griechischer Joghurt
(10 % Fett) | Ahornsirup zum Beträufeln (nach
Belieben)

Zubereitung: ca. 10 Min.

Backzeit: ca. 22 Min.

Pro Portion ca. 411 kcal, 13 g E, 14 g F, 56 g KH, 10 g BST

1 Die Möhre schälen, putzen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu einem feinen Mus zerdrücken. Leinsamenmehl mit 100 ml Mandeldrink gründlich verrühren und 5 Min. quellen lassen. Dann alles mit dem übrigen Haferdrink sowie Haferflocken, Rosinen, Haselnüssen, Backpulver, Zimt und 1 Prise Salz mischen.

2 Die Haferflockenmasse in eine ofenfeste Back- oder Auflaufform geben (ca. 16 × 16 cm) und glatt streichen. Die Form in den Frittierkorb setzen und im auf 180° vorgeheizten Airfryer 15–22 Min. backen, bis die Masse leicht gebräunt ist. Herausnehmen und 5–10 Min. abkühlen lassen.

3 Inzwischen die Beeren unter fließendem Wasser vorsichtig waschen und trocken tupfen. Baked Porridge in Stücke schneiden und mit etwas Joghurt toppen. Die Beeren darüberstreuen und servieren. Wer will, träufelt noch etwas Ahornsirup darüber.





OMELETTE, OH, WIE NETT ...

... fix zubereitet, fluffig und ohne Fett: Das Backpapier so zurechtschneiden, dass es im Frittierkorb ringsum etwa 3 cm hochsteht. Die Eiermischung eingießen und im auf 180° vorgeheizten Airfryer 10-15 Min. garen. Für jeweils 4 Personen.

1

Hattu Möhrchen

6 Eier (M) mit 100 Ziegenfrischkäse fein pürieren, 120 g fein geraspelte Möhren und 1 Handvoll gehackten Kerbel (ersatzweise 3 EL gehackte Petersilie) untermischen, salzen und pfeffern.



3

Kräutergrün

6 Eier (M) mit 150 g Skyr glatt verrühren. 1-2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und 1 Bund gemischte Frühlingskräuter fein hacken. Untermischen, salzen und pfeffern.



2

Happy Pute

6 Eier (M) mit 3 EL Milch verquirlen. 100 g klein gewürfelten Putenaufschnitt oder Putenlyoner und ½ Bund in Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.



4

Ciao Italia

2 Tomaten halbieren, das weiche Innere und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in Würfel schneiden. 6 Eier (M) mit 2 EL Milch verquirlen. Mit den Tomatenwürfeln, 20 g gehacktem Rucola und 20 g geriebenem Parmesan mischen, salzen und pfeffern.



5

Erbsenfein

6 Eier (M) und 4 EL Sahne verquirlen. 2 Scheiben Schinken in Würfel schneiden und 125 g Mozzarella fein schneiden. Mit 120 g TK-Erbsen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Chilipulver würzen.



Chinatown

6 Eier (M) mit 3 EL Sojasauce verquirlen, 150 g Mungbohnen sprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. 1 Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und 90 g gegarte (Bio-) Garnelen fein hacken. Untermischen und mit Pfeffer würzen.

6



POMMES-PARADE

Vier Kartoffelhits - fettarm neu aufgelegt

POMMES FRITES

FÜR 4 PERSONEN

800 g festkochende Kartoffeln schälen, waschen und längs in 1 cm dicke Stäbchen schneiden. 2 l Wasser in einem großen Topf aufkochen und 4 EL Essig zugeben. Kartoffelstücke hineingeben und 3–4 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen. Die Stücke trocken tupfen und abkühlen lassen. Dann in einer Schüssel mit 3 TL Pflanzenöl zum Braten mischen und nicht übereinanderliegend in einer bodendeckenden Schicht in den Frittierkorb geben. Pommes portionsweise nacheinander im 180° vorgeheizten Airfryer in 25–30 Min. garen, dabei jeweils nach 8–10 Min. durchrühren. Herausnehmen und mit 1 knappen TL Salz und 1 TL edelsüßem Paprikapulver würzen.

KARTOFFELWEDGES

FÜR 4 PERSONEN

800 g kleine junge Kartoffeln (Drillinge) gründlich in kaltem Wasser sauber bürsten, dann je nach Größe längs vierteln oder sechsteln. 2 EL Olivenöl mit 1 Spritzer Sojasauce, ¾ TL Knoblauchpulver, 1 ½ TL Paprikapulver, Chilipulver, 1 knappen TL Salz und Pfeffer verrühren und die Kartoffeln gründlich damit mischen. In den Frittierkorb geben und im auf 200° vorgeheizten Airfryer in 10–15 Min. knusprig braun frittieren. Zwischendurch ein- bis zweimal durchrühren.

