

DAS AIRFRYER KOCHBUCH Vegetarisch

60 easy Rezepte aus der Heißluftfritteuse:

gesund, fettarm und energiesparend



riva

SABRINA SUE DANIELS

SABRINA SUE DANIELS

DAS AIRFRYER
KOCHBUCH
Vegetarisch

Trage dich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalte
zu neuen Veröffentlichungen
Leseproben und kostenlose Rezepte!

SABRINA SUE DANIELS

DAS AIRFRYER
KOCHBUCH
Vegetarisch

60 easy Rezepte aus der Heißluftfritteuse:
gesund, fettarm und energiesparend

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen und Abbildungen Innenteil: Sabrina Sue Daniels

Layout: Mjüde Puzifferi, MP Medien, München

Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2743-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2507-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2508-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Einleitung 8

Frühstück – mal süß, mal herzhaft. 13

Süße Frühstücks-Quarkmuffins 15

Breakfast-Avocado 16

Feto-Tortilla-Muffins 19

French-Toast-Rolls 20

Kinchi-Pancake-Muffins 23

Omelette-Muffins 24

Schnelle Tomaten-Blätterteig-Pies 27

Schokobrötchen 28

Spinat-Feta-Börek-Schnecken 31

Süßkartoffel-Rösti 32

Tofu-Erbesen-Buletten 35

Vollkorn-Fladenbrot 36

Zucchini-Pizza-Bagels 39

Mehr als nur Fritten. 41

Auberginen-Limetten-Dip mit Bratpaprika 43

Baharat-Kartoffeln mit Zaziki 44

Corn Ribs 47

Gemüse-Feta-Taschen 48

Gebackener Feta 51





Knusprige Kartoffelbällchen	52
Mozzarella-Nektarinen-Crostini	55
Zucchini-Hirse-Küchlein	56
Koreanische Frischkäse-Brötchen mit Petersilienbutter	59
Quesadillas	60
Getrocknete Tomaten in Öl	63
Spitzkohl-Manchurian	64
Pizzaschnecken	67
Kürbis-Fritten	68
Reispapier-Dumplings	71
Teriyaki-Kräuterseitlinge	72
Linsen-Karotten-Bällchen	75
Tomaten-Paprika-Soße	76
Zucchini-Hack-Frikadellen mit Feta	79

Leckere Sattmacher 81

Pizza bianca	83
Champignon-Arancini	84
Austerpilz-Burger	87
Dutch Baby (Ofenpannkuchen)	88
Brezel-Blumenkohlschnitzel mit Gurkensalat	91
Veggie-Burger	92
Spargel und Rosmarinkartoffeln mit Dip	95
Grüne Gorgonzola-Spargel-Quiche	96
Tofu mit Kichererbsen und Brokkoli	99
Korean Corn Dogs	100
Kartoffel-Tortilla-Quiche	103
Loaded Fladenbrot	104
Coleslaw-Sandwich	107
Kürbis-Mango-Suppe	108
Spinat-Feta-Pide	111

Kartoffel-Fenchel-Gratin	112
Schottische Eier mit Feldsalat	115
Smashed Kartoffelsalat	116
Tteokbokki	119
Zucchini-Pasta mit Knusperstreuseln	120
Überbackene Auberginen	123

Einmal Dessert, bitte! 125

Apfel-Zimt-Muffins	127
Bananen-Karamell-Cupcakes	128
Churros	131
Vanille-Erdbeer-Gugl	132
Kürbis-Maracuja-Pie	135
Nektarinen-Rosmarin-Crumble	136
Zimtschnecken	139
Zutatenregister	140



EINLEITUNG

Schneller, leckerer und gesünder mit Rezepten aus dem Airfryer!

Schön, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich habe eine Vielzahl an leckeren vegetarischen Rezepten für dich kreiert, die dir bestimmt das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

Doch warum habe ich mich bei der Zubereitung gerade für eine Heißluftfritteuse, auch Airfryer genannt, entschieden? Bestimmt hast du schon davon gehört, dass man mit einem Airfryer unglaublich viele Kalorien einsparen kann, dass er schnell in der Zubereitung ist und weniger Energie verbraucht. Ob das wirklich so ist, verrate ich dir auf den nächsten Seiten. Doch hier schon ein kleiner Spoiler vorweg: Für mich ist der Airfryer ein wirklich tolles Gerät, das ich in meiner Küche nicht mehr missen möchte.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren meiner Rezepte und beim Kreieren deiner eigenen.

WARUM IST DIE ZUBEREITUNG IM AIRFRYER GESÜNDER?

