



TANJA DUSY

*Überraschende Ideen für deinen*

# AIRFRYER



# DAS PRINZIP: AIRFRYER

## FRITTIEREN (FAST) OHNE FETT

Im Gegensatz zu normalen Fritteusen wird im Airfryer nicht in Fett, sondern mit Heißluft gegart: Das ist fettärmer, also gesünder und dazu geruchsneutraler.

## EINER FÜR ALLES

Mit einem Airfryer lässt es sich nicht nur wunderbar frittieren, sondern auch toasten, braten, garen und sogar backen – ein Multitalent.



## WENIGER IST MEHR

Das kompakte Gerät passt auch in kleinere Küchen und gart meist schneller als Fritteuse, Herd oder Ofen bei geringerem Stromverbrauch.

# AIRFRYER BASICS



## BEFÜLLEN:

Den Frittierkorb höchstens zu zwei Dritteln befüllen, damit die Luft zirkulieren kann – so gart das Essen gleichmäßig und wird knusprig. Die meisten Teige gehen stark auf, darum die Backformen nur zur Hälfte befüllen.

## EINÖLEN:

Ganz ohne Fett geht's nicht. Damit es schmeckt und nichts ansitzt, das Gargut leicht in Öl wenden, damit besprühen oder bepinseln (alternativ den Rost des Frittierkorbs). Wie genau, entscheidet sich meistens an der Konsistenz des Gerichts.



## ZUBEHÖR:

Alle hitzebeständigen Back- und Auflaufformen (einschließlich Silikon) lassen sich auch im Airfryer verwenden. Backpapier und Alufolie sind praktisch, müssen aber mit Gargut beschwert werden. Eine Grillzange zum Wenden, ein Backpinsel und ein Ölsprüher machen die Ausstattung komplett.

## TEMPERATUR:

Als grobe Faustregel gilt, dass von den Rezepten für Backöfen ca. 20° abgezogen werden können. Zudem heizt der Airfryer deutlich schneller auf – entsprechend verkürzt sich meist die angegebene Backzeit.

# ÖLE UND FETTE

## PFLANZENÖLE



Zum Garen bei hoher Temperatur passen raffinierte Öle, die hitzebeständiger sind. Sie enthalten weniger gesunde Inhaltsstoffe als kalt gepresste Öle, schmecken aber neutraler. Für den Airfryer eignen sich z. B. Sonnenblumen-, Raps-, Soja-, Erdnuss- oder helles Sesamöl.

## NUSSÖLE



Walnuss-, Mandel- oder Haselnussöl schmecken aromatisch, sind aber nur bis 140° erhitzbar – also ungeeignet fürs Braten oder Frittieren. Zum Aromatisieren tröpfchenweise über das fertige Gericht geben.

## KOKOSÖL



Hitzebeständig bis 200° und ideal zum Frittieren. In diesem Fall aber kein raffiniertes, gehärtetes Fett verwenden, sondern natives Kokosöl! Es wird in kühleren Räumen weiß und fest, bei Wärme klar und flüssig.

## AVOCADOÖL



Ein Öl mit sehr hohem Rauchpunkt, zum Braten und Frittieren im Airfryer gut geeignet. Schmeckt angenehm nussig, ist aber relativ teuer.

## OLIVENÖL



Kalt gepresstes natives Olivenöl ist problemlos bis ca. 175° erhitzbar. Noch höhere Temperaturen verträgt raffiniertes Olivenöl, das zudem deutlich günstiger ist – für den Airfryer oft die bessere Wahl.

## BUTTERSCHMALZ & GHEE

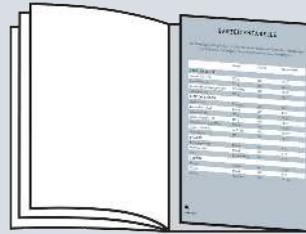
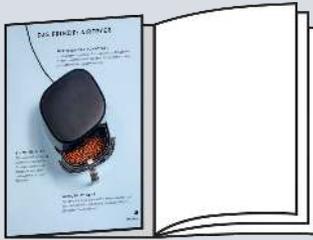


Für das geklärte Butterfett wird Butter durch langsames Erhitzen Wasser, Laktose und Eiweiß entzogen. Übrig bleibt ein hoch erhitzbares Fett mit feinem Buttergeschmack, das sich gut für den Airfryer eignet.

# INHALT

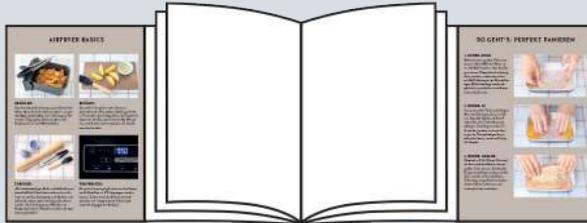
Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

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 ausgewähl-  
ten Rezepten ganz besondere Tipps  
mit verblüffendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd varii-  
ren. 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



# 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.

# 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

## SONNTAGSRATEN

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 Ø) ausstechen, darin jeweils mittig mit einem kleinen Ausstecher (ca. 3 cm Ø) 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.



