

Einleitung

Unter den neuesten Kochmethoden ist das Frittieren in der Luft vielleicht eine der gesündesten Optionen. Wir alle lieben den Geschmack von gebratenen Speisen, aber nicht wie Kalorien oder das Chaos des Kochens mit so viel Öl. Tidylife-Airfryer bietet eine neue gesunde Alternative zum traditionellen Braten. Es macht Pommes frites und frittierte Snacks auf gesunde Weise schmackhaft und knusprig. Der Tidylife-Airfryer wurde entwickelt, um dieses Dilemma zu lösen, und sein einzigartiges Design ermöglicht es Ihnen, Lebensmittel mit nur einem oder zwei Esslöffeln Öl zu braten und überschüssiges Fett aus dem Essen zu entfernen, während Sie kochen. Dieses Rezeptbuch stellt nur einige der Lebensmittel vor, die Sie in der Tidylife Air Friteuse kochen können. Von Pommes Frites bis Frühlingsrollen: Wenn Sie wirklich Ihr kulinarisches Talent unter Beweis stellen möchten, verwenden Sie die Luftfritteuse, um köstliche Snacks, Snacks und sogar Schokoladenbrownies zuzubereiten! Mit der Air Friteuse verwandeln Sie leckere Speisen in ein gesundes Fest! Wir hoffen, dass Sie, wie viele andere Menschen auf der Welt, die Verwendung der Luftfritteuse genießen und die darin enthaltenen Rezepte Sie inspirieren, gesunde und ausgewogene Speisen für Sie und Ihre Familie zu kochen.



Die Vorteile der Luft Fritteuse

Fast alle von uns wollen gesunde Lebensmittel essen und haben nicht viel Zeit damit verbracht, sie vorzubereiten. Die gesundheitlichen Vorteile sind der Hauptgrund, warum Luftfritteuse populär geworden sind. Bequemlichkeit und Benutzerfreundlichkeit sind sekundäre Vorteile.

Hier sind diese und andere Vorteile, die Sie leicht finden können:

Weniger Öl-Sie müssen nicht mehr als zwei Esslöffel Fett verwenden, wenn Sie Gerichte in einer Luftfritteuse kochen. Als Ergebnis erhalten Sie gesündere Backwaren, die nicht in ungesunde Fette eingetaucht sind.

Schnelle Zubereitung-Kochen Sie schneller als irgendwo sonst in einer Luftfritteuse. Dies ist auf die hohe Temperatur der Luft zurückzuführen, die in den Bratkorb zirkuliert. Die heiße Luft durchströmt die Mahlzeit und lässt sie schneller zubereiten.

Einfach zu kochen-Sie müssen beim Braten des Abendessens nicht auf Ihre Pfanne schauen. Sie müssen nur die Zutaten in den Bratkorb geben, Ihre Kochvorlieben festlegen, ein paar Knöpfe drücken und warten, bis das Essen fertig ist. Leicht zu reinigen-die meisten Details der Luftfritteuse und der Kochraum sind spülmaschinenfest. Sie können sie leicht mit einem Seifenschwamm oder einem Geschirrspüler waschen.

Abwechslungsreiches Kochen - Sie können nicht nur mit Hilfe der Luftfritteuse backen. Sie können es leicht backen, grillen und auch köcheln!

All diese Vorteile machen die Air Fritteuse zur ersten Wahl unter allen Geräten in einer modernen Küche. Jetzt, wo Sie mehr über die Luft Friteuse wissen, ist es Zeit zu kochen!

Air Friteuse-Tipps und Tricks

1. Wenn Sie kleinere Speisen wie Pommes Frites, Wings und Krocket zubereiten, schütteln Sie den Korb während des Kochens ein- oder zweimal. Dies stellt sicher, dass das Essen gleichmäßig gekocht wird.
2. Füllen Sie den Gemüsekorb nicht zu voll. Dies beeinträchtigt die Luftzirkulation um die Lebensmittel, verlängert die Garzeit und führt zu suboptimalen Ergebnissen.
3. Olsprays und -sprays sind eine ausgezeichnete Wahl, um Öl vor dem Kochen gleichmäßig auf Lebensmittel aufzutragen. Sie können auch verwendet werden, um den Boden des Netzkochkorbs zu besprühen, um sicherzustellen, dass die Lebensmittel nicht kleben.
4. Die Luftfrittepfanne 3 Minuten vorheizen. Dies ist genug Zeit, um die Luftfritteuse auf die gewünschte Temperatur zu bringen.
5. Um Lebensmittelpartikel, die nach Gebrauch auf dem Kochkorb verbleiben, zu lockern, lassen Sie den Kochkorb zuerst in Seifenwasser einweichen, bevor Sie ihn schrubben oder in die Spülmaschine stellen.
6. Beim Kochen von natürlich fettreichen Lebensmitteln wie Hühnerflügeln gelegentlich das Fett am Boden der Fritteuse während des Kochens entleeren, um überschüssigen Rauch zu vermeiden.
7. Beim Kochen von Lebensmitteln, die mariniert oder in Flüssigkeit eingeweicht wurden, tupfen Sie die Lebensmittel vor dem Kochen trocken, um Spritzer und überschüssigen Rauch zu vermeiden.
8. Für Lebensmittel, die aufgetragen werden müssen, tragen Sie es in kleinen Chargen auf, um sicherzustellen, dass es gleichmäßig aufgetragen wird. Drücken Sie das Brot auf das Essen, damit es haftet. Wenn das Brot zu trocken ist, können die Bruchstücke überschüssigen Rauch in der Luft erzeugen oder hinter dem Abluftfilter stecken bleiben.
9. Verschiedene vorgefertigte verpackte Lebensmittel können in einer Luftfritteuse gekocht werden. Als Richtschnur, bitte senken
Die konventionelle Ofentemperatur wird um 70 Grad gesenkt und die Garzeit um die Hälfte verkürzt. Die genaue Zeit und Temperatur variieren je nach Lebensmittel.
10. Wenn Sie Pergament oder Folie verwenden, lassen Sie einen halben Zoll Platz am unteren Rand des Trimmkorbs.
11. Der Verzehr von rohem oder ungekochtem Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchten, Schalentieren oder Eiern kann das Risiko lebensmittelbedingter Krankheiten erhöhen.

Umrechnung von Messungen

Verwenden Sie es, um die gewünschte Zusammensetzung genau zu messen.