Im Airfryer benötigst du viel weniger Fett als in einer Pfanne oder einer normalen Fritteuse – und manchmal auch gar kein Fett. Durch die Luftzirkulation im Inneren des Gerätes wird der Bedarf an Öl auf ein Minimum reduziert. Bei vielen der Rezepte hier im Buch werden die Zutaten lediglich mit Öl besprüht.

Diese gesündere Zubereitung lässt es zu, die Lebensmittel knusprig zu braten, ohne sie in Fett zu ertränken wie in einer Fritteuse. Dadurch wird auch der Gehalt an gesättigten Fetten und Transfetten reduziert.

WIE FUNKTIONIERT EIN AIRFRYER?

Das verbaute Heizelement und ein starkes Gebläse sorgen für eine gleichmäßige Luftzirkulation. Die Luft im Inneren wird auf 200 °C oder mehr erhitzt. Das Ergebnis sind gleichmäßig gebräunte und krosse Speisen mit weniger Fett und Kalorien.

Dank der Heißlufttechnologie werden beispielsweise Pommes außen schön knusprig und bleiben im Kern weich und saftig.

WELCHER AIRFRYER PASST ZU MIR?

Airfryer gibt es in unterschiedlichen Größen und Ausführungen.

- Modelle für den Singlehaushalt haben meist ein Fassungsvermögen von etwa 2,5 Litern. Sie eignen sich hervorragend für kleine Küchen.
- In Heißluftfritteusen mit einem Fassungsvermögen ab 4 Litern können bis zu vier Portionen zubereitet werden.
- Das Model »Dual Basket« mit zwei separaten Frittierkörben hat eine Gesamtkapazität von etwa 9 Litern und ist perfekt für die Zubereitung von Familienmahlzeiten.

Viele Modelle sind sehr einfach in der Bedienung und bieten teilweise auch Programme für verschiedene Lebensmittel wie Fisch, Fleisch oder Gemüse. Mit diesen Einstellungen kannst du auch ganz einfach eigene Gerichte zaubern.

WELCHE VORTEILE HAT DER AIRFRYER?

Energiesparend

Im Gegensatz zu einem konventionellen Backofen verbraucht ein Airfryer weniger Strom, da er sehr viel kleiner und kompakter ist.

Kaum Fett

Die lästigen Fettspritzer vom Anbraten in der Pfanne gehören der Vergangenheit an, denn im Airfryer wird kaum Fett benötigt. Die Zubereitung ist besonders kalorienarm und gerade für eine fettarme und gesunde Ernährung ein absoluter Gamechanger.

Kein Aufheizen

Im Gegensatz zum Backofen brauchst du deine Heißluftfritteuse nicht vorzuheizen. Einige Hersteller empfehlen es zwar für perfekte Ergebnisse und auch für manche Rezepte ist Aufheizen erforderlich. Doch keine Sorge: Der Vorgang dauert in der Regel nur zwei bis drei Minuten.

Vielseitig

So ein Airfryer kann viel mehr als nur Pommes! Mit einer Heißluftfritteuse holst du dir ein multifunktionales Küchengerät nach Hause - außer frittieren kannst du damit auch backen, grillen, rösten, aufwärmen und dörren.

Zeitsparend

Mit einem Airfryer sparst du Zeit, denn das Gerät heizt sich schneller auf und gart die Lebensmittel in kürzerer Zeit als in ein herkömmlicher Backofen. So wird die Zubereitung deiner Mahlzeiten effizienter.

Einfache Reinigung

Was gibt es Lästigeres als Backofenputzen? Beim Airfryer kannst du alle abnehmbaren Teile ganz einfach in der Spülmaschine reinigen.

Platzsparend

Viele Geräte sind besonders platzsparend. Aufgrund ihrer kompakten Bauweise passen sie auch in die kleinste Küche.

NÜTZLICHE HILFSMITTEL



Küchenzange

Da der Garkorb beim Airfryer sehr heiß wird, empfiehlt sich eine Küchenzange. Damit kannst du das Gargut ganz einfach und sicher aus dem Korb nehmen oder im Korb wenden.

Ölsprüher

Auch wenn der Airfryer durch die Zubereitung mit wenig Fett punktet, braucht es manchmal ein paar Spritzer Öl. Dafür empfehle ich dir einen Ölsprüher zum Besprühen des Lebensmittels mit Speiseöl.

Backpinsel

Backpinsel eignen sich prima, um Lebensmittel mit Öl, Butter oder verquirltem Ei zu bestreichen.

Backformen

Für den Einsatz im Airfryer eignen sich alle hitzebeständigen Backformen – egal ob aus Silikon, Keramik oder Metall. Im Handel gibt es spezielle Backformen, die auf die Größe der Heißluftfritteusen abgestimmt sind.



