



**GESUND,
fettarm
UND SOO00
LECKER**



FIX AUS DER
Heißluft-
Fritteuse



Die Heißluftfritteuse

WARUM WIR SIE LIEBEN

WUSSTEN SIE SCHON, WAS FÜR EIN MULTITALENT IHRE HEISSLUFTFRITTEUSE IST? HIER KOMMEN EINIGE RICHTIG GUTE GRÜNDE, WARUM SIE IN IHRER KÜCHE RUNDUM ZUM EINSATZ KOMMEN SOLLTE.

DER GERUCH VON FRITTIERTEM ODER FETTGEBACKENEM AUS TÖPF UND FRITTEUSE HAT IHNEN BISLANG DIE LUST AM SELBERMACHEN VERDORBEN? KLARER PLUSPUNKT FÜR DAS HEISSLUFTGERÄT: DESSEN FILTER LÖSEN DIE GERINGEN FETTAUSDÜNSTUNGEN AUF, BEVOR SIE DAS RAUMKLIMA NACHHALTIG ZERSTÖREN.

IM VERGLEICH ZUM BACKOFEN VERBRAUCHT EINE HEISSLUFTFRITTEUSE VIEL WENIGER ENERGIE UND KOMMT SCHNELLER AUF BETRIEBSTEMPERATUR.

PERFEKTES GARGERESULTAT: DANK DER SPEZIELLEN HEIZTECHNIK UMGEBT DAS GARGUT HEISSE LUFT WIE IN EINEM KLEINEN UMLUFTBACKOFEN – UND DAS ESSEN WIRD GLEICHMÄSSIG ERHITZT.

REINIGEN LEICHT GEMACHT:

Einzelteile der Heißluftfritteuse wandern in den Geschirrspüler, das restliche Gerät einfach mit einem Lappen und wenig Spülmittel abwischen, fertig.

Nicht nur einfache Pommes oder Snacks – vom Risotto bis hin zum Brot ist **jedes erdenkliche Gericht absolut gelingsicher**. Ob süß oder herzhaft, in den Geräten können Sie alle Gerichte zubereiten, für die man normalerweise den Backofen, die Pfanne oder sogar die Mikrowelle (zum Aufwärmen) bemühen würde. Hier sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt!

ABSOLUT GELINGSICHER

PERFEKT FÜR SINGLES UND PAARE:

Die meisten Geräte ermöglichen zwar auch Zubereitungsmengen für bis zu 8 Personen, aber besonders für diese beiden Zielgruppen sind die kleinen Tausendsassas wie gemacht – und ideal für kleine Haushalte als gute Alternative zum platzraubenden Backofen.

GESUNDES UND FETTARMES ESSEN:

Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger und darum sollte man nicht ganz darauf verzichten. Aber die Geräte kommen mit einem Minimum aus, ohne dass etwas von dem natürlichen Aroma der Speisen verloren geht. Und natürlich spart das Kalorien! Achten Sie auf gute Fette.

KINDERLEICHTE BEDIENBARKEIT:

Jedes Gerätemodell hat eigene Funktionen und zahlreiche Nutzungsmöglichkeiten, aber eins haben alle gemeinsam: Über einen einfachen Knopfdruck und gegebenenfalls eine individuelle Temperatur- und Zeiteinstellung sind sie ganz easy bedienbar.

WIR HABEN DOCH KEINE ZEIT!

KEIN PROBLEM, DENN DIE FRITTEUSE SPART DEUTLICH ZEIT BEI DER ZUBEREITUNG UND DER REINIGUNG DES GERÄTS.

KLEINE *Pommeskunde*

ACHTUNG: HEIß UND LECKER!

Die gehaltvollen Kartoffelstangen stehen bei vielen von uns ganz oben auf der Beliebtheitsskala – nach derart fettem Genuss scheut so mancher aber anschließend den Blick auf die Waage.

Für Figurbewusste kommt deshalb hier die gute Nachricht: Weil das Gargut in der Heißluftfritteuse nicht im Frittieröl badet, kommt das knusprige Kartoffelgericht mit 80 Prozent weniger Fett aus.