Metrisches System gegen Standard	Fahrenheit bis Celsius	Tasse zu Löffel	Unzen bis Gramm
5 ml = 1 Teelöffel 15 ml = 1 Esslöffel 30 ml = 1 Unze Flüssigkeit 240 ml = 1 Tasse Flüssigkeit 1 Liter = 34 Unzen Flüssigkeit 1 l = 4,2 Tassen 1 g = 0,035 oz 100 g = 3,5 oz 500 g	180 Grad Fahrenheit = 80 Grad Celsius Fahrenheit 270 F = 130 C 300 Grad Fahrenheit = 150 Grad Celsius 330 F = 165 C 350 Grad Fahrenheit = 180 Grad Celsius 400 F = 200 C	3 Teelöffel = 1 Esslöffel 1/8 Tasse = 2 Esslöffel 1/4 Tasse = 4 Esslöffel 1/3 Tasse = 5 Esslöffel + 1 Teelöffel 1/2 Tasse = 8 Esslöffel 3/4 Tasse = 12 Esslöffel 1 Tasse = 16 Esslöffel 8 flüssige Unzen = 1 Tasse 1 Pint 2 Tassen = 16 Flüssigunzen 1 Liter 2 Liter = 4 Tassen 1 Gallone 4 Quart = 16 Tassen	1 Unze = 29 g 2 Unze = 57 g 3 Unze = 85 g 4 oz = 113 g 5 oz = 142 g 6 oz = 170 g 7 oz = 198 g 8 oz = 227 g 10 oz = 283 g 20 oz = 567 g 30 oz = 850 g 40 oz = 1133 g

Abkürzungen

(V)-Leckerer vegetarisches Rezept für jeden Tag oz = oz

Fl Unze = flüssige

Unze Teelöffel =

Teelöffel

Esslöffel = ml

C =

Tasse pt

= Pints

Qt = Liter

Gallonen =

Gallonen L

= Liter

	Minimal - Maximal wert (g)	Zeit (Min uten)	Temperatur (Grad Fahrenh eit)	The Shake	Weitere Informatio nen
Kartoffeln und Chips					
Dünne gefrorene Pommes frites	300-400	18-20	400	The Shake	
Dicke gefrorene Pommes Frites	300-400	20-25	400	The Shake	
Kartoffelspäne	500	20-25	400	The Shake	
Fleisch und Geflügel					
Das Steak	100-500	10-15	350		
Schweinekotel etts	100-500	10-15	350		
Hamburger	100-500	10-15	350		
Wurstbrötche n	100-500	13-15	400		
Hähnchensche nkel	100-500	25-30	350		
Hühnerbrust	100-500	15-20	350		
Snacks					
Frühlingsrollen	100-400	8-10	400	The Shake	Mit dem Ofen-fertig
Gefrorene Hühnernugg ets	100-500	6-10	400	The Shake	Mit dem Ofen-fertig
Gefrorene Fischfinger	100-400	6-10	400		Mit dem Ofen-fertig
Gefrorene Krümel Snacks mit Käse	100-400	8-10	350		Mit dem Ofen-fertig
Pastete Gemüse	S 100- 400	10	320		
Backen					
Der Kuch en	300	20-25	320		Mit Backform
Die Quiche	400	20-22	350		Verwenden Sie eine Backblech/Ofenplatte
Die Muffins	300	15-18	400		Mit Backform
Süßigkeiten	400	20	320		Verwenden Sie eine Backblech/Ofenplatte

INHALT

Brownies	01
Chimichurri Rock Steak	02
Landhuhn Ausschreibung	03
Zucchini mit Fleischfüllung	04
Gebratene Frühlingsrollen	05
Knusprige Kartoffelchips	06
Das Feta-Dreieck	07
Pommes frites	08
Knoblauch	09
Gegrillter Käse	10
Garnelen mit rotem Pfeffer und Schinken	11
Koreanische Grill Satay	12
Fleischnäpfe mit Lammfleisch	13
Hackbraten	14
Mediterrane Hühnerruggets	15
Mini Hackbraten mit Wurst	16
Little Frankfurt Pie	17
Kleine Paprika mit Ziegenkäse	18
Schweinefleisch Satay mit Erdnussbutter	19
Kartoffelpüree	20
Die Küche	21
Ricotta mit Basilikum	22
Gegrillte asiatische Chicken Wings	23
Gegrillte Cornish Wild Henne	24
Rusty	25
Bratkartoffeln mit Thunfisch	26
Kroketten mit Lachs	27
Quiche mit Lachs	28
Lachs mit Dillsauce	29
Würzige Hähnchenschenkel mit Grillmarinade	30
Würzige rustikale Pommes frites	31
Fischkuchen mit thailändischer Mango-Sauce	32

A close-up photograph of several dark brown, fudgy brownies on a white plate. Some brownies have visible chunks of nuts. A semi-transparent text box with the word 'Brownies' is overlaid on the image.

Brownies

Gebäck-12 Portionen

15 min + 20 min Airfryer 75 g

reine Schokolade, 75 g Butter

1 großes Ei

60 g Zucker

Vanillezucker 1

Packung 40 g

Selbstliler Pulver

25 g Walnüsse oder Haselnüsse, gehackt

Kleine, niedrige Backform oder Backblech mit festem Boden (ca. 15 cm Durchmesser) und Pergament

1. Die Schokolade und die Butter in eine Stahlpfanne mit dickem Boden geben und bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Diese Mischung auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. Die Luftfrittepfanne auf 350 Grad Fahrenheit vorheizen.
3. In einer Schüssel die Eier mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz leicht und cremig schlagen. Fügen Sie die Schokoladenmischung hinzu und fügen Sie dann die Selbstliler-Lösung und die Nüsse hinzu.
4. Die Kuchenform mit Pergament auskleiden und den Teig auf die Kuchenform verteilen. Glätten Sie die Oberseite.
5. Die Kuchenform in den Bratkorb legen und den Korb in die Luftfritteuse schieben. Stellen Sie den Timer auf 20-22 Minuten und backen Sie die Brownies, bis die Spitze knusprig ist. Es sollte immer noch schön und weich sein.
6. Die Brownies in der Pfanne abkühlen lassen. Abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.

A photograph of a cooked steak, likely a tri-tip, served on a white plate. It is garnished with fresh green herbs and sliced red and orange vegetables. A semi-transparent text box with the title 'Chimichurri Rock Steak' is overlaid on the image.

Chimichurri Rock Steak

Aktiv: 15 min Insgesamt: 35 min Aufschlag: 2

1 Pfund Rock Steak

Für CHIMICHURRI

1 Eine Tasse gehackte Petersilie

Ein Viertel Tasse Minze, gehackt

2 Esslöffel Oregano, gehackt 3

Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel rotes

Paprikapulver 1 Esslöffel

Kreuzkümmelpulver

1 Teelöffel Paprika 2

Teelöffel geräucherte

Paprika 1 Teelöffel Salz

Ein Viertel Teelöffel schwarzer Pfeffer

Tasse Olivenöl

3 Esslöffel Rotweinessig

1. Die Zutaten für Chimichurri in einer Schüssel mischen. Schneiden Sie das Steak in 2 Portionen 8 Unzen und fügen Sie es in einen wiederverschließbaren Beutel zusammen mit einem Viertel Tasse Chimichurri. Im Kühlschrank für 2 bis 24 Stunden. 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen. Das Steak mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Steaks in den Kochkorb geben und 8-10 Minuten köcheln lassen. Mit 2 EL Chimichurri garnieren und servieren.