Backvorgang bereits gut vorgeheizt, musst du die Backzeit eventuell bei der nächsten Runde um zwei bis drei Minuten reduzieren.

Nie ohne Aufsicht

Auch wenn dein Airfryer ein absolutes Multitalent ist, solltest du das Gerät nie unbeaufsichtigt lassen. Die heiße Luft im Airfryer zirkuliert und entweicht auf der Rückseite des Gerätes. Platziere die Heißluftfritteuse an einem Ort, an dem genügend Platz ist, und wo sich keine Gegenstände oder Lebensmittel dahinter oder darauf befinden.

Backpapier im Airfryer

Der Einsatz von Backpapier ist im Airfryer kein Problem. Im Internet werden viele Sorten von Backpapier angeboten, die bereits auf die Größe des jeweiligen Gerätes zugeschnitten sind. Du kannst aber auch ganz einfach das Papier verwenden, das du bereits bei dir zu Hause im Küchenschrank hast.

Da die Luft im Gerät zirkuliert, kann das Papier oben in die Heißspirale eingesogen werden, daher solltest du es unbedingt mit dem Gargut oder einer Backform beschweren.

HINWEISE UND TIPPS

Backzeiten anpassen

Genau wie bei einem Backofen können auch beim Airfryer die Backzeiten variieren. Zudem ist jedes Gerät ein wenig anders und benötigt deshalb vielleicht auch eine Anpassung der jeweiligen Backzeit. Ist bei einem Rezept beispielsweise eine Backzeit von 20 Minuten angegeben, solltest du bereits nach 15 Minuten mal einen prüfenden Blick auf das Gargut werfen und die Zeit eventuell nach oben oder unten korrigieren.

Je nach Größe deines Gerätes kann es außerdem sein, dass du ein Gericht in mehreren Etappen zubereiten musst. Ist das Gerät durch den ersten



Frittierkorb nicht überfüllen

Auch wenn du mal größere Portionen zubereitest, solltest du den Frittierkorb nie überfüllen oder die Zutaten übereinanderstapeln oder überlappen lassen.

Ist der Korb zu voll, wird nicht nur die Zubereitungszeit länger, sondern die Lebensmittel werden auch nicht gleichmäßig gar und knusprig.

Ein wenig Öl hilft

Die Zubereitung in der Heißluftfritteuse ist besonders kalorienarm und gesund, doch auf den Einsatz von etwas Öl solltest du dabei nicht verzichten. Denn Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger und lässt Gewürze auch besser an den Lebensmitteln haften bleiben.

Außerdem sorgen ein paar Spritzer Öl dafür, dass das Gargut an der Oberfläche nicht austrocknet. Gerade bei Gemüse ist das sinnvoll.

Frittierkorb nicht vollständig auskleiden

Damit das Gargut im Frittierkorb durch die Luftzirkulation auch gleichmäßig braun wird, solltest du den Korb niemals vollständig mit Backpapier oder Alufolie auskleiden. Dadurch wird der Luftstrom gestört und deine Zutaten werden nicht gleichmäßig gegart.

Pommes vorher in Wasser baden

Ein Airfryer ist der Gamechanger, wenn es um Pommes geht. Vor allem selbst gemachte Fritten sind aus der Heißluftfritteuse eine Offenbarung. Damit die geliebten Kartoffeln auch richtig knusprig werden, solltest du sie vor dem Garen mindestens 30 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sich die Kartoffelstärke löst. Anschließend gut abtrocknen und mit Öl und Gewürzen ummanteln.

Schütteln und Wenden nicht vergessen

Damit das Gargut im Korb gleichmäßig braun wird, solltest du den Korb nach der Hälfte der Backzeit schütteln oder wenden. Das gilt selbstverständlich nur für »lose« Lebensmittel wie Pommes, Nuggets oder Gemüsebällchen. Aufläufe, Kuchen oder Ähnliches sind davon ausgenommen.

Hinweis zu Käse

Viele Käsesorten gibt es in rein vegetarischer Version. Sie werden mit mikrobiellem Lab hergestellt. Als Vegetarier*in achtest du auf Sorten ohne tierisches Lab. Parmesan ist streng genommen nicht vegetarisch, da er aus tierischem Lab gewonnen wird, für das wiederum die Schlachtung des Tiers notwendig ist. Montello ist beispielsweise eine gute Alternative zu Parmesan. Natürlich ist es deine persönliche Entscheidung, ob du trotzdem Parmesan verwendest.

Vegane Rezepte

Einige der Rezepte kommen ganz ohne tierische Produkte aus und sind somit vegan. Sie sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet:



