

Lillian Peters

HEIßLUFTFRITTEUSE- REZEPTBUCH

für Anfänger

PASSEND FÜR ALLE MODELLE

130+

**köstliche knusprige, schnelle und
nahrhafte Rezepte mit wenig Fett, für
eine gesunde Ernährung
und Gewichtsabnahme**

Tipps zur Auswahl und Verwendung
einer Heißluftfritteuse sowie die Geheimnisse
für perfekte Kochergebnisse

30 Saucenrezepte

ZUTATENINDEX

Leben Sie leicht und freudig!
Kochen Sie lecker, gesund und schnell!

EINLEITUNG

Dieses Buch ist mehr als nur eine Rezeptsammlung.

Es ist eine Einladung, die Freude am Kochen neu zu entdecken.

Für alle, die gesünder kochen möchten - ganz ohne Öl.

Und für alle, die offen für neue kulinarische Wege sind.

Dieses Buch ist für Menschen, die gutes Essen lieben, aber keine Lust haben, dafür stundenlang in der Küche zu stehen.

Für Einsteiger, die ihre ersten Schritte mit der Heißluftfritteuse machen, ebenso wie für erfahrene Nutzer, die sie längst in ihren Alltag integriert haben.

Hier finden Sie keine komplizierten Techniken - nur einfache Schritte, die zuverlässig zu großartigen Ergebnissen führen.

Früher bedeutete Kochen oft: ein Berg schmutziges Geschirr, Hitze vom Ofen und ständiges Dabeistehen am Herd.

Das Endergebnis war vielleicht hervorragend - aber der Weg dorthin dauerte oft den halben Tag.

Mit der Heißluftfritteuse hat sich das verändert.

Sie werden sehen, wie leicht sich ein vollwertiges Mittagessen in wenigen Minuten zubereiten lässt, wie alltägliche Gerichte neuen Geschmack bekommen - und wie ein Gerät, das kaum Platz einnimmt, zu Ihrem täglichen Küchenhelfer werden kann.

Kochen mit der Heißluftfritteuse erfordert keine Ausbildung als Chefkoch - nur die Lust, etwas Neues auszuprobieren. Der Rest ergibt sich ganz von selbst.

Anstelle von Litern Öl - heiße Luft.

Anstelle stundenlanger Küchenarbeit - wenige Minuten.

Und trotzdem: knusprige Kruste, köstlicher Duft und Geschmack, den man immer wieder genießen möchte.

Experimentieren Sie: mit Frühstücksrezepten, Fisch, Fleisch, Gemüse, Desserts ...

Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, ohne auf Genuss zu verzichten.

Ich lade Sie ein zu einer kulinarischen Reise voller Geschmack und Leichtigkeit.

Lassen Sie uns gemeinsam neue Kombinationen entdecken, einfacher und gesünder kochen - und dabei echte Freude empfinden.

Denn die Heißluftfritteuse ist nicht einfach
nur ein weiteres Küchengerät -
sie ist ein Werkzeug, das Ihnen hilft, Tag
für Tag ganz mühelos
ausgewogen zu essen.



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	6
-----------------	---

Kapitel I. WAS MAN BEI DER VERWENDUNG DER HEISSLUFTFRITTEUSE WISSEN SOLLTE..... 7

Funktionsweise der Heißluftfritteuse und Vorteile des Kochens ohne Öl.....	7
Wie Sie Ihr erstes - oder nächstes - Heißluftfritteusen-Modell auswählen?.....	7
Wichtige Tipps für den richtigen Gebrauch.....	8

Kapitel II. REZEPTE..... 12

FRÜHSTÜCKE UND SNACKS...... 12

Karottenmuffins mit Haferflocken und Rosinen.....	12
Gefüllte Äpfel mit Quark, Mohn und Walnüssen.....	12
Käsekuchen mit Äpfeln oder Beeren.....	13
Bulgurbällchen mit Rosinen und Kokos.....	13
Haferflockenauflauf mit Beeren und Mandeln.....	14
Süße Brötchen mit Banane und Nüssen.....	14
Kürbis-Haferflocken-Nuss-Schoko-Kugeln.....	15
Süße Reisküchlein mit Mandeln.....	15
Gebackene Tomaten mit Tofu und Kräutern.....	16
Eier in Paprika mit Mozzarella.....	16
Halloumi mit Tomaten und Basilikum.....	17
Brotnest mit Ei und Avocado.....	17
Brokkoli-Ei-Feta-Auflauf.....	18
Gemüsemischung in Törtchen mit Hummus.....	18
Spinatmuffins mit Ei.....	19
Gefüllte Champignons mit Hummus und Kräutern.....	19
Blumenkohl mit Käse und Samen.....	20
Pita mit Hummus, Avocado und Paprika.....	20
Kartoffelkörbchen mit Hackfleisch und Gemüse.....	21
Mini-Quiche mit geräucherter Lachs und Spinat.....	21
Auflauf mit Quinoa, Schweinefleisch und Gemüse.....	22
Lavash-Roulade mit Truthahn und Käse.....	22

GERICHTE MIT FLEISCH..... 23

SCHWEINEFLEISCH..... 23

Schweinerippchen in Honig-Senf-Glasur.....	23
Schweinenackensteaks mit Rosmarin.....	23
Schweineröllchen mit Pilzfüllung.....	24
Eisbein mit knuspriger Schwarte.....	24
Schweineroulade mit Pflaumen und Walnüssen.....	25
Schweineschnitzel in Sesam-Panade.....	25

Schweinefrikadellen mit Sesam und Kräutern	26
Schweine-Schaschlik in Bier mit Zwiebeln und Paprika	26
RINDFLEISCH / KALBFLEISCH	27
Rindfleischsteaks mit Rosmarin und Knoblauch	27
Rinderrouladen mit Brokkoli und Senf	27
Rindersteaks in Soja-Ingwer-Marinade	28
Kalbskroketten mit Pilzen und Zwiebeln	28
Kalbsrippchen in würziger Tomatenmarinade	29
Rindfleischbällchen mit Bulgur und Gemüse	29
Wiener Schnitzel	30
Rinderrouladen nach deutscher Art	30
Rindergeschnetzeltes Stroganoff mit Pilzen	31
LAMMFLEISCH / HAMMELFLEISCH / ZIEGENFLEISCH	32
Lammspieße mit Gemüse	32
Ziegen-Kebabs mit Thymian und Koriander	33
Lammrippen mit Rosmarin und Honig	33
Lammröllchen mit Auberginen und Käse	34
Hausgemachte Würstchen aus Rind- und Lammfleisch	34
Lammragout mit Gemüse und Kräutern	35
KANINCHEN / WILDFLEISCH	35
Kaninchen in Senf-Kräuter-Marinade	35
Kaninchenkeulen in Knusperpanade	36
Würzige Wildschwein-Hackröllchen mit Rosinen	36
Hirschmedaillons in Sonnenblumenkernen	37
Knusprige Wildschwein-Frikadellen	37
GERICHTE MIT GEFLÜGEL	38
Putenröllchen mit Käse und Getrockneten Tomaten	38
Putenschnitzel in Knusperpanade mit Sesam	38
Putensteak in Gewürzen	39
Pute in Weinmarinade mit Backpflaumen	39
Puten-Zrazy mit Pilzfüllung	40
Puten-Spieße mit Paprika und Feigen	40
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Hirtenkäse	41
Hähnchenfilet in Joghurt-Curry-Marinade	41
Hähnchenflügel in Honig-Senf-Sauce	42
Hähnchenwürstchen mit Käse, Petersilie und Knoblauch	42
Hähnchenschenkel mit Knoblauch und Rosmarin	43
Hähnchen-Nuggets in Panade	43
Hähnchen im Bayerischen Biermarinade	44
Hähnchenbrust mit Pesto in Käsekruste	44
Wachteln in Wein-Knoblauch-Marinade	45