# GARZEITENTABELLE

*Die Mengenangaben gelten für Airfryer mit einem durchschnittlichen Fassungsvermögen für 4 Personen. Bei größeren Mengen portionsweise nacheinander garen.*

	Menge	Grad °C	Garzeit in Min.
<b>VEGETARISCHES</b>			
Pommes frites (TK)	500 g	180°	15–17
Kartoffelwedges	500 g	200°	20–25
Gemischtes Gemüse (gewürfelt)	300–500 g	180°	12–18
Tofu (gewürfelt)	400 g	200°	10–15
<b>FLEISCH &amp; FISCH</b>			
Speck (Bacon)	8 Scheiben	200°	8–10
Burger (à ca. 125 g)	4 Stück	200°	8–10
Hähnchenflügel	500 g	200°	15–20
Chicken-Nuggets (TK)	400 g	200°	10–12
Hähnchenbrust (à ca. 150 g)	4 Stück	180°	15–20
Ganzes Hähnchen	ca. 1,2 kg	180°	60–70
Fischstäbchen (TK)	400 g	180°	15–17
<b>SNACKS</b>			
Blätterteigtaschen	4 Stück	180°	9–13
Frühlingsrollen	8 Stück	190°	8–10
Pizza	1 großes Stück	200°	5–10
<b>GEBÄCK</b>			
Muffins	6 Stück	160°	18–22
Donuts	4 Stück	175°	5–8
Kuchen	500 g Teig	160°	40–45



ÖFFNEN

# JEDE MENGE BRÖSEL: PANADEN

## SEMMELBRÖSEL

Aus altbackenem Brot gemacht, ist »Paniermehl« der Klassiker für Wiener Schnitzel und viele andere panierte Gerichte. Auch als Vollkorn-, Dinkel- oder glutenfreie Maisvariante erhältlich.

## PANKO

Die Semmelbrösel aus Japan bestehen aus größeren, weniger kompakten Brotkrumen. Da Panko aus Brot ohne Rinde hergestellt wird, ist es heller und wird beim Frittieren zarter und knuspriger. Erhältlich im Asienladen oder gut sortierten Supermarkt.

## CORNFLAKES

Eine tolle Alternative für knusprigen Crunch ganz ohne Fett sind Cornflakes (ohne Zucker). Diese nach Wunsch mehr oder weniger stark zerkleinern.

## GEMÜSE

Panaden aus getrockneten Möhren, Roter Bete, Blumenkohl oder Kartoffeln sind gesund und bringen leuchtend bunte Farben auf den Teller. Zu finden im gut sortierten Supermarkt und online.

## CHIPS & CO.

Auch zerkleinerte Kartoffelchips, Cracker oder Nacho-Chips aus Maismehl ergeben eine prima Panade. Neben der pikanten Würze bringen sie aber auch reichlich Fett mit – dagegen hilft es, sie mit einer »schlankeren« Panade zu mischen.

## NÜSSE & SAATEN

Grob zerkleinerte Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse oder Sesam sind eine besonders feine und aromatische Panade. Da sie sehr fetthaltig sind und leicht verbrennen: am besten mit Semmelbröseln mischen, nicht zu heiß garen und im Auge behalten.



# SO GEHT'S: PERFEKT PANIEREN

## 1. RUNDE: MEHL

Mehl auf einem großen Teller ausstreuen. Nach Wahl die Würze unter das Mehl mischen oder das Gargut würzen. Dieses dann beidseitig darin wenden, sodass es rundum mit Mehl überzogen ist. Überschüssiges Mehl unbedingt wieder abschütteln, sonst haftet im nächsten Schritt das Ei nicht.



## 2. RUNDE: EI

Ei in einen tiefen Teller aufschlagen. Mit einer Gabel gerade so verrühren, dass sich Eigelb und Eiweiß verbinden, aber nicht schaumig schlagen. Das Gargut rundum im Ei wenden, sodass es davon überzogen ist. Überschüssiges Ei gut abtropfen lassen, sonst verklumpt die Panade.



## 3. RUNDE: PANADE

Klassisch, z. B. für Wiener Schnitzel, die Semmelbrösel flach auf einen großen Teller streuen. Das feuchte Gargut darauflegen und gut andrücken, wenden und wiederholen. Falls nötig, einige Brösel auf unbedeckte Stellen aufstreuen und nochmals leicht andrücken.



# 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-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 453 Essen  
ISBN 978-3-8338-9489-3



9 783833 894893

€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)