SÜSSKARTOFFEL-FRIES

FÜR 4 PERSONEN

700 g Süßkartoffeln schälen und die Enden abschneiden. Die Süßkartoffeln einmal quer halbieren, die Hälften längs in sechs oder acht Stücke schneiden und 10 Min. in kaltes Wasser legen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und trocken tupfen. 2 ½ TL Olivenöl mit ¾ TL gelber oder roter Thai-Currypaste verrühren. Die Süßkartoffelstücke gründlich darin wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 2 EL Speisestärke bestäuben, noch einmal gründlich mischen und (am besten in zwei Portionen nacheinander) in den Frittierkorb geben. Im auf 190° vorgeheizten Airfryer in 10–12 Min. frittieren, dabei zwischendurch ein- bis zweimal durchrühren.

GRIECHISCHE KARTOFFELN

FÜR 4 PERSONEN

750 g kleine junge Kartoffeln (Drillinge) gründlich in kaltem Wasser sauber bürsten und abtrocknen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. 3 EL Olivenöl mit 3 EL Zitronensaft, 1 TL Knoblauchpulver, ½ TL getrocknetem Oregano, ½ TL edelsüßem Paprikapulver, 1 TL Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Die Hälfte davon mit den Kartoffeln mischen. Die Kartoffeln in den Frittierkorb geben und im auf 200° vorgeheizten Airfryer 8–10 Min. garen. Kurz herausnehmen, mit der übrigen Ölmischung mischen und in weiteren 5–8 Min. knusprig braun frittieren.



Diese Pommes sind solo superlecker - nur mit Ketchup und Mayo. Mindestens genauso gut schmecken sie mit Dips (siehe Seite 62) oder als Beilage.



PASTA NORMA mit Auberginen

FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe | 3 EL Olivenöl zum Braten | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) | ½ TL getrockneter Oregano | Salz | Pfeffer | 2 Auberginen | ½ TL Knoblauchpulver | 350 g Vollkorn-Spaghetti | 1 Kugel Mozzarella (125 g) | 2 Stängel Basilikum

Zubereitung: ca. 30 Min. + **Garzeit:** ca. 12 Min.

Pro Portion ca. 501 kcal, 20 g E, 16 g F, 67 g KH, 10 g BST

1 Für die Sauce Knoblauch schälen, klein schneiden, in 1 EL Öl andünsten. Tomaten zugeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Offen bei mittlerer Hitze 15–20 Min. einkochen.

2 Auberginen waschen, putzen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit übrigem Öl (2 EL) und Knoblauchpulver mischen, salzen und pfeffern. Dabei mit den Händen leicht kneten, bis die Auberginenwürfel feucht werden. In den Frittierkorb geben und im auf 180° vorgeheizten Airfryer 8–12 Min. garen, dabei zweimal durchrühren.

3 Pasta nach Packungsanweisung garen, abgießen und abgießen, Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Auberginen in die Sauce geben und 5 Min. bei kleiner Hitze mitgaren, dann Nudeln untermischen. Auf vier Teller verteilen und Mozzarella und Basilikum darauf verteilen.



KÜRBISPASTA mit Ziegenkäse

FÜR 4 PERSONEN

400 g Butternusskürbis | 1 ½ EL Olivenöl zum Braten | 1 TL Knoblauchpulver | 1 TL getrockneter Thymian | Salz | Pfeffer | 350 g (Dinkel)-Penne | 6 Stängel Petersilie | 150 g cremiger Ziegenfrischkäse | 4 EL Milch | 3 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung: ca. 25 Min. + **Garzeit:** ca. 12 Min.

Pro Portion ca. 479 kcal, 17 g E, 14 g F, 74 g KH, 0 g BST

1 Kürbis schälen, putzen und Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Öl, Knoblauchpulver und Thymian mischen, salzen und pfeffern. In den Frittierkorb geben und im auf 180° vorgeheizten Airfryer 8–12 Min. garen, dabei zwischendurch einmal umrühren.

2 Inzwischen Pasta nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden.

3 Ziegenfrischkäse mit Milch und 4–5 EL Kochwasser glatt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Ziegenkäsesauce, Pasta, Kürbis und Petersilie mischen, kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Bunte Gemüse- LINSENNUDELN

FÜR 4 PERSONEN

1 gelbe und 1 rote Paprika | 2 kleine Zucchini | 1 kleine Fenchelknolle | 1 TL getrocknete italienische Kräuter | 1 TL Knoblauchpulver | 3 EL Olivenöl zum Braten | Salz | Pfeffer | 125 g Kirschtomaten | 300 g Linsen-Spirelli | 25 g Parmesan

Zubereitung: ca. 25 Min. + **Garzeit:** ca. 12 Min.