Landhuhn Ausschreibung

Aktiv: 15 min Insgesamt: 35 min Aufschlag: 4

1-Pfund-Huhn für
Frühlingsrollen geboten
3 Eier, gut geschlagen
Eine halbe Tasse gewürzte Semmelbrösel
Eine halbe Tasse Universalmehl
Ein halber Teelöffel Salz
1 Teelöffel schwarzer
Pfeffer 2 Esslöffel
Olivenöl

1. Die Luftfrittepfanne auf 330°F vorheizen. In drei separaten Schüsseln die Semmelbrösel, die Eier und das Mehl beiseite legen. Die Semmelbrösel mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in die Semmelbrösel geben und gut vermischen. Das Huhn in Mehl geben, dann in die Eier tauchen und schließlich mit Semmelbröseln bestreichen. Drücken Sie die Krümel und achten Sie darauf, dass die Krümel gleichmäßig auf dem Huhn verteilt sind. Die überschüssigen Krümel abschütteln, bevor sie in den Kochkorb gelegt werden. Kochen Sie die Hälfte des Hähnchens auf einmal und kochen Sie jede Charge für 10 Minuten oder bis sie goldbraun ist.



Zucchini mit Fleischfüllung

Hauptgericht-2 Portionen Snacks-4 Portionen

20 Minuten + 20 Minuten Luftfritteuse

1 große Zucchini (ca. 400 g) 50 g

Feta, zerkleinert

1 Knoblauchzehe, zerkleinert

Ein halber Esslöffel mildes

Paprikapulver 200 g mageres

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Flache Schale mit einem Durchmesser von ca. 15 cm

1. Schneiden Sie das Ende der Zucchini und schneiden Sie es in sechs gleiche Teile. Die Teile aufstellen und mit einem Teelöffel von der Seite in 1/2 cm und von der Unterseite in 1 cm schneiden. Mit etwas Salz bestreuen.

2. Die Luftfrittepfanne auf 350 Grad Fahrenheit vorheizen.

3. Hackfleisch mit Feta, Knoblauch, Paprika und Pfeffer würzen und gut vermischen. Teilen Sie das Hackfleisch in sechs gleiche Portionen. Den hohlen Teil der Zucchini mit Hackfleisch füllen und in die Mischung drücken. Glätten Sie die Oberseite mit feuchten Händen.

4. Legen Sie die Zucchini in eine Schüssel und die Schüssel in einen Korb. Schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse und stellen Sie den Timer auf 20 Minuten. Backen Sie die gefüllten Zucchini, bis sie braun und reif sind. Köstlich mit gelbem Reis und gerösteten Kirschtomaten.

TIPP

Gebackene Kirschtomaten

250g Kirschtomaten auf die Reben im Korb legen und 3-4 Minuten bei 400 Grad Luftfritteuse backen. Die Tomatenhaut ist zerbrochen und fertig. Legen Sie ein oder zwei Bündel Tomaten auf jeden Teller und fügen Sie die Zucchini-Füllung daneben.



Gebratene Frühlingsro- llen

Dauer der Aktivität: 20 Minuten, Gesamtzeit: 25 Minuten, Servicezeit: 4 Füllungen
 4 oz. Gekochte Hühnerbrust, 1 Sellerie in Scheiben geschnitten
 1 mittelgroße Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
 Eine halbe Tasse Champignons, in Scheiben geschnitten
 Ein halber Teelöffel Ingwer, gehackt 1 Teelöffel Zucker
 1 Teelöffel Hühnersuppe Pulver für Frühlingsrollen Verpackung
 1 Ei, geschlagen
 1 Teelöffel Maisstärke
 Verpackung für 8 Frühlingsrollen
 Ein halber Teelöffel Pflanzenöl

1. Machen Sie die Füllung. Die Hühnchen in eine Schüssel geben und mit Sellerie, Karotten und Pilzen verrühren. Ingwer, Zucker und Hühnersuppe dazugeben und gut umrühren.
2. Mischen Sie die Eier und Maisstärke, um eine dicke Paste zu machen; Zur Seite. Legen Sie etwas Füllung auf jedes Frühlingsrollenverpackungspapier, rollen Sie es auf und versiegeln Sie die Enden mit der Eiemischung. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen. Die Frühlingsrollen vorsichtig mit Öl bestreichen und in den Gemüsekorb legen. In zwei Chargen braten, jede Charge 3-4 Minuten kochen lassen oder bis sie goldbraun ist. Mit süßer Chilisauce oder Sojasauce servieren.



Knusprige Kartoffelchi- ps

Aktiv: 40 min Gesamt: 1 h 40 min Service: 4
 4 mittelgroße Süßkartoffeln, 1 Glas Wasser
 3 Esslöffel Rapsöl 1 Teelöffel Paprikapulver
 Ein Viertel Teelöffel schwarzer Pfeffer
 Ein Viertel Teelöffel Salz

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser schrubben. Die Kartoffeln in Salzwasser 40 Minuten kochen lassen oder bis die Gabel weich ist. Im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen (ca. 30 Minuten).
2. Rapsöl, Paprikapulver, Salz und schwarzer Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die abgekühlten Kartoffeln vierteln und vorsichtig mit einer Mischung aus Öl und Gewürzen übergießen. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen. Die Hälfte der Kartoffelchips in den Kochkorb geben und mit der Haut nach unten legen, damit sie nicht überfüllt werden. Jede Charge 13-15 Minuten kochen lassen oder bis sie goldbraun ist.



Das Feta-Dreieck

Vorspeisen-15 Stück
20 Minuten + 9 Minuten Luftfritteuse
1 Eigelb
100 g Fetallaktose
2 EL Petersilie mit flachen Blättern, 1
Frühlingszwiebeln fein gehackt und in Ringe
geschnitten
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
5 Gefrorene Filoteig, aufgetaut 2
Esslöffel Olivenöl

1. Eigelb in einer Schüssel verrühren, Fetalauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln vermischen; Mit Pfeffer abschmecken.
2. Schneiden Sie jedes Filoteig in drei Streifen.
3. Einen großen Löffel der Feta-Mischung unter ein Stück Teig schöpfen. Falten Sie die Spitze des Teigs über die Füllung zu einem Dreieck und falten Sie die Streifen in eine gezackte Form, bis die Füllung in das Dreieck des Teigs gewickelt ist. Die anderen Gebäckstäbchen auf die gleiche Weise mit Feta füllen.
4. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.
5. Die Dreiecke mit etwas Öl bestreichen und die fünf Dreiecke in einen Korb legen. Schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse und stellen Sie den Timer auf 3-5 Minuten. Morchel-Dreieck goldbraun rösten. Die anderen Feta-Dreiecke auf die gleiche Weise backen.
- 6 Die Dreiecke auf einen Teller legen.