Wachteln mit Pilzfüllung	45
Entenbrustfilet in Orangenmarinade	46
Entenroulade mit Preisel-beeren und Walnüssen	46
Gänsebrust mit Äpfeln	47
Gänserouladen mit Käse und karamellisierten Zwiebeln	47
GERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN	48
Lachs in Soja-Honig-Marinade mit Sesam	48
Dorade gefüllt mit Oliven, Paprika und Quinoa	48
Kabeljaufilet in Kartoffelteig mit thymian	49
Lachs in Nusskruste mit basilikum	49
Kabeljau in Senf-Pfeffer-Marinade	50
Thunfischröllchen mit Käse und Spinat	50
Hering mit karamellisierten Zwiebeln	51
Spieße mit Forelle und Fenchel	51
Forelle in Marinade aus Apfelessig und Honig	52
Fischfrikadellen aus Dorade und Gemüse	52
Kabeljaufilet mit Nuss-Kräuter-Kruste	53
Heringsroulade mit Rote Beete und Apfel	53
Saida-Sticks mit Käse und Kräutern	54
Kabeljau-Ragout mit Paprika und Karotten	54
Bällchen aus Schellfisch, Käse und Sesam	55
Lachs Mit Paprika Und Parmesan	55
Thunfischkroketten mit Kartoffeln und Leinsamen	56
Muscheln mit Parmesan	56
Krabbenkoteletts mit Samen und Kräutern	57
Garnelen in Käsepanade mit Knoblauch	57
Gefüllte Calamari mit Reis, Ei und Pilzen	58
Meeresfrüchte-Cocktail mit Tomaten und Basilikum	58
GERICHTE MIT GEMÜSE, GETREIDE UND NUDELN	59
Kartoffelboote mit Ei und Sonnenblumenkernen	59
Kürbisspalten mit Käse und Sesam	59
Kohlröllchen mit Pilzen und Emmentaler	60
Kartoffel-Zucchini-Puffer	60
Gefüllte Auberginen mit Kichererbsen und Tahini	61
Bohnen-Karotten-Nuss-Frikadellen	61
Bohnen mit karamellisierten Zwiebeln und Pilzen	62
Linsen-Spinat-Bällchen	62
Schwäbische Spätzle mit Käse	63
Buchweizen-Frikadellen mit Roter Bete und Ziegenkäse	63
Gerstenauflauf mit Gemüse und Kernen	64
Tofu-Sticks in Nori und Panade	64
„Fisch“-Frikadellen mit Kichererbsen und Algen	65
„Lula-Kebab“ aus Seitan und getrockneten TomateN	65

Frikadellen aus Soja, „fleisch“, Pilzen und Kräutern	66
Bohnen-Knödel mit Räucherhähnchen	66
Kartoffel-Körbchen mit Schinken und Käse	67
Auflauf mit Bohnen, Pute und Tomaten	67
Lasagne mit Lachs und Spinat	68
Dinkel-Auflauf mit Fisch und Gemüse	68
Gefüllte Paprika mit Fleisch und Bulgur	69
Kartoffelaufbau mit Käse und Bacon	69
DESSERTS	70
Dattelmuffins mit Kardamom und Orangenschale (ohne Zucker)	70
Kichererbsenmehl-Kekse mit Schokolade und Kokos	70
Gebackene Äpfel mit Nüssen und Rosinen im Teig	71
Pflaumenkuchen mit Zimt und Pinienkernen	71
Kürbis-Kokos-Muffins mit Ingwer	72
Mini-Muffins mit Pflaumen und Haselnüssen	72
Buchweizen-Muffins mit Feigen und Walnüssen (ohne Zucker)	73
Schokoladen-Bananen-Muffins (ohne Zucker)	73
Birnen-Tartelettes mit Ricotta und Honig	74
Linsen-Schokoladen-Muffins mit Kirschen	74
Mandelstollen mit Trockenfrüchten und Rum	75
Apfelstrudel mit Rosinen und Zimt	75
Quarkkuchen mit Aprikosen und Sesam	76
Brownies mit Haselnüssen und Cranberrys	76
Nuss-Mohn-Rolle	77
Schokoladen-Auflauf mit Äpfeln und Birnen	77
SAUCEN	78
Kapitel III. HÄUFIGE FRAGEN	80
Kapitel IV. GEHEIMNISSE FÜR PERFEKTE ERGEBNISSE	81
ZUTATENINDEX	82
COPYRIGHT/ HAFTUNGSAUSSCHLUSS	84

KAPITEL I

WAS MAN BEI DER VERWENDUNG DER HEISSLUFTFRITTEUSE WISSEN SOLLTE

1. Funktionsweise der Heißluftfritteuse und Vorteile des Kochens ohne Öl

Noch vor einigen Jahren verband man gesundes Kochen meist mit Dampfgarern, langem Schmoren im Ofen oder endlosem Kochen im Topf.

Heute hat sich das Bild grundlegend geändert: Die Heißluftfritteuse hat sich leise, aber entschieden einen festen Platz in vielen Küchen erobert.

Ihre Beliebtheit ist kein kurzlebiger Trend - sie wächst aus einem einfachen Grund: Sie erleichtert den Küchenalltag spürbar und eröffnet neue kulinarische Möglichkeiten.

Das Funktionsprinzip einer Heißluftfritteuse ist denkbar einfach:

Heiße Luft zirkuliert mit hoher Geschwindigkeit um die Lebensmittel und erzeugt so eine knusprige Oberfläche - ganz ohne Frittierfett.

Innen bleiben die Speisen saftig, außen werden sie goldbraun und appetitlich.

Und das alles ohne Ölbad und ohne komplizierte Techniken - ideal auch für Einsteiger.

Vorteile des Kochens ohne Öl:

- Gesundheit

Weniger Fett bedeutet, dass mehr wertvolle Nährstoffe erhalten bleiben.

Fleisch bleibt saftig, Gemüse aromatisch.

Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System entlastet, die Verdauung unterstützt, und der tägliche Speiseplan wird ausgewogener - ohne dass Sie auf Geschmack verzichten müssen.

- Zeit- und Ressourceneinsparung

Mit der Heißluftfritteuse sparen Sie Zeit und Energie.

Die Zubereitung ist meist 20-30 % schneller als im Backofen.

Sie müssen nicht ständig am Herd stehen - ein paar Knopfdrücke genügen.

Weniger Öl bedeutet auch geringere Kosten und weniger Reinigungsaufwand.

- Geschmack

Das Beste kommt zum Schluss: das Ergebnis.

Durch die heiße Luft entstehen Speisen mit einer goldbraunen, knusprigen Kruste und einem intensiven Aroma, wie man es früher nur aus der Fritteuse kannte.

Aber diesmal ohne den schweren Fettgeschmack, ohne ölige Spritzer auf dem Teller - und ganz ohne Kompromisse.

