

**GOOD  
HOUSEKEEPING**



*Das*  
**AIRFRYER**  
*Kochbuch*



70 leckere Gerichte fettarm  
zubereitet mit der Heißluftfritteuse



**riva**

GOOD  
HOUSEKEEPING

*Das*  
**AIRFRYER**  
*Kochbuch*



**GOOD  
HOUSEKEEPING**

*Das*  
**AIRFRYER**  
*Kochbuch*



70 leckere Gerichte fettarm  
zubereitet mit der Heißluftfritteuse

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

3. Auflage 2020

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel *Good Housekeeping Air Fryer Cookbook* bei Hearst Books, an imprint of Sterling Publishing Co., Inc. 2018 © by Hearst Communications, Inc. This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036. HEARST BOOKS and GOOD HOUSEKEEPING are registered trademarks and the distinctive Hearst Books logo is a trademark of Hearst Communications, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Gerrit ten Bloemendal

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Mike Garten, Danielle Occhiogrosso

Layout: Sharon Jacobs, Yeon Kim

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0830-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0463-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0464-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

VORWORT 7

EINFÜHRUNG 9

*Appetizer und Snacks* 15

*Hauptspeisen* 45

*Beilagen* 95

*Süßes und Nachspeisen* 113

REGISTER 124

WURZELGEMÜSE  
MIT KRÄUTERN (SEITE 97)



# Vorwort

In meiner Küche müssen sich die Küchengeräte ihren Platz erst verdienen. Darf ich Ihnen meinen neuesten Zuwachs vorstellen? Den Airfryer, auch Heißluftfritteuse genannt.

Da immer mehr Menschen kaum mehr Zeit zum Kochen haben, haben wir im Labor des **Good Housekeeping Institute** eine Reihe neuer Airfryer-Modelle getestet.

In früheren Tests erzielten die Airfryer beim Zubereiten von Tiefkühlkost wie Pommes, Hühnerfleisch, Fisch und Frühlingsrollen ausgezeichnete Ergebnisse. Da ich nur wenig Tiefkühlkost esse, bekamen Airfryer bei mir vor den neuerlichen Tests das Prädikat »brauch ich nicht, will ich nicht«.

Doch dann gingen die Tests los – mit selbst gemachten Pommes, Brathähnchen und Fischküchlein. Danach waren Flügel, Rosenkohl, Eichelkürbis, Tofu und Frikadellen an der Reihe sowie Gemüsechips, scharfe Dipsaucen, Maiskolben und Donuts. Und plötzlich konnte ich die Begeisterung verstehen: Der Airfryer ist ein Gerät, das in der Küche nicht fehlen darf.

Diese Sammlung mit 70 dreifach getesteten Rezepten aus den Kochstudios des **Good Housekeeping Institute** bietet Ihnen viele Appetizer und Snacks: Warmer Cheddar-Mais-Dip (S. 43), Zucchini-Würfel (S. 16), Blumenkohl-»Popcorn« (S. 20), Brezen-Kugeln (S. 26) oder Frittierte Hühnerflügel (S. 36) mit 5 tollen Saucen. Als Hauptspeisen gibt es Kabeljauküchlein mit Mandel-Paprika-Vinaigrette (S. 46), Schnelle Auberginen-»Lasagne« (S. 59), Avocado-Tacos (S. 60), Putenfrikadellen mit Mozzarellafüllung (S. 81), Schweinelende im Speckmantel (S. 90) und vieles mehr. Auch Beilagen gelingen mit dem Airfryer garantiert: Frittierte Tomaten (S. 104), Gebratener Rosenkohl süßsauer (S. 101), Gebratenes Sommergemüse (S. 108), Süßkartoffelpommes (S. 107), Knusprig gebackene Kartoffeln mit Kapern-Vinaigrette (S. 98) oder Polentapommes (S. 111). Und Sie bekommen sogar Anregungen für Frühstücks- und Nachtischoptionen: Schnelle Donuts mit Marmeladenfüllung (S. 114), Knuspriges Ahornsirup-Granola (S. 120), Saftiger Obst-Crumble (S. 117), Ein Applepie für jeden (S. 118) oder Schokoladen-Lava-Kuchen (S. 122).

Ein neues Gerät in den Kochalltag zu integrieren, kann manchmal schwierig sein, das weiß ich. Deshalb erhalten Sie im Folgenden einfache Anweisungen, die ein sicheres Gelingen und großartige Ergebnisse garantieren. Außerdem finden Sie im Buch zahlreiche Tipps und Informationen zum Airfryer und darüber hinaus.

Jedes Mal, wenn ich den Airfryer verwende, bin ich wieder begeistert, dass der Fettanteil im Essen sinkt, die Gerichte besser schmecken und die Ergebnisse einfach köstlich sind. Lassen Sie sich von diesem Airfryer-Kochbuch zu gesünderen, leckeren und einfach zu kochenden Mahlzeiten und Snacks inspirieren. Vielleicht verdient sich das Gerät ja sogar einen festen Platz auf Ihrer Arbeitsplatte. Auf die Plätze, fertig, kochen – und genießen.