Pommes frites

Aktive: 10 min, total: 1h, Serviceleistungen: 4
2 mittelgroße rotbraune
Kartoffeln, geschält 1 EL Olivenöl

1. Kartoffeln schälen und in 1/2 Zoll durch 3 Zoll Streifen schneiden. Die Kartoffeln mindestens 30 Minuten in Wasser einweichen, dann gründlich abtropfen lassen und mit einem Papiertuch trocken tupfen.
2. Die Luftfrittepfanne auf 330° C vorheizen. Kartoffeln in eine große Schüssel geben, in Öl mischen und leicht mit Kartoffeln bestreichen. Kartoffeln in einem Gemüsekorb 5 Minuten kochen, bis sie knusprig sind. Aus dem Korb nehmen und auf einem Drahtgestell abkühlen lassen.
3. Erhöhen Sie die Temperatur in der Pfanne auf 400 Grad Fahrenheit, legen Sie die vorgekochten Kartoffeln zurück in den Korb und kochen Sie sie für weitere 10-15 Minuten oder bis sie goldbraun sind. Dicker geschnittene Kartoffeln kochen länger, dünner geschnittene Kartoffeln kochen schneller.



Knoblauch

Vorspeisen-12 Stück

10 Minuten + 10 Minuten

Luftfritteuse 1 Scheibe

Weißbrot

1 Knoblauchzehe, zerkleinert

1 Esslöffel Koriander, gehackt frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

12 (Kastanien) Pilze

1. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.
2. Die Brotscheiben in einer Küchenmaschine zu feinen Stücken zermahlen und mit Knoblauch, Petersilie und etwas Gewürz abschmecken. Zum Schluss das Olivenöl hinzufügen.
3. Den Pilzgriff abschneiden und den Deckel mit Semmelbröseln füllen.
4. Die Pilzdeckel in einen Korb legen und in eine Luftfritteuse schieben. Stellen Sie den Timer auf 10-12 Minuten ein. Die Pilze knusprig und goldbraun braten.
5. Die Pilze auf einem Teller servieren.

TIPP

Alternativ die Semmelbrösel mit den Schinkenstreifen, den Frühlingszwiebeln und dem geriebenen Käse verrühren.



Gegrillter Käse

Aktiv: 10 min Insgesamt: 15 min Aufschlag: 2

4 Scheiben Sahne- oder Weißbrot

Eine halbe Tasse Cheddar-Käse

Eine halbe Tasse Butter, geschmolzen

1. Vorheizen Sie die Luft Fritteuse auf 350 Grad Fahrenheit. Käse und Butter separat in Schüsseln geben. Beide Seiten der 4 Scheiben Brot mit Butter bestreichen. Den Käse auf 2 der 4 Brotstücke legen. Den gebackenen Käse zusammenstellen und in den Kochkorb geben. 4-5 Minuten kochen oder bis sie goldbraun sind Braun, der Käse ist geschmolzen.



Garnelen mit rotem Pfeffer und Schinken

Vorspeisen-10 Portionen

15 Minuten + 13 Minuten

Luftfritteuse 1 große rote

Paprika, halbiert

10 (gefrorene) Garnelen, aufgetaut

5 Scheiben rohen Schinken

1 EL Olivenöl

1 große Knoblauchnelke, zerquetscht

Ein halber Esslöffel Paprika

frisch gemahlene schwarze

Pfeffergabel

1. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen. Die Paprikaschoten in den Korb legen und hineingleiten

Luftfritteuse. Stellen Sie den Timer auf 10 Minuten ein. Rösten Sie die Paprika, bis die Schale leicht verbrannt ist. Legen Sie die Paprika in eine Schüssel mit einem Deckel oder Plastikfolie. Die Paprika 15 Minuten ruhen lassen.

2. Die Garnelen schälen, eine Öffnung auf dem Rücken machen und die schwarzen Venen entfernen. Die Schinkenscheiben längs halbieren und jede Garnele in eine Scheibe Schinken einwickeln.

3. Die Packungen mit einer Folie Olivenöl bedecken und in einen Korb legen. Schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse und stellen Sie den Timer auf 3-4 Minuten. Braten Sie die Garnelen knusprig und mäßig.

4. In der Zwischenzeit die Hälfte der Paprika schälen, die Kerne entfernen und die Paprika in Stücke schneiden. Paprika mit Knoblauch, Paprikapulver und Olivenöl in einem Mixer pürieren. Die Sauce in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Mit einer Tapasgabel die Garnelen in den Schinken auf einen Teller geben und den roten Paprikadip dazugeben.

TIPP

Ersetzen Sie den roten Chili-Dip mit fertigem Chilipüree und mischen Sie den Knoblauch. Oder mit Knoblauchmayonnaise mit Garnelen.



Koreanische Grill Satay

Aktiv: 15 min Gesamt: 30 min Service: 4

1 Pfund Hühnchen ohne Knochen und Haut

Eine halbe Tasse natriumarme Sojasauce

Eine halbe Tasse Ananassaft

Ein Viertel Tasse Sesamöl

4 Knoblauchzehen,

gehackt 4

Frühlingszwiebeln,

gehackt

1 Esslöffel frischer Ingwer, 2

Teelöffel Sesam gerieben, 1 Prise

schwarzer Pfeffer geröstet

1. Braten Sie jedes Huhn zart und schneiden Sie überschüssiges Fleisch oder Fett. Alle anderen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Das gegrillte Huhn in eine Schüssel geben, gut verrühren, zudecken und 2 bis 24 Stunden kalt stellen.

2. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen. Das Huhn mit einem Papiertuch trocken tupfen. Fügen Sie die Hälfte der Spieße in den Kochkorb und kochen Sie jede Charge 5-7 Minuten



Fleischbällchen mit
Lammbauch

Vorspeisen-10 Portionen

10 Minuten + 8 Minuten Luftfritteuse

150 g gehacktes Lamm oder mageres Rindfleisch

1 Scheibe abgestandenes Weißbrot, in feine Krümel

verwandelt 50 g griechischer Käse, zerkleinert

1 Esslöffel frischer Oregano, gehackt

Ein halber Esslöffel geriebene

Zitronenschale frisch

gemahlener schwarzer Pfeffer

Runde, flache Ofenplatte, ca. Tapas

Gabel 15 cm

1. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.
2. Hackfleisch mit Semmelbrösel, Feta, Oregano, Zitronenschale und schwarzem Pfeffer verrühren und gut kneten.
3. Das Hackfleisch in 10 Portionen teilen und mit feuchten Händen glatte Kugeln formen.
4. Legen Sie die Kugeln in eine Ofenplatte und legen Sie diese Platte in einen Korb. Schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse. Stellen Sie den Timer auf 8-10 Minuten und braten Sie die Hackfleischbällchen, bis sie braun und reif sind.
5. Speisegabel Die Fleischbällchen heiß auf einen Teller legen.

TIPP:

Die Fleischbällchen mit einer halben schwarzen Olive und einer gerösteten Paprika auf die Gabel streuen.