2. Wie Sie Ihr erstes - oder nächstes - Heißluftfritteusen-Modell auswählen?

Die Wahl der richtigen Heißluftfritteuse ist wie die Suche nach einem zuverlässigen Partner in der Küche.

Das Angebot ist riesig - doch anstatt sich davon überwältigen zu lassen, reicht im Grunde eine einfache Frage:

Was möchten Sie am häufigsten und für wen zubereiten?

Die Antwort darauf bestimmt Größe, Form, Funktionsumfang und Ausstattung.

1) Fassungsvermögen

- Für eine Person oder ein Paar eignen sich kompakte Modelle mit 3-4 Litern.

Sie heizen schnell auf, sind platzsparend und ideal für Gemüse, Fisch, Snacks oder Frühstücksgerichte.

- Für Familien mit 3-4 Personen ist ein Volumen von 4-6 Litern optimal.

- Das ist die universelle Größe, in der Sie mehrere Portionen gleichzeitig zubereiten können.

- Für größere Mengen oder paralleles Garen bieten sich Geräte mit zwei Fächern oder einem breiten rechteckigen Korb an.

So können Sie z. B. in einer Kammer Gemüse und in der anderen Fleisch zubereiten oder ein ganzes Hähnchen braten.

- Wählen Sie lieber etwas größer, als Sie im Moment denken - mit der Zeit werden Sie den Airfryer häufiger verwenden, als erwartet.

2) Form

Korbmodelle sind die Klassiker: kompakt, einfach zu bedienen und perfekt für den täglichen Einsatz.

Ofenmodelle mit Tür bieten mehr Platz und eignen sich hervorragend für Backwaren, Pizza oder größere Mengen. Oft verfügen sie über Ober- und Unterhitze.

Einige Modelle enthalten zusätzliche Gitter, mit denen Sie auf zwei Ebenen gleichzeitig garen können.

3) Grund- und Zusatzfunktionen

- Grundfunktionen, die fast jedes moderne Gerät haben sollte:

Air Fry / Roast - der Hauptmodus für eine knusprige Kruste ohne Öl (Gemüse, Fleisch, Fisch, Snacks)

Bake - für Muffins, Brötchen, Aufläufe und Desserts

Reheat - sanftes Aufwärmen ohne Austrocknen

Keep Warm - hält die Speisen nach dem Garen warm

- Zusatzfunktionen, die je nach Kochstil besonders praktisch sein können:

Grill - für eine appetitliche Bräunung von Fleisch, Gemüse oder Käse

Dehydrate - zum Trocknen von Obst, Gemüse, Kräutern oder Beeren

Rotisserie - für das gleichmäßige Garen ganzer Hähnchen oder großer Fleischstücke

Ferment / Proof - ideale Temperatur für Teig, Joghurt oder Sauerteig

- Wenn Sie gerne mit Gemüsechips experimentieren, achten Sie auf Dehydrate.

Wenn Sie Fleisch und Fisch mit Grillaroma

mögen, sollte Grill nicht fehlen.

4) Technische Merkmale

Neben Volumen und Funktionen spielen auch einige technische Parameter eine Rolle:

- Leistung

bis 1300 W - gut für kleine Modelle, aber langsames Garen

1400–1700 W - universell geeignet für die meisten Familiengeräte

ab 1800 W - schnelles Aufheizen, ideal für große Mengen und häufige Nutzung

Eine höhere Wattzahl bedeutet nicht automatisch mehr Stromverbrauch - durch die kürzere Garzeit ist der Energieverbrauch oft sogar geringer als beim Backofen.

5) Bedienungstyp

- Mechanisch (Drehregler) - einfach, intuitiv, ohne Elektronik

- Digital mit Display - präzisere Einstellung von Zeit und Temperatur, oft mit voreingestellten Programmen

- Touch-Bedienung - besonders komfortabel für gespeicherte Lieblingsprogramme und automatische Modi

6) Materialien Beschichtung

Achten Sie auf herausnehmbare Teile mit Antihaftbeschichtung, die leicht zu reinigen sind und - falls für Sie wichtig - spülmaschinengeeignet.

Moderne Hersteller verwenden in der Regel PFOA- und BPA-freie Beschichtungen, die beim Erhitzen keine schädlichen Stoffe abgeben.

Achten Sie unbedingt auf diese Kennzeichnung - besonders, wenn Sie für Kinder kochen.

3. WICHTIGE TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN GEBRAUCH

1) Sicherheitshinweise

Eine Heißluftfritteuse ist ein praktisches und sicheres Küchengerät - dennoch arbeitet sie mit sehr heißer Luft und Metallteilen, die stark erhitzen können.

Einige einfache Regeln helfen, Unfälle zu

vermeiden und gleichbleibend gute Ergebnisse zu erzielen.

- Stabiler Stand

Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, hitzebeständige Oberfläche und lassen Sie mindestens 10 cm Abstand an den Seiten und hinten.

Platzieren Sie es nicht direkt an Wänden, Kunststoffverkleidungen oder Stoffvorhängen - die Rückseite gibt heiße Luft ab.

- Freie Belüftung

Viele Modelle haben eine Lüftungsöffnung an der Rückseite.

Wird diese blockiert, kann es zu Überhitzung oder automatischem Abschalten kommen.

Decken Sie die Lüftungsschlitze niemals ab und stellen Sie nichts auf das Gerät.

Verwenden Sie die Heißluftfritteuse nicht in geschlossenen Nischen.

- Vorsicht bei heißen Teilen

Die Luft im Garraum erreicht Temperaturen von 180-200 °C, Metallteile speichern die Wärme lange.

Verwenden Sie Topflappen oder hitzebeständige Handschuhe, besonders beim Herausnehmen des Korbs oder von Formen.

- Regelmäßige Kontrolle von Gummifüßen und Kabel

Achten Sie darauf, dass das Gerät sicher und gerade steht, besonders wenn Sie es verschieben.

Prüfen Sie das Stromkabel regelmäßig auf Beschädigungen - eine einfache, aber wichtige Sicherheitsmaßnahme.

2) Vorbereitung vor der ersten Verwendung

- Lesen Sie unbedingt die Bedienungsanleitung Ihres Geräts sorgfältig durch.

- Wischen Sie den Korb und die Auffangschale mit einem feuchten Tuch ab oder reinigen Sie sie mit warmem Wasser und mildem Spülmittel.

- Schalten Sie das Gerät ohne Lebensmittel für 3-5 Minuten bei 180 °C ein - so werden eventuelle Produktionsrückstände und Gerüche entfernt.

- Machen Sie sich mit dem Bedienfeld

vertraut und testen Sie die Tasten - das spart Ihnen später Zeit beim Kochen.

3) Pflege des Geräts

Die tägliche Reinigung dauert nur wenige Minuten, ist aber entscheidend für die Langlebigkeit des Geräts und die Qualität der Speisen.

Fett- und Krümelrückstände können, wenn sie nicht rechtzeitig entfernt werden, Rauch, unangenehme Gerüche und sogar einen verfälschten Geschmack bei neuen Gerichten verursachen.

- Nach jedem Gebrauch:

Nehmen Sie Korb und Auffangschale heraus und lassen Sie sie einige Minuten abkühlen.

Reinigen Sie sie mit warmem Wasser und mildem Spülmittel oder - sofern laut Anleitung erlaubt - in der Spülmaschine.