Hochwertiges Raps- oder Sonnenblumenöl eignet sich am besten, Butter, Margarine oder Olivenöl hingegen haben einen niedrigeren Siedepunkt und sind für die hohen Temperatur in der Heißluftfritteuse nicht so gut geeignet.

TIPP: Sesam-, Kokos-, Erdnuss-, Traubenkern- oder Avocadoöl verleihen Kartoffel- und Gemüsepommes ein überraschendes Aroma – unbedingt ausprobieren! Für Pommes de luxe probieren Sie doch mal Trüffelöl ...

ÖL AUFSPRÜHEN: So verteilt es sich optimal in einem dünnen Film auf dem Gargut. Dadurch lässt sich die verwendete Ölmenge zusätzlich reduzieren und das Ergebnis macht rundum glücklich.

VERLOCKENDE STIFTE

Kartoffelpommes sind einfach der Klassiker und schmecken als Hauptgericht, Zwischengericht oder Beilage. Vorwiegend festkochende Sorten wie Maris Piper sind für dünne Pommes am besten geeignet, so bleiben sie innen schön saftig. Die fertig in Stifte geschnittenen Kartoffeln ein paar Minuten in kaltes Wasser legen: Das wäscht die Stärke aus und die Kartoffelpommes kommen herrlich knusprig aus dem Heißluftgerät. Übrigens: Ein spezieller Pommesschneider erleichtert die Arbeit enorm und das Essen steht noch mal so schnell auf dem Tisch. Wer es gern ein bisschen dicker mag, schneidet die Kartoffeln in Spalten für Wedges.

LECKER UND SUPERABWECHSLUNGSREICH WIRD ES, WENN GEMÜSE INS SPIEL KOMMT.

So ziemlich alle festen Sorten eignen sich für die Pommesproduktion, sehr lecker werden zum Beispiel Rote Beten, Petersilienwurzeln, Möhren, Pastinaken, Sellerie oder Süßkartoffeln. Letztere am besten vor dem Frittieren in etwas Speisestärke wenden. Weiches wie Avocado wird erst mit einer geeigneten Panade zum Knusperstück.

FERTIGPRODUKTE LASSEN SICH NATÜRLICH GENAUSO IN DER HEISSLUFTFRITTEUSE ZUBEREITEN. WEIL SIE BEREITS FETT ENTHALTEN, LANDEN SIE OHNE WEITERES ÖL IM FRITTIERKORB.

Spice up your life

GEWÜRZMISCHUNGEN BRINGEN ABSEITS VON SALZ UND PFEFFER EXOTIK AUF DIE POMMES – UNBEDINGT AUSPROBIEREN !

INDISCH:

Variieren Sie mit Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Bockshornklee, Senfkörnern, Ingwer, gemahlener Kurkuma und Paprikapulver.

SCHARFES GYROSGEWÜRZ:

je 1 EL Chilipulver, getrockneten Thymian, Oregano und Majoran mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel mischen und 2 Prisen Currypulver hinzufügen. Mit etwas Pflanzenöl verrühren und die Pommes darin wenden.

TIPP: Festes Gemüse wird knusprig und saftig, wenn es vor der Verwendung kurz blanchiert oder vorgegart wurde.

WENIGER FETT WIRKT SICH ÜBRIGENS NICHT NUR POSITIV AUF DAS KALORIENKONTO AUS, AUCH DIE VERDAUUNGSORGANE WERDEN ENTLASTET.

Heißes Teil ...

SO GEHT FRITTIEREN HEUTE

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem It-Piece für die Küche! Damit können Sie superschnell und auf gesunde Weise Ihre Lieblingssnacks zubereiten. Wir möchten Sie in diesem Buch aber auch mit neuen außergewöhnlichen Rezepten überraschen, die Ihnen für den „Mini-Ofen“ gar nicht in den Sinn gekommen wären.