Hackbraten

Hauptgericht-4 Portionen

10 Minuten + 25 Minuten

Luftfritteuse 400 g (mageres)

Hackfleisch

1 Ei, leicht geschlagen

3 Esslöffel Semmelbrösel

50 g Peperoni oder Wurst, gehackt 1 kleine

Zwiebel, gehackt 1

1 Esslöffel (frischer)

Thymian frisch

gemahlener Pfeffer

2 Pilze, dicke Scheiben 1

EL Olivenöl

Backblech mit festem Boden oder rundes

Backblech, Durchmesser 12 cm, Inhalt 500 ml

1. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.
2. Hackfleisch mit Eiern, Semmelbröseln, Salami, Zwiebeln, Thymian, 1 Teelöffel Salz und viel Pfeffer verrühren. Gut durchkneten und mischen.
3. Das Hackfleisch in eine Pfanne oder einen Teller geben und die Oberseite glätten. Die Pilze hineindrücken und mit Olivenöl bestreichen.
4. Legen Sie die Pfanne oder den Teller in den Korb und schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse. Timer auf 25-28 Minuten stellen, die Fleischstücke anbraten und gut backen.
5. Die Fleischstücke mindestens 10 Minuten vor dem Servieren stehen lassen. Dann das Brot in Keile schneiden. Es schmeckt sehr gut mit Bratkartoffeln und Salat.



Mediterrane Hühnernuggets

Hauptgericht-4 Portionen

20 Minuten + 20 Minuten Luftfritteuse

2 Scheiben abgestandenes

Weißbrot, 1 Esslöffel (würzige)

Paprika, 1 Esslöffel Olivenöl

250 g Hühnerfilet, in

Scheiben geschnitten 1

Eigelb + 2 Eiweiß

1 Knoblauchzehe, 2

Esslöffel rotes Pesto

und frisch gemahlener

Pfeffer

1 Esslöffel gehackter Koriander

1. Mahlen Sie das Brot zusammen mit dem Paprikapulver in einer Küchenmaschine, bis Sie eine zerbrechliche Mischung haben, und fügen Sie das Olivenöl hinzu. Übertragen Sie diese Mischung in eine Schüssel.

2. Dann das Hühnerfilet in einer Küchenmaschine zerbrechen und mit Eigelb, Knoblauch, Pesto und Petersilie verrühren. Mit einem halben Teelöffel Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.

4. Das Eiweiß in eine Schüssel geben und umrühren. Die Hühnermischung in 10 Kugeln formen und in ovale Stücke pressen. Die Nuggets zuerst mit Eiweiß und dann mit Semmelbröseln bestreuen. Die Nuggets müssen mit Krümeln bedeckt sein.

5. Legen Sie die fünf Nuggets in den Korb und schieben Sie sie in die Luftfritteuse. Stellen Sie den Timer auf 10-12 Minuten ein. Braten Sie die Nuggets goldbraun. Dann braten Sie die restlichen Nuggets. Köstlich zu Pommes frites und frischen Salaten.

TIPP

Sie können eine Variante dieser mediterranen Hühnernuggets machen. Italienische Stücke mit grünem Pesto und 25 g Parmesan oder griechische Stücke mit geriebener Zitronenschale, gehacktem Oregano und 25 g gehacktem Feta



Mini Hackbraten mit Wurst

Vorspeisen-20 Stück

20 Minuten + 20 Minuten

Airfryer 125 g Wurst in kleinen

Würfeln

1 Schalotte, fein gehackt

Viertelrote Paprika, in kleine Würfel

geschnitten 2 Esslöffel Petersilie

200 g gekühlter Tortenkrustenteig oder Pizzateig

1. Die Wurst mit Schnittlauch und Paprika in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze 2 bis 3 Minuten braten, bis die Paprika weich ist. Entfernen Sie das Feuer und rühren Sie die Petersilie. Die Mischung abkühlen lassen.

2. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.

3. Aus dem Teig zwanzig 5 cm lange Runden in einem Glas ausschneiden. Löffel pro Runde einen Löffel Wurstmischung. Drücken Sie die Kanten zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen, um ein Jakobsmuschelmuster zu bilden.

4. Legen Sie 10 Kuchen in den Korb und schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse. Stellen Sie den Timer auf 10-12 Minuten und backen Sie die Quiche, bis sie goldbraun und gekocht ist.

5. Den Rest des Kuchens auf die gleiche Weise backen. Kuchen auf lauwarmem Boden.



Little Frankfurt Pie

Vorspeisen-ca. 20 Portionen 10

Minuten + 20 Minuten

Luftfritteuse

1 Hörer Mini Frankfurter (Ablaufgewicht 220 g,
ca. 20 Frankfurter)

100 g (gekühlt oder gefroren, aufgetaut)

1 Esslöffel Senf

1. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.
2. Die Wurst gründlich auf Küchenpapier abtropfen lassen und trocken abwischen.
3. Den Blätterteig in 5 x 1 cm große Streifen schneiden und mit einer dünnen Schicht Senf bestreichen.
4. Jede Wurst spiralförmig zu einem Stück Gebäck rollen.
5. Die Hälfte der Wurst in einen Korb legen und den Korb in eine Luftfritteuse schieben. Stellen Sie den Timer auf 10-11 Minuten ein. Die Wurst im Teig goldbraun backen. Den Rest der Wurst auf die gleiche Weise grillen.
6. Die Wurst auf einen Teller geben und mit einer kleinen Scheibe Senf servieren.



Kleine Paprika mit Ziegenkäse

Vorspeisen-8 Portionen

10 Minuten + 8 Minuten

airfryer 8 Mini oder Snack

Chili

Ein halber Esslöffel Olivenöl

Ein halber Esslöffel getrocknete italienische Kräuter

1 Teelöffel frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer 100 g weicher

Ziegenkäse, acht Stück

1. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.
2. Schneiden Sie die Spitze der kleinen Paprika und entfernen Sie die Samen und die Membran.
3. Olivenöl mit italienischen Kräutern und Pfeffer in einer tiefen Schüssel verrühren. Die Feta-Scheiben in das Öl geben.
4. Legen Sie eine Scheibe Ziegenkäse in jede kleine Paprika und legen Sie die kleinen Paprika nebeneinander in den Korb. Schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse und stellen Sie den Timer auf 8-10 Minuten. Die Paprikaschoten rösten, bis der Käse geschmolzen ist
5. Kleine Paprika als Vorspeise oder Snack

TIPP:

Die gleiche Methode kann auch zum Abfüllen von Weintomaten verwendet werden. Die Tomaten aushöhlen und kopfüber auf Küchenpapier aufhängen und abtropfen lassen.