Trocknen Sie alle Teile gründlich, bevor Sie sie erneut verwenden.

- Vermeiden Sie Scheuermittel.

Metallbürsten oder raue Schwämme können die Antihafbeschichtung beschädigen.

Verwenden Sie weiche Schwämme oder Nylonbürsten.

- Regelmäßige Reinigung von Lüfter und Heizelement.

Etwa alle 1-2 Wochen (je nach Nutzungshäufigkeit) das Gerät ausschalten, vollständig abkühlen lassen und den Innenraum sowie das Heizelement mit einem feuchten, weichen Tuch abwischen.

So verhindern Sie Fettablagerungen, die bei hohen Temperaturen Rauch verursachen können.

- Achten Sie auf die Gitter.

Angebranntes Fett und Krümel gehören zu den häufigsten Ursachen für Rauchentwicklung während des Garens.

Wenn Sie leichten Rauch bemerken, ist meist eine gründliche Reinigung von Gitter und Auffangschale die Lösung.

- ! Autorentipp:

Fünf Minuten Reinigung nach dem Abendessen sind besser als eine halbstündige

Putzaktion nach einer Woche.

Ihre Heißluftfritteuse wird es Ihnen mit gleichbleibender Leistung und ohne Gerüche danken.

Ihre Heißluftfritteuse wird es Ihnen mit gleichbleibender Leistung und ohne Gerüche danken.

4) Wie man Lebensmittel richtig im Korb platziert

- Den Korb nicht überfüllen.

Wenn Sie den Korb zu voll machen, kann die heiße Luft nicht mehr frei zirkulieren. Das Ergebnis: Die obere Schicht wird knusprig, während die untere roh oder matschig bleibt.

Bereiten Sie lieber zwei Chargen zu - das geht schnell, und das Ergebnis wird deutlich besser.

- In einer einzigen Schicht anordnen.

Gemüse, Fisch, Fleischstücke, Frikadellen oder Gebäck sollten gleichmäßig in einer Schicht ohne Überlappungen verteilt werden. Wenn Sie mehr zubereiten möchten, verwenden Sie den zweiten Gittereinsatz (falls vorhanden).

- Zwischenräume lassen.

Ein kleiner Abstand zwischen den Stücken ermöglicht es der heißen Luft, sie von allen Seiten zu umströmen - so entsteht eine gleichmäßige Bräunung.

- Keine Angst vor Schütteln.

Bei Kartoffeln, Gemüse, Nuggets oder kleinen Stücken ist es hilfreich, den Korb ein- bis zweimal während des Garens zu schütteln. So werden alle Seiten schön goldbraun.

- Backpapier oder Silikonmatten mit Löchern verwenden.

Diese verringern das Risiko des Anbrennens und erleichtern die Reinigung, ohne die Luftzirkulation zu behindern.

Normales, dichtes Backpapier ohne Löcher ist nicht geeignet.

- Lebensmittel klug kombinieren.

Wenn Sie mehrere Komponenten gleichzeitig zubereiten (z. B. Gemüse und Fleisch), wählen Sie Produkte mit ähnlicher Garzeit oder geben Sie sie nacheinander in den Korb.

5) Grundlegender Garalgorithmus

- Lebensmittel vorbereiten.

Schneiden, marinieren oder würzen Sie die Zutaten im Voraus. Tupfen Sie sie anschließend mit Küchenpapier trocken - insbesondere Fleisch, Fisch und Gemüse.

- Airfryer einschalten und vorheizen.

Ein 2-3-minütiges Vorheizen verhindert Temperaturschwankungen und sorgt von Anfang an für eine knusprige Kruste.

(In manchen Modellen gibt es eine Preheat-Funktion, bei anderen reicht es, die Temperatur manuell einzustellen.)

- Lebensmittel leicht einölen (falls nötig).

Eine dünne Ölschicht aus dem Sprüher (1-2 TL) hilft, die Feuchtigkeit im Inneren zu bewahren und eine goldbraune Kruste zu erzielen - besonders wichtig bei trockenen oder panierten Speisen.

- Lebensmittel in den Korb geben.

Gleichmäßig, in einer Schicht, mit Zwischenräumen anordnen. Bei größeren Mengen lieber in mehreren Chargen garen als den Korb überfüllen.

- Temperatur und Zeit einstellen.

Orientieren Sie sich an der Garzeit- und Temperaturtabelle für den jeweiligen Produkttyp.

Lieber etwas kürzer einstellen und den Garzustand prüfen, als zu lange und die Speisen austrocknen.

- Zwischendurch schütteln oder wenden.

Etwa nach der Hälfte der Garzeit den Korb öffnen und vorsichtig schütteln oder größere Stücke mit einer Zange wenden.

- Den Speisen Ruhezeit geben.

Fleisch, Fisch und Gebäck sollten nach dem Garen 2-3 Minuten im Gerät (bei ausgeschalteter Heizung) ruhen. So können sich die Säfte gleichmäßig verteilen und die Speisen garen durch Restwärme perfekt nach.

- Genießen - und den Airfryer reinigen.

Nach dem Abkühlen Korb und Auffangschale mit warmem Wasser und mildem Spülmittel reinigen. So bleibt das Gerät lange in einwandfreiem Zustand.

Produkt / Gericht	Temperatur (°C)	Zeit (Min.)	Tipps & Hinweise
Schweinesteak / Kotelett	190	14-17	Abtrocknen und leicht mit Öl besprühen für eine goldene Kruste
Schweine- oder gemischte Frikadellen	185	13-15	Gleichmäßig formen; nicht zu trocken garen
Rindersteak (mittlere Dicke)	190	10-13	10 Min = medium, 12–13 Min = well done; anschließend ruhen lassen
Rinder- / Kalbsfrikadellen, Lulakebab	185-190	12-15	Vor dem Garen leicht kühlen lassen
Lammkotelett / Lammrücken	185	14-17	Perfekt mit Rosmarin und Knoblauch
Lammfrikadellen / Spieße	190	12-14	Auf Spießen oder Rost zubereiten
Lachsfilet	180	10-12	Mit der Hautseite nach unten garen; nicht zu trocken werden lassen
Weißfisch (Kabeljau, Dorade, Seehecht)	180	12-15	Abtrocknen, leicht mit Öl besprühen für eine schöne Kruste
Fischfrikadellen / Fischspieße	185	10-13	Fest formen; vor dem Garen leicht kühlen lassen
Garnelen	190	7-9	In Zitrone und Gewürzen marinieren; nicht übergaren
Hähnchenbrustfilet	175	14-16	Joghurt- oder Senfmarinade für Saftigkeit
Hähnchenschenkel (ohne Knochen)	185	18-20	Am Ende auf 195 °C erhöhen für extra Kruste
Hähnchenflügel	185	19-23	Zum Schluss 3 Min bei 195 °C für knusprige Haut
Hähnchen- / Putenfrikadellen	185	13-15	Gleichmäßig formen; nicht zu dick machen
Putenfilet / Schnitzel	185	14-17	Kräutermarinade empfohlen
Kartoffeln (Pommes oder Spalten)	185	18-20	20 Min in Wasser einweichen, abtrocknen, leicht mit Öl besprühen
Karotten / Pastinaken / Rote Bete (Sticks)	180	15-18	Mit Kreuzkümmel, Paprika oder Honig würzen
Brokkoli / Blumenkohl	170	10-13	Mit etwas Öl besprühen, Korb nicht überfüllen
Paprika (in Streifen)	185	10-14	Passt gut zu Kräutern; nicht zu lange garen
Champignons (ganz oder halbiert)	180	12-15	Abtrocknen; perfekt mit Knoblauch, Kräutern oder Käse
Gebackene Äpfel mit Nüssen und Gewürzen	185	15-18	Feste Apfelsorten verwenden
Muffins / Brötchen (in Formen)	165	10-15	Während des Backens Korb nicht öffnen
Bananenmuffins / Fettfreie Muffins / Kokoskekse	165	10-15	Fest formen; nicht zu lange backen; passt gut mit Nüssen oder Schokolade