Pro Portion ca. 421 kcal, 26 g E, 12 g F, 49 g KH, 6 g BST

1 Paprika halbieren, putzen, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Fenchel waschen, putzen und längs in 2 cm dicke Spalten schneiden. Diese quer halbieren und den Strunk herausschneiden. Kräuter, Knoblauchpulver und 2 ½ EL Öl mit dem Gemüse mischen, salzen und pfeffern. Tomaten waschen, halbieren, mit übrigem Öl (½ EL) mischen und die Schnittflächen salzen und pfeffern.

2 Gemüse ohne Tomaten in den Frittierkorb geben und im auf 180° vorgeheizten Airfryer 10–15 Min. garen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren und Tomaten mit Schnittflächen nach oben auflegen.

3 Inzwischen Spirelli nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Nudeln und Gemüse mischen, auf vier Teller verteilen, pfeffern, Parmesan darüber reiben.



Cremige PAPRIKA-SPAGHETTI

FÜR 4 PERSONEN

2 große rote Paprikaschoten | 2 Tomaten | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl zum Braten | Salz | Pfeffer | 350 g Dinkel-Spaghetti | 50 g geschälte Mandeln | 150 g körniger Frischkäse | 1 TL Rotwein- oder Sherryessig

Zubereitung: ca. 20 Min. + **Garzeit:** ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 487 kcal, 18 g E, 14 g F, 71 g KH, 6 g BST

1 Paprika halbieren, putzen, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren und das weiche Innere entfernen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2 Paprika mit 1 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. In den Frittierkorb geben. Im auf 200° vorgeheizten Airfryer 12–15 Min. garen, dabei nach der Hälfte der Zeit Knoblauch unterrühren und Tomaten mit der Schnittfläche nach oben dazwischenlegen und mit übrigem Öl beträufeln.

3 Inzwischen Pasta nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.

4 Den Inhalt des Frittierkorbs mit Mandeln und Frischkäse mischen und sehr fein pürieren. Dabei so viel Kochwasser zugeben, dass eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Essig abschmecken und den Spaghetti mischen.



MOHNSCHMARRN

mit Zwetschkompott

FÜR 4 PERSONEN

Für das Kompott

500 g Zwetschgen (frisch oder TK)

1 Bio-Orange

2 EL Rohrohrzucker

½ Stange Zimt

Für den Schmarrn:

2 TL Butter

3 Eier (M)

Salz

1 EL Rohrohrzucker

1 Pck. Vanillezucker

120 g Dinkelmehl (Type 630)

30 g gemahlener Mohn

200 ml Milch

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung: ca. 30 Min.

Backzeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 312 kcal,
8 g E, 8 g F, 49 g KH, 3 g BST

1 Für das Kompott die Zwetschgen waschen, vierteln und entsteinen. Die Orange waschen, ein großes Stück Schale abschneiden und mit Zwetschgen, Zucker und Zimtstange in einen Topf geben. Den Saft der Orange in einen Messbecher pressen, mit Wasser auf 100 ml auffüllen und zugeben. Einmal aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 12–15 Min. köcheln lassen, erst zugedeckt, nach der Hälfte der Zeit offen. Das Kompott abkühlen lassen, dann die Orangenschale und die Zimtstange entfernen.

2 Für den Schmarrn die Butter in einer Backform (ca. 16 x 16 cm) im Airfryer bei 160° in 3–5 Min. schmelzen. Inzwischen die Eier trennen. Erst die Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen, dann den Zucker einrieseln lassen und kurz mitschlagen. Dann in einem separaten Gefäß die Eigelbe und den Vanillezucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Mehl und Mohn mischen. Abwechselnd jeweils 1 EL davon und etwas Milch unter die Eigelbmasse rühren, bis beides aufgebraucht ist. Dann die Butter unterrühren und den Eischnee unterheben.

3 Den Teig in die Form gießen. Die Form in den Frittierkorb stellen und im auf 180° eingestellten Airfryer in 18–25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, aus der Form stürzen, und mithilfe von zwei Gabeln in Stücke teilen. Den Schmarrn mit Puderzucker bestreuen und mit dem Kompott servieren.

KÖSTLICH. SCHNELL.

FÜR DIE GANZE *Familie*

Entdecke den Airfryer als optimalen Helfer in der Familienküche! Leckere, gesunde und kinderfreundliche Gerichte stressfrei zuzubereiten, ist ab jetzt kein Hexenwerk mehr. Von knusprigem Granola am Morgen über Mini-Tortilla-Muffins für die Lunchbox bis hin zu unkomplizierten Abendessen: Perfekt für hektische Tage, wenn schnell und ohne großen Aufwand Gerichte für Groß und Klein auf den Tisch müssen. Dabei sorgen frische Zutaten und ausgewogene Rezepte für mehr Energie und Genuss.

**Ob Frühstück, Mittagessen, Snack
oder Abendessen – hier findest du alles,
was deine Familie lieben wird.**



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9963-8



9 783833 899638

€ 28,00 [D]

www.gu.de