Schweinefleisch h Satay mit Erdnussbutter

Hauptgericht-2-3 Portionen

20 Minuten (+ 15 Minuten marinieren) + 12 Minuten

Luftfritteuse 2 Knoblauchzehen, zerkleinert

2 cm frische Ingwerwurzel, gerieben oder 1 Teelöffel

Ingwerpulver 2 Teelöffel Chilipaste oder Chilisauce

2-3 Esslöffel süße Sojasauce 2

Esslöffel Pflanzenöl

400 g mageres Schweinekotelett, 3 cm

Schalotten, gehackt

1 Teelöffel gehackter

Koriander 200 ml

Kokosmilch

100 g Erdnüsse ohne Salz, gemahlen

1. Mischen Sie die Hälfte des Knoblauchs mit Ingwer, einem Teelöffel Chilisauce, einem Esslöffel Sojasauce und einem Esslöffel Öl. Das Fleisch mit der Mischung verrühren und 15 Minuten marinieren lassen.

2. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.

3. Legen Sie das marinierte Fleisch in einen Korb und schieben Sie es in eine Luftfritteuse. Stellen Sie den Timer auf 12-14 Minuten und braten Sie das Fleisch, bis es gelb und reif ist. Beim Backen eine Runde drehen.

4. In der Zwischenzeit die Erdnussbutter zubereiten: 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Schnittlauch und den restlichen Knoblauch sanft anbraten. Koriander dazugeben und kurz anbraten.

5. Kokosmilch und Erdnüsse mit 1 Teelöffel Chilisauce und 1 Esslöffel Sojasauce und Schnittlauch mischen und 5 Minuten unter Rühren leicht kochen. Wenn nötig, etwas Wasser hinzufügen, wenn die Sauce zu dick ist. Mit Sojasauce und Chilisauce abschmecken.



Kartoffelpüree

Beilage-4 Portionen

10 Minuten + 15 Minuten Luftfritteuse

400 g leicht stärkehaltige Kartoffeln,

50 ml geschälte Milch

50 ml Creme

Frisch gemahlener

Pfeffer Muskatnuss

40 g Grobkäse oder halbreifen Käse, gerieben

Quiche Teller, ca. Durchmesser 15 cm, leicht geölt

1. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

2. In einer Schüssel Milch und Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffelchips mit der Milchmischung bestreichen.

3. Die Kartoffelchips in eine Quiche geben und die restliche Crememischung aus der Schüssel über die Kartoffeln gießen. Den Käse gleichmäßig über die Kartoffeln verteilen.

4. Die Quiche in den Frittekorb legen und den Korb in die Luftfrittepfanne schieben. Stellen Sie den Timer auf 15-18 Minuten und backen Sie den Salat, bis der Salat braun und gut gebacken ist.

5. Kartoffeln in Würfel schneiden und mit Fisch oder Braten servieren.

TIPP:

- Ersetzen Sie die Hälfte der Kartoffelchips durch Zucchini, Karotten und/oder Pastinaken und machen Sie eine Änderung. Schichten von Kartoffeln und Schichten von Gemüse abwechselnd verwenden.

- Fügen Sie eine zerkleinerte Knoblauchzehe zu der cremigen Mischung hinzu, um die geriebenen Nudeln würziger zu machen.



Die Küche

Gemüse-4 Portionen

8 min + 15 min Luft Fritteuse 200

g Zucchini und/oder Auberginen 1

gelbe Paprika

2 Tomaten

1 Zwiebel, geschält

1 Gewürznelken, zerkleinert

2 1 Teelöffel getrocknete

Proventçal-Vanille frisch

gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

Kleines, rundes Backblech, ca. Durchmesser 16 cm

1. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.
2. Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten und Zwiebel in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Das Gemüse in einer Schüssel mit Knoblauch, raffinierten Kräutern, einem halben Teelöffel Salz und Pfeffer würzen. Fügen Sie das Olivenöl mit einem Löffel hinzu.
4. Stellen Sie die Schüssel in den Korb und schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse. Stellen Sie den Timer auf 15-18 Minuten und kochen Sie das Ratatouille. Das Gemüse beim Kochen einmal umrühren.
5. Ratatouille mit gebratenem Fleisch wie Entrecote oder Fleischscheiben servieren.



Ricotta mit Basilikum

Vorspeisen-20 Stück

15 Minuten + 16 Minuten Luftfritteuse

250 g Frischkäse

2 Esslöffel Mehl

1 Ei, getrennt frisch

gemahlener Pfeffer

15 g frisches Basilikum, gehackt

1 EL Schnittlauch, gehackt 1 EL

geriebene Orangenschale

3 Scheiben abgestandenes

Weißbrot 1 Esslöffel

Olivenöl

1. Ricotta mit Mehl, Eigelb, 1 Teelöffel Salz in einer Schüssel vermischen und frisch Geriebener Pfeffer, Basilikum, Schnittlauch und Orangenschale gut verrühren.
2. Die Mischung in 20 gleiche Teile teilen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen. Lass die Eier eine Weile ruhen.
3. Die Brotscheiben mit einer Küchenmaschine zu feinen Krümeln zermahlen und mit Olivenöl verrühren. Gießen Sie die Mischung in eine tiefe Schüssel. Das Eiweiß kurz in eine andere tiefe Schüssel schlagen.
4. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen.
5. Die Käsekugeln vorsichtig mit dem Eiweiß und dann mit den Semmelbröseln bestreichen.
6. Legen Sie 10 Bälle in den Korb und schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse. Stellen Sie den Timer auf 8-10 Minuten. Die Eier goldbraun backen. Den Rest der Kugeln auf die gleiche Weise backen.
7. Die Käseballchen auf einem Teller anrichten.

TIPP

Einige frisch geriebene Chilischeiben in die Ricotta-Käse-Mischung mischen und zu würzigen Bällchen machen. In diesem Fall fügen Sie zwei bis drei Teelöffel Paprikapulver mit Olivenöl



Gegrillte asiatische Chicken Wings

Hauptgericht-4 Portionen
5 Minuten + 10 Minuten Luftfritteuse
2 Knoblauchzehen
2 Teelöffel Ingwerpulver
1 Teelöffel
Kreuzkümmelpulver
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
500 g Hühnerflügel bei Raumtemperatur
100 ml süße ChilisaUCE

1. Die Luftfrittepfanne auf 350 Grad Fahrenheit vorheizen.
2. Knoblauch mit Ingwerpulver, Kreuzkümmel, viel frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und etwas Salz verrühren. Reiben Sie die Hühnerflügel mit Kräutern.
3. Die Hühnerflügel in den Korb legen und in die Luftfritteuse gleiten. Timer auf 10-12 Minuten stellen und die Hähnchenflügel knusprig braun braten.
4. Hühnerflügel mit ChilisaUCE als Hauptgericht oder Snack servieren.