KAPITEL II

REZEPTE

FRÜHSTÜCKE UND SNACKS

ZUTATEN:

Weizenmehl: 50 g
Haferflocken (fein): 50 g
Karotten: 100 g
Rosinen: 30 g
Nüsse: 20 g
Ei: 1 Stück
Milch (beliebig): 50 ml
Honig: 1 TL
Backpulver: 1/2 TL
Gemahlener Zimt: 1/2 TL
Pflanzenöl: 1,5 EL



KAROTTENMUFFINS MIT HAFERFLOCKEN UND ROSINEN

🍷 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Karotten fein reiben. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Zimt in einer Schüssel vermischen. Separat das Ei mit Honig und Milch verquirlen und 1 EL Öl hinzufügen.

Trockene und flüssige Zutaten vermengen.

Geriebene Karotten und Rosinen hinzufügen und vermischen.

Die Formen mit dem restlichen Öl einfetten. Die Masse auf die Formen verteilen.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 18-20 Minuten backen.

Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Masse gar ist.

SERVIEREN:

Mit Dattel-Karotten-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 270 kcal
Eiweiß: 7 g,
Fett: 9 g,
Kohlenhydrate: 39 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Karotten enthalten viel Beta-Carotin (Provitamin A), das die Sehkraft verbessert.

ZUTATEN:

Äpfel (mittelgroß): 2 Stück (350 g)
Speisequark (5–9 % Fett): 100 g
Walnüsse: 50 g
Honig: 1 TL
Mohn: 1 EL
Zimt (gemahlen): 1/3 TL



GEFÜLLTE ÄPFEL MIT QUARK, MOHN UND WALNÜSSEN

🍷 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Walnüsse hacken. In der Mitte der Äpfel eine Vertiefung ausschneiden, dabei den Boden intakt lassen. Quark, Honig, gehackte Walnüsse, Mohn und Zimt vermischen.

Die Äpfel mit der Quarkmischung füllen.

In den Korb der Heißluftfritteuse auf Backpapier oder ein Backgitter legen.

Bei 170 °C 13-15 Minuten backen, bis sie weich sind.

SERVIEREN:

Mit Vanille-Joghurt-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 230 kcal
Eiweiß: 13 g,
Fett: 9 g,
Kohlenhydrate: 26 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Äpfel enthalten Ballaststoffe sowie die Vitamine C und K, die die Verdauung unterstützen.

KÄSEKUCHEN MIT ÄPFELN ODER BEEREN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Apfel schälen, reiben und etwas Saft auspressen. Käse, Ei, Mehl, Honig, Backpulver und Vanilleextrakt verrühren.

Beeren oder geriebenen Apfel hinzufügen und vorsichtig vermengen.

Mit den Händen kleine Käsekuchen formen.

Den Korb Heißluftfritteuse mit Öl einfetten und die Käsekuchen hineinlegen.

10 Minuten bei 160 °C backen. Vorsichtig wenden. Weitere 4-6 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

Mit Beeren-Honig-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 235 kcal

Eiweiß: 15 g,

Fett: 8 g,

Kohlenhydrate: 23 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Käse enthält essentielle Aminosäuren und Folsäure, die wichtig für Knochen und Zähne ist.

ZUTATEN:

Sauerteigkäse (5-9 %): 250 g

Äpfel: 60 g

Oder Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren): 60 g

Ei: 1 Stück (ca. 50 g)

Haferflocken oder Weizenmehl: 30 g

Backpulver: 1/5 TL

Honig: 1 TL

Vanilleextrakt: 1/4 TL

Kürbisöl: 1 EL



BULGURBÄLLCHEN MIT ROSINEN UND KOKOS

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Bulgur waschen und mit sehr heißem Wasser (200 ml) übergießen. Abdecken und 15 Minuten stehen lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.

Bulgur mit Rosinen, 1 EL Kokosraspeln, Honig und Kardamom vermischen.

Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen. Mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.

Den Korb der Heißluftfritteuse mit Kokosöl einfetten. Die Kugeln hineinlegen.

Bei 160 °C 12-15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

SERVIEREN:

Mit Schokoladen-Joghurt-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 280 kcal

Eiweiß: 8 g,

Fett: 10 g,

Kohlenhydrate: 38 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Bulgur ist eine Kalium- und Magnesiumquelle, die die Herzfunktion unterstützen.

ZUTATEN:

Bulgur (fein): 100 g

Rosinen: 30 g

Kokosflocken: 2 EL

Honig oder Zucker: 1 TL

Kokosöl: 1 EL

Gemahlener Kardamom: 1/5 TL



ZUTATEN:

Haferflocken (fein): 250 g
Milch (beliebig): 150 ml
Ei: 1 Stück
Honig: 2 TL
Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren): 80 g
Mandeln: 50 g
Gemahlener Zimt: 1/2 TL
Kokos- oder Olivenöl: 1,5 EL



HAFERFLOCKENAUF LAUF MIT BEEREN UND MANDELN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Mandeln zerkleinern. Milch, Ei, Honig und Zimt in einer Schüssel gut vermischen. Haferflocken hinzufügen. Den Großteil der Beeren und Mandeln hinzufügen, etwas zum Garnieren zurückbehalten.

Eine Pergamentform für die Heißluftfritteuse mit Öl einfetten. Die Mischung hineingießen und glatt streichen. Die restlichen Beeren und Mandeln darüber streuen.

Bei 160 °C 18-10 Minuten backen, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

SERVIEREN:
Mit Dattel-Kakao-Sauce servieren.

**NÄHRWERT
PRO PORTION:**
Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 10 g,
Fett: 16 g,
Kohlenhydrate: 39 g

**VORTEILE
DER ZUTATEN:**
Haferflocken sind reich an Ballaststoffen, B-Vitaminen und Eisen, die die Verdauung fördern.

ZUTATEN:

Tortilla: 2 Stück (200 g)
Banane (mittelgroß): 2 Stück (350 g)
Walnüsse oder Mandeln: 50 g
Schokolade (oder 2 TL Honig): 50 g
Kokosöl: 1 EL



SÜSSE BRÖTCHEN MIT BANANE UND NÜSSEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUBEREITUNG:

Nüsse hacken. Banane längs aufschneiden.

Jede Tortilla dünn mit Honig bestreichen oder Schokolade reiben.

Banane darauflegen und mit gehackten Nüssen bestreuen. Zu einer festen Rolle rollen. Außenseite leicht mit Öl einfetten.

In der Heißluftfritteuse bei 170 °C 7-9 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:
Mit Orangen-Honig-Sauce servieren.