Manche Geräte haben eine automatische Rührfunktion, sogar ein Guckfenster, und oftmals gibt es diverse Spezialprogramme zum Kochen, Backen, Grillen und Frittieren. Aber keine Sorge, die Rezepte in diesem Buch können Sie mit jedem dieser Geräte zubereiten! Variieren Sie gegebenenfalls die Temperatur oder die Zeit oder wählen Sie eine ähnliche Funktion.

Und jetzt viel Spaß und guten Appetit!

Auf die Heißluft, fertig, los!

SNACKS

Lust auf herrlich Leichtes wie Doradenfilets auf Aprikosen-Pfirsich-Salat? Oder lieber herzhaft lecker mit Bergkäse-Röllchen? Diese Kleinigkeiten schmecken immer!

WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT

Für den kleinen Hunger zwischendurch hat die Heißluftfritteuse einiges im Angebot: von knusprigen Snacks bis zu köstlichem Fingerfood.

ZUM SATTESSEN

Von vegetarischen Falafeln mit griechischem Salat über Lachs mit Olivenhaube bis zu Wiener Schnitzel – hier ist für jeden Geschmack das Passende dabei.

SÜßES

Naschkatzen aufgepasst: Wer Mokka-Haselnuss-Pfannkuchen, Apfel-Blondies und Sweet Toast-Sticks nicht widerstehen will, ist hier genau richtig!

PERFEKTE BEGLEITER

Köstliches wie die orientalische Salatplatte bildet den Rahmen für die heiß geliebten Hauptdarsteller, kräftig unterstützt von Hot-Chili-Sauce & Co.



Snacks
& KLEINE GERICHTE

„SO LECKER KANN GESUND SEIN“



Asiatische Gemüse-Spaghetti

MIT SPINAT UND ERDNÜSSEN



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN

GARZEIT: CA. 17 MINUTEN

1 SCHALÖTTE

1 KNOBLAUCHZEHE

60 G INGWER

1 ROTE PEPERONI

1-2 BUNTE MÖHREN (CA. 150 G)

1-2 PETERSILIENWURZELN (CA. 150 G)

½ GELBE ODER GRÜNE ZUCCHINI (CA. 150 G)

1 TL ERDNUSSÖL

200 ML GEMÜSEBRÜHE

70 G SPAGHETTINI

SALZ

1 TL SØJASAUCE

CHILIPULVER

1 HANDVÖLL JUNGER SPINAT

4 EL GERÖSTETE ERDNÜSSE

1 Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Möhren und

Petersilienwurzel putzen und schälen. Die Zucchini putzen und waschen. Das Gemüse mithilfe des Spiralschneiders zu feinen Spaghetti verarbeiten.

2 Den Behälter ohne Rührelement einsetzen. Das Programm Kochen und die Stufe 3 (etwa 185°C) wählen und Öl, Schalotten-, Knoblauch-, Ingwer- und Peperoniwürfel sowie die Brühe hineingeben. Den Deckel schließen und alles etwa 7 Minuten garen. Die Nudeln dazugeben, mit Salz, Sojasauce und Chilipulver würzen und weitere 7 Minuten garen. Dann die Gemüse-Spaghetti hinzufügen und 2 bis 3 Minuten fertig garen.

3 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zum Servieren den Spinat unter die Gemüse-Spaghetti heben, auf vier Teller verteilen und mit je 1 EL gerösteter Erdnüsse bestreuen.



„DER PASST IMMER!“

Gratinierter Ziegenkäse AUF FELDSALAT



FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN

GARZEIT: CA. 4 MINUTEN

100 G FELDSALAT

300 G COCKTAILTOMATEN

1 KLEINER APFEL

2 EL HASELNUSSKERNE

1 KLEINE ZWIEBEL

1 TL MITTELSCHARFER SENF

1 TL REISSIRUP

2 EL WEISSWEINESSIG

SALZ · PFEFFER AUS DER MÜHLE

2 EL ÖL

4 ZIEGENFRISCHKÄSETALER (À CA. 40 G)

1 Den Feldsalat verlesen und gründlich waschen, dabei die Wurzelansätze entfernen, anschließend trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Apfel waschen und vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.