

NINA ENGELS

DIE HEISSLUFT- FRITTEUSE

Die besten
Rezepte für
das Original



Tefal
HEEL

DIE HEISSLUFTFRITTEUSE

.....

**Die besten
Rezepte für
das Original**

NINA ENGELS

**DIE
HEISSLUFTFRITTEUSE**

.....

**Die besten
Rezepte für
das Original**

Tefal

HEEL

HEEL Verlag GmbH

Gut Pottscheidt

53639 Königswinter

Tel.: 02223 9230-0

Fax: 02223 9230-13

E-Mail: info@heel-verlag.de

www.heel-verlag.de

© 2020 HEEL Verlag GmbH

Dieses Buch ist in Zusammenarbeit mit **Tefal** entstanden.

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in andere Sprachen, behält sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht erlaubt, das Buch und Teile daraus auf fotomechanischem Weg zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw. mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten.

Fotos: Volker Debus

Projektleitung: Christine Birnbaum

Gestaltung: Sabine Vonderstein, Köln

Cover: Chrissi Mertens, Heel Verlag

Illustrationen: © Adobe Stock: (S. 64–65) © artbalitskiy; (S. 7, 15, 16–17, 20–21, 42–43) © DiViArts; (S. 20–21, 88–89) © Maria.Epine; (S. 42–43) © MicroOne; (S.18–19) © sebra; (S. 7, 16–17) © Vita; Pfeile © Designed by Freepik

Dieses Buch und die darin enthaltenen Rezepte wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder der Verlag noch der Autor tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten entstehen.

- Alle Rechte vorbehalten -

- Alle Angaben ohne Gewähr -



Printed in Slovenia

ISBN 978-3-96664-131-9

eISBN: 978-3-96664-159-3

INHALT

Weg mit dem schlechten Gewissen
Wissenswertes

SNACKS UND PARTYFOOD

Avocado-Nuss-Fries mit Kurkuma-Dip
Crab Cakes mit Zitronen-Mayonnaise
Spicy Wedges mit schnellem Ketchup
Süßkartoffel-Pommes mit Blitz-Aioli
Blätterteigtaschen mit Hackfleisch-Pistazienfüllung
Vegetarische Frühlingsröllchen
Fächerkartoffeln mit Kräuterbutter
Variationen von Datteln
Meatballs mit BBQ-Sauce
Erbsen-Brokkoli-Bällchen mit Kräuter-Dip

VEGGIE HAUPTGERICHTE

Gemüse-Curry mit Kichererbsen und Halloumi
Rote-Bete-Risotto mit Montello

Zucchini-Frittata
Sellerieschnitzel mit Käsefüllung
Blätterteig-Tarte mit Tomaten, Schafskäse und Oliven
Tomaten-Mozzarella-Risotto
Indisches Dal mit Naan-Brot
One Pot Pasta mit Artischockenherzen und Oliven
Gefüllte Tomaten mit Couscous, Kräutern und Joghurt-Sauce
Kartoffel-Lauch-Gratin mit Cheddar

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH

Rote Suppli mit Hackfleisch-Erbesen-Füllung
Crispy Chicken Wings
Rosmarin-Risotto mit Salsiccia
Chili con Carne
Scharfer Lammtopf mit frischen Tomaten
Hühnchen-Curry mit Kokosmilch
One Pot Pasta mit Salsiccia und Fenchel-Aroma
Kalbsgeschnetzeltes mit Spätzle und Pilzen
Easy-Peasy-Lasagne mit Frischkäse
Arroz de Marisco – Portugisischer Reistopf
Doradenröllchen mit Schinken und Salbei

DESSERTS

Banana-Bread-Muffins

Knusprige Birnentaschen im Filoteig

Kirsch-Clafoutis mit extra Vanille

Waldbeeren-Crumble mit Mandelbröseln

Brownies mit Kirschen

Bratäpfel mit Marzipan-Nuss-Füllung

Vanille-Erdbeer-Risotto

Strudelpäckchen mit Vanillequark-Füllung

Gebackene süße Creme mit Erdbeersauce

DRUMHERUM - SAUCEN UND DIPS



WEG MIT DEM SCHLECHTEN GEWISSEN, HER MIT DER HEISLUFTFRITTEUSE!