**NÄHRWERTE
PRO PORTION:**
Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 7 g,
Fett: 16 g,
Kohlenhydrate: 37 g

**VORTEILE
DER ZUTATEN:**
Bananen enthalten Kalium und Vitamin B6, die die Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützen.

KÜRBIS-HAFERFLOCKEN- NUSS-SCHOKO-KUGELN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Nüsse und Schokolade mit einem Messer hacken. Den Kürbis mit den Haferflocken, der Schokolade, dem Zimt und einigen Nüssen (35 g) vermengen. Die Mischung 6-10 Minuten quellen lassen. Mit den Händen kleine Kugeln formen (Hände mit Wasser anfeuchten).

Die Kugeln in den restlichen Nüssen wälzen.

Den Korb mit Öl einfetten und die Bällchen vorsichtig hineinlegen.

Bei 160 °C 8-10 Minuten backen, bis die Kürbisse goldbraun sind. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

SERVIEREN:

Mit Vanille-Joghurt-Sauce und Honig servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 290 kcal
Eiweiß: 6 g,
Fett: 15 g,
Kohlenhydrate: 32 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kürbis ist reich an Beta-Carotin, Vitamin C und Ballaststoffen, die das Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Kürbis (gebacken oder gekocht): 200 g
Haferflocken (klein): 150 g
Nüsse (Mandeln oder Walnüsse): 60 g
Schokolade: 50 g
Gemahlener Zimt: 1/2 TL
Kokosöl: 1 EL



SÜSSE REISKÜCHLEIN MIT MANDELN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Mandeln zerkleinern. Den warmen gekochten Reis mit Honig, zerkleinerten Mandeln, 1 EL Sesam und Zimt vermischen.

Aus der Masse kleine Bratlinge formen (die Hände zur Erleichterung mit Wasser befeuchten).

Die Bratlinge im restlichen Sesam wenden.

Den Korb der Heißluftfritteuse mit Kokos- oder Olivenöl einfetten.

Die Bratlinge hineinlegen und bei 160 °C 8-10 Minuten lang backen, bis sie eine leicht goldbraune Kruste haben.

SERVIEREN:

Mit Schokoladen-Joghurt-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 280 kcal
Eiweiß: 6 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 32 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Mandeln enthalten Vitamin E, Magnesium und gesunde Fette, die die Gesundheit der Haut und des Herzens unterstützen.

ZUTATEN:

Rundkornreis (gekocht): 300 g
Mandeln: 70 g
Honig: 20 g
Sesam: 2 EL
Gemahlener Zimt: 1/2 TL
Kokos- oder Olivenöl: 1 EL



ZUTATEN:

Tofu (fest): 300 g
Kirschtomaten oder mittelgroße Tomaten: 200 g
Leinsamen (gehackt): 1 EL
Oliven- oder Sesamöl: 1 EL
Grünes Gemüse (Basilikum, Petersilie, zusammen): 15 g
Knoblauchpulver: 1/4 TL
Schwarzer Pfeffer: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



GEBACKENE TOMATEN MIT TOFU UND KRÄUTERN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kräuter hacken. Tomaten halbieren. Tofu in dicke, kurze Scheiben schneiden.

Tofu und Tomaten mit Öl, Basilikum, Knoblauchpulver und Pfeffer vermengen.

Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Heißluftfritteuse geben.

Bei 180 °C 10-12 Minuten garen, bis der Tofu leicht gebräunt ist.

SERVIEREN:

Mit Guacamole-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 220 kcal
Eiweiß: 12 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 15 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Tofu enthält Eiweiß und Kalzium, und Tomaten sind reich an Lycopin - einem starken Antioxidans.

ZUTATEN:

Bulgarische Paprika: 2 Stück
Eier: 4 Stück
Mozzarella: 60 g
Kräuter: 10 g
Olivenöl: 1 EL
Getrockneter Thymian: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



EIER IN PAPRIKA MIT MOZZARELLA



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Mozzarella grob reiben oder fein hacken. Paprika der Länge nach halbieren und entkernen.

Die Paprikahälften mit Olivenöl bestreichen.

In jede Hälfte etwas Mozzarella geben und vorsichtig je ein Ei aufschlagen.

Mit getrocknetem Thymian bestreuen.

In der Heißluftfritteuse bei 170 °C 10-12 Minuten garen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb weich ist.

SERVIEREN:

Mit der Nuss-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 270 kcal
Eiweiß: 21 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 13 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Bulgarische Paprika sind reich an Vitamin C und Beta-Carotin, die die Sehkraft unterstützen.

HALLOUMI MIT TOMATEN UND BASILIKUM

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Halloumi in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht mit Olivenöl bestreichen.

Die Kirschtomaten halbieren und mit Basilikum und Paprika vermengen.

Die Halloumi-Scheiben in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C 7-9 Minuten goldbraun frittieren.

Die Tomaten auf den Käse legen und weitere 5 Minuten frittieren.

SERVIEREN:

Mit Erdnusssauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 300 kcal
Eiweiß: 17 g,
Fett: 24 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Halloumi-Käse ist reich an Eiweiß und Kalzium, was die Gesundheit von Muskeln und Knochen unterstützt.

ZUTATEN:

Halloumi: 400 g
Kirschtomaten: 150 g
Frisches Basilikum (oder getrocknet): 1 EL
Olivenöl: 1 EL
Geräucherte Paprika: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



BROTNEST MIT EI UND AVOCADO

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Jedes Brotstück mit einem kleinen runden Kern ausschneiden.

Die Avocado schälen und in zwei Hälften teilen. Eine Avocado mit einer Gabel cremig zerdrücken und die andere in Scheiben schneiden.

Die zerdrückte Avocado gleichmäßig auf dem Brot rund um den Schnitt verteilen. Das Brot in eine mit Backpapier ausgelegte und geölte Pfanne der Heißluftfritteuse legen.

Vorsichtig ein Ei in die Vertiefung jedes Stücks schlagen. Mit Sesam, Paprika und Pfeffer bestreuen.

Bei 170 °C 8-10 Minuten backen, bis das Eiweiß fest ist.

SERVIEREN:

Zum Servieren die Avocadoscheiben auf die heiße Form legen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 13 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 17 g

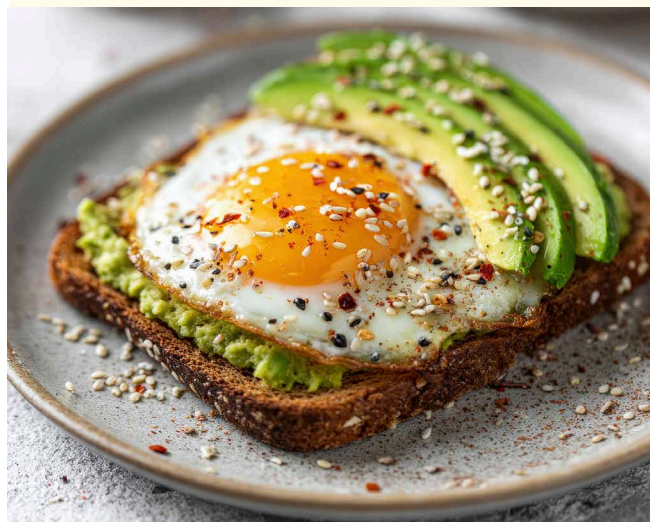
VORTEILE

DER ZUTATEN:

Avocados enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren, Kalium und Vitamin E, die die Gesundheit von Herz und Haut unterstützen.