TIPP

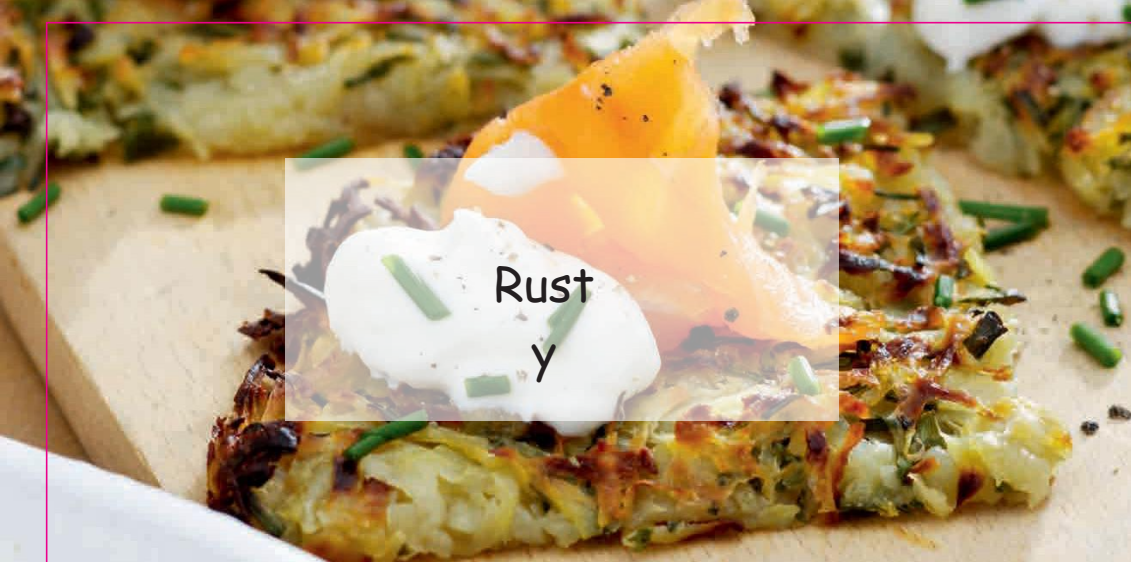
- Hühnerflügel als Hauptgericht servieren und mit gebratenen Nudeln und Kohl servieren. 250 g Nudeln zum Kochen bringen. 3 Frühlingszwiebeln und 1 Bündel in breite Streifen geschnittener Beilagen im Wok 2-3 Minuten mit 2 Esslöffeln Öl anbraten. Nudeln einkochen und mit Sojasauce abschmecken.
- Hühnerflügel sind auch lecker als Snack.



Gegrillte Cornish Wild Henne

Aktiv: 15 min Gesamt: 30 min Service: 4
1 Cornish Henne (ca. 2 Pfund) für die
Marinade
Eine halbe Tasse Olivenöl
Ein Viertel Teelöffel gehackte
Paprikascheiben 1 Teelöffel
gehackter Thymian
1 Teelöffel gehackter Rosmarin
Ein Viertel Teelöffel Salz
1/1 Teelöffel
Zuckerschale
von 1 Zitrone

1. Legen Sie die Cornish Henne aufrecht auf das Schneidebrett, die Henne mit dem Rücken zu Ihnen und schneiden Sie mit einem Ausbeinmesser oder Kochmesser insgesamt 2 Messer von der Oberseite des Rückenknochens bis zur Unterseite des Rückenknochens. Entfernen Sie den Rückenknochen. Die Henne längs spalten und den Brustpanzer aufschneiden. Die Hühnerhälften beiseite legen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel für die Marinade mischen und die Hühner dazugeben. 1 Stunde bis 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.
3. Die Luftfrittepfanne auf 400 Grad Fahrenheit vorheizen. Die Hühner aus der Marinade nehmen und eventuelle zusätzliche Flüssigkeit mit einem Filter abfiltern. Mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Hühner in den Kochkorb geben und 14-16 Minuten kochen lassen, oder bis die Innentemperatur der Beine 165 ° F erreicht.



Vorspeisen-4 Portionen

10 min + 15 min Luftfritteuse 250

g Wachskartoffeln, geschält

1 EL Schnittlauch, gehackt frisch

gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl

2 Löffel saure Sahne

100 g geräucherter

Lachs

1. Die Luftfrittepfanne auf 350 Grad Fahrenheit vorheizen. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit drei Vierteln Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Mischen Sie gut.
2. Die Pizzapfanne mit Olivenöl bestreichen und die Kartoffelmischung gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die geriebenen Kartoffeln in eine Pfanne drücken und die Kartoffelkuchen mit Olivenöl bestreichen.
3. Die Pizzateller in den Bratkorb legen und den Korb in die Luftbratpfanne schieben. Stellen Sie den Timer auf 15-18 Minuten und braten Sie die Rösti außen braun und innen weich.
4. Die Rösti in 4 Vierteldollar schneiden und auf einen Teller legen. Mit einem Löffel saurer Sahne garnieren und die Lachsfilets auf einen Teller neben Rösti legen. Den restlichen Schnittlauch über die saure Sahne streuen und etwas Pfeffer dazugeben.

TIPP

Rösti ist auch als Beilage zu zweit schmackhaft. Als Beilage 25 g Schinkenstreifen zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Hauptgericht-2 Portionen

10 Minuten + 30 Minuten Luftfritteuse

4 Stärkekartoffeln mit je ca. 125 g

Ein halber Esslöffel Olivenöl

1 1 Dose Thunfisch in Öl getränkt und abgetropft

2 Esslöffel (griechisch)

Joghurt 1 Teelöffel Paprika

1 grüne Schalotte, fein in Ringe

geschnitten, frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer

1 Esslöffel Kapern

1. Die Luftfrittepfanne auf 350 Grad Fahrenheit vorheizen. Die Kartoffeln mindestens 30 Minuten einweichen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Kartoffeln mit Olivenöl bestreichen und in einen Pfannenkorb geben. Schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse, stellen Sie den Timer auf 30 Minuten und braten Sie die Kartoffeln, bis sie köstlich und knusprig sind.
3. In einer Schüssel den Thunfisch zerdrücken und Joghurt und Paprika dazugeben. Mischen Sie gut. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln auf zwei Teller legen und die Oberseite längs schneiden. Die Kartoffeln leicht wegdrücken und die Thunfischmischung mit einem Löffel über die geöffneten Kartoffeln schöpfen. Mit Paprikapulver bestreuen und mit einem Löffel die Kapern und die restlichen Frühlingszwiebeln darauf legen. Lecker zu frischen Salaten.

TIPP

Ofenkartoffeln als Beilage mit einer kleinen Scheibe Butter oder einem Löffel saurer Sahne servieren. Mit grobem Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Lachskroketter

Appetizer-8 Portionen

10 minutes + 7 minutes airfryer

1 Zentim von rotem Salmon (ca. 200 g),

drainiert 1 egg, leicht beiten

1 Tablespoon fresh dill, fein gehackt

chopped 2 Tablespoons chives, fein gehackt

chopped freshly ground pepper

50 g Bread Crumbs

2 Tablespoons vegetable oil

1. Vorheizen der Airfryer auf 400°F.
2. Mit einer Gabelung, Mash up den Salmon in einem tiefen Teller und Mix es mit dem Egg und Herbs. Season the Mixture to taste with pepper and salt.
3. Mix die Bread Crumbs mit dem Öl in einer anderen tiefen Schüssel until Sie obtain eine loose Mixture.
4. Shape den Salmon Mixture in kleine Croquettes und coat them in der Bread Crumb Mixture.
5. Put the croquettes in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 7-10 minutes and bake the croquettes until golden brown.