**SUSAN WESTMORELAND**  
Food Director, *Good Housekeeping*





WÜRZIGER EICHELKÜRBIS  
MIT FETA (SEITE 96)



# Einführung

Wie wäre es, wenn es ein Gerät gäbe, mit dem man Essen leicht und knusprig zubereiten könnte – und zwar nahezu ohne Öl? Darf ich vorstellen – der Airfryer. Dieses kultverdächtige Küchengerät gart Pommes, Hühnerflügel und andere frittierte Lieblingsgerichte mit schnell zirkulierender Heißluft. Das Ergebnis: knusprige, leckere Gerichte mit einem deutlich geringeren Fettanteil als bei herkömmlichen Fritteusen. Eigentlich ist ein Airfryer ein kleiner Konvektionsofen, ist aber in erheblich weniger Zeit einsatzbereit als ein herkömmlicher Ofen und heizt nicht das ganze Haus auf (eine Wohltat gerade im Sommer). Einfach anstellen und schon gart dieses tolle Gerät einfach alles – von mundgerechten Appetizern bis hin zu Hauptspeisen – in nur wenigen Minuten, ohne Aromaverlust und Schuldgefühle.

## HINWEISE FÜR EIN GUTES GELINGEN

Die meisten Geräte haben eine ausziehbare Schublade, in der sich ein Metallkorb befindet. Einfach das Essen in eine Schüssel geben, ein paar Esslöffel Öl hinzufügen und gut umrühren. Dann das Essen in den Metallkorb füllen und die gewünschte Temperatur und Garzeit einstellen. Bevor Sie anfangen, sollten Sie folgende Regeln beachten:

1. Den Metallkorb nicht überfrachten. Das beste Ergebnis erzielt man, wenn die Zutaten in einer Schicht im Korb liegen. So wird alles leicht, knusprig und nicht matschig.
2. Den Garvorgang kurz nach Hinzugabe des Öls starten.
3. Kleinere Mengen im Metallkorb nach der Hälfte der Garzeit einmal kurz und vorsichtig durchschütteln (oder alle fünf bis zehn Minuten), damit die Zutaten gleichmäßig gegart und schön knusprig werden.
4. Wenn Sie ein herkömmliches Back- oder Bratgericht im Airfryer zubereiten wollen, einfach die Temperatur um 10 °C reduzieren, die Garzeit aber aufrechterhalten.
5. Bei fertiger Tiefkühlkost muss kein extra Öl zugegeben werden.
6. Da die meisten Heißluftfritteusen mit einem Metallkorb mit kratzempfindlicher Antihafbeschichtung ausgestattet sind, sollten Sie diese nicht mit Küchenutensilien aus Metall verkratzen.
7. Vorsicht beim Zubereiten von fetthaltigen Zutaten (wie Würstchen) mit dem Airfryer, da austretendes Fett zu Rauchbildung führen kann.
8. Sie können den Metallkorb während des Garvorgangs immer wieder herausnehmen, um den Gargrad des Essens zu prüfen – die meisten Geräte schalten sich beim Fehlen des Korbes automatisch ab und erst wieder ein, wenn der Korb wieder hineingeschoben wurde. Sollte das Essen nach Ablauf der eingestellten Garzeit noch nicht fertig sein, einfach den Timer auf ein paar Minuten einstellen und weitergaren.
9. Den Metallkorb, die Pfanne und anderes Zubehör nach Ende des Garvorgangs auf einen hitzebeständigen Untergrund stellen. Vorsicht: Alle Utensilien sind sehr heiß.

10. Größere oder empfindliche Zutaten immer mit einer Küchenzange aus dem Metallkorb heben. Oder das fertige Essen direkt aus dem Korb auf eine Servierplatte oder einen Teller stürzen.
11. Wenn Sie das Essen aus dem Airfryer entfernt haben, können Sie gleich mit der nächsten Portion fortfahren. Wenn Sie sehr fette Zutaten verwendet haben und sich im Metallkorb Ölrückstände befinden, dann sollten Sie diese erst entfernen, bevor Sie weitermachen.
12. Der Airfryer eignet sich auch ausgezeichnet zum Aufwärmen von Resten. Einfach das Essen in den Metallkorb geben und bei einer Temperatur von 140 °C zehn Minuten lang erhitzen.
13. Verwenden Sie eine wiederbefüllbare Ölsprühflasche anstatt eines Fertigmochsprays. Das Treibgas in Fertigmochsprays kann Rückstände auf Metallkorb und Pfanne hinterlassen.

### **KRITERIEN FÜR DEN KAUF EINES AIRFRYERS**

Bevor Sie sich einen Airfryer zulegen, sollten Sie sich die auf dem Markt verfügbaren Modelle genau ansehen und vergleichen. Es lohnt sich auch, Testberichte zu lesen. Hier wird oft auf Geschmack und Textur, Knusprigkeit, Zartheit, Saftigkeit und gleichmäßige Bräunung geachtet. Wichtig sind auch Aspekte wie Qualität der Bedienungsanleitung, Bedienungskomfort, Lesbarkeit der Regler, Möglichkeiten zur Temperatureinstellung, Abgabe eines akustischen Signals nach Ablauf der Garzeit, wie leicht sich der Metallkorb herausziehen und hineinschieben lässt sowie Reinigung.