ZUTATEN:

Vollkornbrot (Scheiben):
2 Stück (200 g)
Avocado (reif): 1 Stück (180 g)
Eier: 2 Stück
Sesamsamen: 15 g
Olivenöl: 1 EL
Gemahlener schwarzer Pfeffer: 1/4 TL
Gemahlener süßer Paprika: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Brokkoli: 250 g
Eier: 2 Stück
Feta: 80 g
Milch: 50 ml
Olivenöl: 1 EL
Gemahlener weißer Pfeffer: 1/4 TL
Getrockneter Oregano: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



BROKKOLI-EI-FETA-AUFLAUF



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Brokkoli in kleine Röschen schneiden, 2 Minuten in kochendem Wasser garen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Eier mit Milch verquirlen, Pfeffer und Oregano hinzufügen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Brokkoli und gehackten Feta hineingeben.

Die Eiermischung darübergießen.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 13-16 Minuten goldbraun frittieren.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 290 kcal
Eiweiß: 16 g,
Fett: 19 g,
Kohlenhydrate: 17 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Brokkoli ist reich an Vitamin C, K und Antioxidantien, die die Gesundheit von Blutgefäßen und Haut unterstützen.

ZUTATEN:

Große Törtchen: 2 Stück
Klassischer Hummus: 140 g
Karotten: 50 g
Bulgarische Paprika: 60 g
Tomaten: 50 g
Olivenöl: 1,5 EL
Getrockneter Kreuzkümmel: 1/4 TL
Geräucherte Paprika: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



GEMÜSEMISCHUNG IN TÖRTCHEN MIT HUMMUS



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Karotten und Paprika in kleine Würfel schneiden, leicht mit Öl beträufeln, mit Oregano und Paprika würzen. Vermischen. Das Gemüse in eine mit Backpapier ausgelegte Heißluftfritteuse geben und bei 170 °C 5-7 Minuten backen, bis es weich ist.

Halbgebackenes Gemüse in jedes Törtchen geben, mit 70 g Hummus belegen und Tomatenscheiben hinzufügen. Weitere 5-7 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.

SERVIEREN:

Mit Tahini-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 280 kcal
Eiweiß: 11 g,
Fett: 16 g,
Kohlenhydrate: 25 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Humus ist eine Quelle für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und Eisen, die die Muskulatur unterstützen.

SPINATMUFFINS MIT EI

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Bei gefrorenem Spinat die Flüssigkeit nach dem Auftauen leicht ausdrücken. Den Käse grob reiben. Die Eier mit der Milch verquirlen und den Käse hinzufügen. Mehl mit Backpulver und Gewürzen vermischen. Den Spinat hacken und mit 1 EL Öl vermengen. Alle Zutaten vermengen. Den Teig in gefettete Muffinformen füllen. In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 13-16 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Zitronen-Avocado-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 310 kcal
Eiweiß: 14 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 21 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Spinat ist reich an Vitamin K, Eisen und Magnesium, die zur Stärkung der Knochen und des Herzens beitragen.

ZUTATEN:

Frischer oder gefrorener Spinat: 200 g
Eier: 3 Stück
Weizen- oder Kichererbsenmehl: 40 g
Hartkäse: 60 g
Milch: 50 ml
Olivenöl: 1,5 EL
Backpulver: 1/2 TL
Getrockneter Knoblauch: 1/2 TL
Gemahlener Kreuzkümmel: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT HUMMUS UND KRÄUTERN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kräuter fein hacken. Champignons putzen und Stiele entfernen. Champignonköpfe von der Mitte her leicht mit Öl einfetten.

Stiele fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl 4 Minuten braten. Hummus mit gehackten Kräutern und Gewürzen vermengen und die Champignonköpfe hinzufügen. Jeden Champignonkopf mit dieser Mischung füllen. Mit Mohn bestreuen. Die gefüllten Champignons in den Korb der Heißluftfritteuse geben.

Bei 170 °C 8-10 Minuten garen, bis die Champignons weich und die Füllung leicht gebräunt ist.

SERVIEREN:

Mit Walnuss-Karotten-Sauce servieren.

NÄHRWERTANGABEN

PRO PORTION:

Kalorien: 240 kcal
Eiweiß: 11 g,
Fett: 16 g,
Kohlenhydrate: 24 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Champignons enthalten B-Vitamine und Mineralstoffe, die den Stoffwechsel unterstützen.

ZUTATEN:

Große Champignons: 4 Stück (250 g)
Klassischer Hummus: 150 g
Grünes Gemüse (Petersilie, Sellerie, Koriander): 40 g
Mohn: 1 EL
Olivenöl: 1,5 EL
Gemahlener schwarzer Pfeffer: 1/4 TL
Geräuchertes Paprikapulver: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Blumenkohl: 350 g
Hartkäse: 60 g
Sonnenblumenkerne: 30 g
Eier: 2 Stück
Milch: 30 ml
Olivenöl: 1,5 EL
Edelpaprika: 1/4 TL
Getrockneter Knoblauch: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



BLUMENKOHL MIT KÄSE UND SAMEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen zerlegen und 2 Minuten in kochendem Wasser kochen, anschließend in ein Sieb geben.

Käse auf einer mittelgroßen Reibe reiben. Eier mit Milch verquirlen, Gewürze, Käse und Kerne hinzufügen. Vermischen. Den Kohl in der Mischung wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Öl beträufeln.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 10-14 Minuten goldbraun frittieren.

SERVIEREN:
Mit Pesto servieren.

**NÄHRWERTE
PRO PORTION:**
Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 15 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 18 g

**VORTEILE
DER ZUTATEN:**
Blumenkohl ist eine Quelle für Vitamin C und Folsäure, die den Cholesterinspiegel senken.

ZUTATEN:

Pita (Vollkorn): 2 Stück
Klassischer Hummus: 130 g
Avocado: 1 Stück (150 g)
Paprika: 50 g
Sesam: 20 g
Sesamöl: 1 EL
Zitronensaft: 1 TL
Salz: nach Geschmack



PITA MIT HUMMUS, AVOCADO UND PAPRIKA

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Avocado mit einer Gabel cremig zerdrücken und mit Zitronensaft verrühren. Die Paprika in nicht zu kleine Streifen schneiden.

Die Pita leicht mit Öl besprühen und in der Heißluftfritteuse bei 160 °C 5-7 Minuten lang erhitzen.

Die Pita halbieren.

Jede Pita mit einer Schicht Hummus, einigen Paprikascheiben und Avocado-creme belegen. Mit Sesam bestreuen.

SERVIEREN:
Mit Senf-Käse-Sauce servieren.

**NÄHRWERTE
PRO PORTION:**
Kalorien: 350 kcal
Eiweiß: 12 g,
Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 30 g

**VORTEILE
DER ZUTATEN:**
Sesam enthält Kalzium, Eisen und Magnesium, die zu gesunden Knochen und Haut beitragen.

KARTOFFELKÖRBCHEN MIT HACKFLEISCH UND GEMÜSE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die ungeschälten, aber gut gewaschenen Kartoffeln horizontal halbieren. In jede Hälfte eine tiefe Vertiefung drücken. 5 Minuten bei 170 °C in den Frittierkorb geben. Das Hackfleisch mit Ei, Salz und Curry vermengen. Das Gemüse klein schneiden und zum Hackfleisch geben. Vermischen und in die Kartoffelhälften geben. Die Kartoffeln in den Korb der Heißluftfritteuse geben und bei 180 °C 8-10 Minuten garen. Anschließend mit Öl beträufeln, mit Leinsamen bestreuen und weitere 4-7 Minuten garen.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 310 kcal
Eiweiß: 14 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 22 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kartoffeln sind eine Quelle für Kalium und Vitamin C, die die Verdauung unterstützen.