Lachs-Quiche

Hauptkurs-2 Portionen

15 minutes + 20 minutes airfryer

150 g Salmon Fillet, geschnitten in kleine Würfel

Tablespoon lemon juice

frische ground schwarze

pepper 100 g flour

50 g Cold Butter, in

Cubes 2 eggs + 1 egg yolk

3 Tablespoons whipping cream

Tablespoon (Tarragon) mustard

1 grünes Onion, auf 1 cm Stück geschliffen

Klein, flach, ca. 15 cm Durchmesser, geschmückt

1. Drehen Sie die Luft auf 350° F. Mixen Sie die Salmonstücke mit dem Lemon Juice und Salz und Pfeffer zum Geschmack. Drehen Sie die Salmon zum Rest.
2. In einem Bowl, mix den Flur mit dem Butter, egg yolk und -1 Tablespoon cold water and knead into a smooth ball.
3. Auf einer florierten Arbeitsoberfläche, rollt aus dem Dough auf eine 18 cm Runde.
4. Put the dough round in the quiche pan and press firmly along the edges. Trim the dough closely along the edges of the pan or allow the dough to stick out roughly over the edges of the pan.
5. Beat the eggs light with the cream and mustard and add salt and pepper to taste. Pour this mixture into the quiche pan and then lay the pieces of salmon in the pan. Distribute the green onion evenly over the contents of the quiche pan.
6. Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and bake the quiche until golden Braun und dunkel.



Lachs mit Dillsauce

AKTIVE: 15 MIN TOTAL: 25 MIN SERVE: 2

FÜR DEN SALMON

12 ounces salmon

2 teaspoons olive oil

1 pinch salt

FOR THE DILL SAUCE

Cup nicht-fett greek yogurt

Cup sour creme 1

pinch salt

2 Tablespoons dill, finely chopped

1. Drehen Sie den Airfryer auf 270° F. Schneiden Sie den Salmon in zwei 6-ounce Portionen und drizzle 1 Teaspoon von Oliven Öl über die Each pieces. Season mit einem Pinch von Salz. Place den Salmon in den Cooking Basket und Küche für 15-17 Minuten.
2. Make the dill sauce. In einem Mixing Bowl kombiniert den Yogurt, sour cream, chopped dill und Salz. Top der cooked salmon mit der Sauce und garnish mit einem zusätzlichen Pinch von chopped dill.



Pikante Landpommies

Side dish-4 portions

10 minutes + 20 minutes airfryer

800 g waxy potatoes

2 kleine, dried chilies oder 1 heaped

teaspoon frisches Land, dried chili flakes

Tablespoon frischer grund schwarz

pepper 1 tablespoon olive öl

Tablespoon Curry Powder

1. Vorheizen Sie den Luftfeuer auf 350°C.
2. Scrub the potatoes clean under running water. Cut them lengthwise into 1 cm strips.
3. Soak fries in the water for least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
4. Crush the chilies very finely (in a mortar) and mix them in a bowl with the olive oil, pepper and curry powder. Coat the fries with this mixture.
5. Übertragen Sie die fries auf den Fryer Basket und slide den Basket in den Airfryer. Setzen Sie den Timer auf 20-22 Minuten und fressen Sie die fries until sie sind golden braun und done. Turn them everything now and again.
6. Servieren Sie die Fries in einer Platte und Sprinkle mit Salz. Delicious mit Steak.



Spicy Drumsticks mit Barbecue Marinade

Hauptkurs-4 Portionen

5 minutes (+ 20 minutes to marinade) + 20 minutes

airfryer 1 clove garlic, crushed

Tablespoon mustard

2 Teaspoons brauner

Sugar 1 Teaspoon chili

powder

Freshly ground schwarz

Pepper 1 Tablespoon OliveÖl

4 Drumsticks

1. Vorheat the airfryer to 400°F.

2. Mix die Garnitur mit dem Mustard, braun Sugar, Chili Powder, ein Pinch von Salz und frischen Boden Pepper zum Geschmack. Mix mit dem Öl.

3. Rub the drumsticks completely with the marinade and leave to marinate for 20 minutes.

4. Put the drumsticks in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Roast the drumsticks until brown.

5. Drücke die Temperatur auf 300°F und roste die Drumsticks für andere 10 Minuten until done.

6. Serve the drumsticks with corn salad and French bread.

Tipps und Tricks

Corn Salad

Serve the drumsticks with a refreshing corn salad. Drain a can of corn kernels (300 gram). Cut four tomatoes into four sections and remove the seeds. Cut the flesh of the tomatoes into cubes. Mix the corn with the tomato cubes, 1 finely sliced green onion, the juice of half a lime, 2 tablespoons fresh, coarsely chopped coriander, and some salt and freshly ground chili pepper to taste.

Chicken legs Diese Marinade ist auch für Chicken legs großartig. Sie können zwei Chicken legs in der Luft haben, zuerst 10 Minuten bei 400°F und dann 20 Minuten bei 300°F.



Thai Fisch Cakes mit Mango Salsa

Hauptkurs-4 Portionen

20 minutes + 14 minutes airfryer

1 ripe mango

1 Teaspoons rot chili paste

3 TABELLEN ZUR FREISZUHÄNGIGKEIT UND

ZEITSTÄNDIGKEIT VON 1 LIME Fresh

coriander or fl at leaf parsley juice and zest of 1 lime

500 g weißes Fish-Fillet (cod, tilapia, pangasius, pollack)

1 egg

1 green onion, finely chopped

50 g ground coconut

Lebensmittelporzessor

1. Peel the mango und schneiden es in kleine Cubes. Mix the mango cubes in a bowl with teaspoon red chili paste, 1 tablespoon coriander and the juice and zest of half a lime.

2. Purée der Fisch in der Lebensmittelverarbeitung und dann Mix mit 1 Egg und 1 Teaspoon Salz und die Aufbereitung der Lime zest, rote Chili Paste und die Aufbereitung der Lime juice. Mix mit der Aufbereitung der Coriander, der grünen Aonion und 2 Tablespoons coconut.

3. Put the remainder of the coconut on a soup plate. Divide the fish mixture into 12 portions, shape them into round cakes and coat them with the coconut.

4. Place six fish cakes in the basket and slide it into the airfryer at 350°F. Set the timer to 7-9 minutes and fry the fish cakes until they are golden brown and done. Fry the remainder of fish cakes in the same way.

5. Serve the fish cakes with the mango salsa. Tasty with pandan rice and stir-fried pak choi.