Ganz ehrlich - so ein bisschen sind wir doch alle Pommes-Addicts ... oder Frühlingsrollen-Lover ... Wenn da nur nicht immer dieses unsäglich schlechte Gewissen wäre. So viel Fett, so ungesund, das dämpft die Essensfreude schon ganz enorm. Am besten ist es also, diesem Heißhunger nicht allzu oft nachzugeben. Was eigentlich auch keine Lösung, sondern lediglich eine Spaßbremse ist.

Aber es gibt sie, die Lösung. Sogar eine für jeden Tag. Jeden Tag Pommes, ohne den Blick auf Waage oder in Richtung der Gürtellöcher vermeiden zu müssen. Das Mysteriums hat einen Namen: Heißluftfritteuse. Damit bereiten wir ein ganzes, sagenhaftes Kilo Pommes mit nur 2 ml Öl zu. Wow. Phänomenal. Unwiderstehlich. Lecker sind sie übrigens auch.

In der Fritteuse - und damit auch in der Heißluftfritteuse - kann man jedoch noch so viel mehr

zubereiten wie Frühlingsrollen und knusprige, süchtig machende Kartoffelstäbchen. Ob es nun Meatballs sind, Suppli oder Crab Cakes - die Bandbreite ist genauso so groß wie lecker.

Lassen Sie sich überraschen, wir wünschen einen guten Appetit!

WISSENSWERTES



Modell: ActiFry Extra

Tipp:

Durch das durchsichtige Kunststofffenster kann man den Garvorgang wunderbar beobachten und den Timer bei Bedarf gegebenenfalls nachjustieren. Nutzt man die Heißluftfritteuse nicht zum Frittieren, sondern zum Kochen, sieht man durch den Glasdeckel, ob es notwendig ist, Flüssigkeit nachzuschütten.



Tipp:

Der Garbehälter ist antihaftbeschichtet und kann problemlos in der Spülmaschine gereinigt werden.



SNACKAUFSATZ

Der Snackaufsatz ist als zusätzliches Zubehör erhältlich und passt für viele ActiFry Heißluftfritteusen von Tefal. Vor dem Kauf sicherheitshalber vergewissern, dass er mit der entsprechenden Heißluftfritteuse kompatibel ist. Zum Aufstecken des Snackaufsatzes wird zuerst der Rührarm (s. u.) entfernt.

Gerade Gemüsebällchen, Suppli oder ähnliche Speisen lassen sich im Snackaufsatz besonders gut zubereiten, da sie im Garraum nicht gleichmäßig gegart, bzw. durch den in Bewegung befindlichen Rührarm in Mitleidenschaft gezogen würden.

Bei sehr empfindlichen Produkten ist es sinnvoll, den Snackaufsatz mit einem passgenau zurechtgeschnittenen Stück Backpapier auszulegen, damit das Gitter keine Abdrücke auf den Produkten hinterlässt oder sie gar beschädigt.

RÜHRARM

Der Rührarm gehört zur Grundausstattung aller ActiFry Heißluftfritteusen von Tefal. Durch ihn ist gewährleistet, dass beispielsweise Pommes Frites oder Kartoffel-Wedges ständig in Bewegung gehalten werden und dadurch rundherum gut gebräunt und gleichmäßig gegart werden.

Er lässt sich ganz einfach herausnehmen für den Fall, dass man entweder alternativ einen Snackaufsatz einsetzen oder den Garraum komplett nutzen möchte. Komplette aus Kunststoff gefertigt, lässt er sich problemlos in der Spülmaschine reinigen.



Überall, wo der Snackaufsatz im Einsatz ist, finden Sie dieses Symbol.

Wenn die ActiFry ohne Rührarm oder Snackaufsatz genutzt wird, muss man unbedingt darauf achten, dass die Mengenangaben in den Rezepten eingehalten werden, sodass keine Flüssigkeiten in den offenen Aufsatz gelangen können. Es ist aus diesem Grund nicht nur bequemer, sondern auf jeden Fall generell anzuraten, den Garbehälter zum Befüllen aus der ActiFry zu nehmen, und ihn, ohne aus der

Waagerechten zu geraten, vorsichtig wieder einzusetzen.

Tipp:

Hier an dieser Stelle wird's besonders heiß im Innenraum. Nutzt man den Garraum ohne Rührarm, sollte man den hinteren Bereich gegebenenfalls mit etwas Alufolie locker abdecken, vor allem, wenn die Speisen eine längere Garzeit haben.