ZUTATEN:

Kartoffeln: 2 Stück (300 g)
Putenhackfleisch: 200 g
Eier: 1 Stück
Leinsamen (gehackt): 1 TL
Oliven- oder Sonnenblumenöl: 1,5 EL
Gemüse (Petersilie, Basilikum, Koriander): 20 g
Curry: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



MINI-QUICHE MIT GERÄUCHERTEM LACHS UND SPINAT

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Wenn der Spinat tiefgekühlt ist, nach dem Auftauen leicht ausdrücken. Den Lachs in dünne Streifen schneiden. Den Käse reiben. Die Förmchen mit Öl einfetten. Die Eier mit der Milch verquirlen und die Gewürze hinzufügen. Den geschnittenen Spinat und den geräucherten Lachs auf den Boden jeder Mini-Quiche-Form geben. Mit der Ei-Milch-Mischung übergießen. Mit Käse bestreuen. In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 13-16 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

Mit Zitronen-Sesam-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 20 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 14 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, die die Herzgesundheit fördern.

ZUTATEN:

Mini-Quiche-Förmchen: 2 Stück
Geräucherter Lachs: 150 g
Frischer oder tiefgekühlter Spinat: 150 g
Eier: 3 Stück.
Milch: 50 ml
Hartkäse: 30 g
Olivenöl: 1 EL
Gemahlener schwarzer Pfeffer: 1/4 TL
Senf (Pulver): 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Gekochte Quinoa: 200 g
Schweinefleisch: 100 g
Eier: 1 Stück
Grüne Erbsen (gekocht): 30 g
Karotten: 30 g
Zwiebeln: 30 g
Hartkäse: 20 g
Olivenöl: 1 EL
Getrocknetes Basilikum: 1/2 TL
Oregano: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



AUFLAUF MIT QUINOA, SCHWEINEFLEISCH UND GEMÜSE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Karotten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, 1 EL Öl hinzufügen und leicht anbraten. Erbsen hinzufügen. Ei mit Salz und Kräutern verquirlen. Schinken in Streifen schneiden.

Alle Gemüse, das Ei, die Schweinekeule und die Quinoa vermischen und in eine Pergament-Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 10-13 Minuten garen.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 310 kcal
Eiweiß: 16 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 18 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Quinoa ist eine Proteinquelle und enthält Eisen und Magnesium für ein gesundes Herz.

ZUTATEN:

Dünner Lavash: 1 Blatt (150 g)
Putenfilet (gekocht oder gebacken): 250 g
Hartkäse: 150 g
Kräuter (Petersilie, Salat): 15 g
Leinsamen (gemahlen): 10 g
Traubenkernöl oder Olivenöl: 1 EL
Getrockneter Oregano: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



LAVASH-ROULADE MIT TRUTHAHN UND KÄSE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Das Putenfilet in dünne Scheiben schneiden. Den Käse reiben und das Kraut hacken. Den Lavash auf der Arbeitsfläche ausbreiten.

Verteilen Sie das Putenfleisch gleichmäßig auf der gesamten Fläche, aber nicht bis zum Rand. Mit Kräutern, geriebenem Käse und Leinsamen bestreuen. Mit Oregano leicht würzen. Rollen Sie den Lavash zu einer festen Rolle auf. Bestreichen Sie ihn außen mit Öl. Wenn nötig, schneiden Sie ihn in zwei Teile. In den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C 10-12 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist und die Oberfläche knusprig wird.

SERVIEREN:

In 4–6 Stücke schneiden. Mit Senf-Honig-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 290 kcal
Eiweiß: 20 g,
Fett: 12 g,
Kohlenhydrate: 25 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Putenfleisch ist eine Quelle für Eiweiß, Eisen und B-Vitamine, die den Stoffwechsel fördern.

GERICHTE MIT FLEISCH

SCHWEINEFLEISCH

SCHWEINERIPPCHEN IN HONIG-SENF-GLASUR

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Knoblauch reiben. Rippchen in Portionen schneiden. Honig, Senf, Öl, Knoblauch, Paprika, Thymian, Salz, Zitronensaft und Pfeffer zu einer homogenen Marinade verrühren. Rippchen rundum bestreichen und 20-30 Minuten marinieren lassen. Nicht die gesamte Marinade auf einmal verwenden. Rippchen in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei 180 °C ca. 20-23 Minuten garen, einmal wenden. 3-4 Minuten vor Ende mit der restlichen Marinade bestreichen, um eine karamellisierte Glasur zu erhalten.

SERVIEREN:

Mit süß-scharfer Honig-Chili-Sauce oder Senf-Käse-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 34 g,
Kohlenhydrate: 11 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Schweinerippchen liefern hochwertiges Eiweiß, Eisen und Vitamin B12, die die Blutbildung unterstützen.

ZUTATEN:

Schweinerippchen (fleischig): 400 g
Honig: 1 EL
Dijon-Senf: 1 EL
Olivenöl: 3 EL
Knoblauch: 1 Zehe
Räucherpaprika: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer: 1/2 TL
Thymian (getrocknet): 1/2 TL
Zitronensaft: 1 TL
Salz: nach Geschmack



SCHWEINENACKENSTEAKS MIT ROSMARIN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Schweinenacken in 2-2,5 cm dicke Steaks schneiden. Knoblauch reiben. Öl, Knoblauch, Rosmarin, Paprika, Pfeffer, Zitronensaft und Salz zu einer Marinade verrühren. Steaks beidseitig mit der Marinade einreiben und 15-20 Minuten marinieren lassen. In den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei 190 °C ca. 18-20 Minuten garen, einmal wenden. Nach dem Garen das Fleisch 3-5 Minuten ruhen lassen.

SERVIEREN:

Mit Paprika-Knoblauch-Sauce oder Joghurt-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 430 kcal
Eiweiß: 31 g,
Fett: 36 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Schweinenacken enthält Kollagen, Eisen und Eiweiß, die zur Unterstützung der Muskelgesundheit beitragen.

ZUTATEN:

Schweinenacken: 400 g
Olivenöl: 2 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Rosmarin (frisch oder getrocknet): 1 TL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer: 1/3 TL
Zitronensaft: 1 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Schweinefilet oder -lende: 350 g
Champignons: 100 g
Hartkäse: 15 g
Zwiebel: 40 g
Olivenöl: 1,5 EL
Thymian (getrocknet): 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer: 1/3 TL
Körniger Senf: 1 TL
Salz: nach Geschmack



SCHWEINERÖLLCHEN MIT PILZFÜLLUNG



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Abkühlzeit der Füllung)

ZUBEREITUNG:

Champignons und Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Gewürzen abschmecken und abkühlen lassen. Käse in die Masse reiben und vermischen.

Fleisch in längliche Stücke schneiden und leicht flach klopfen. Auf jedes Stück etwas Füllung geben, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Von außen mit Öl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C 15-18 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Paprika-
Knoblauch-Sauce
oder Pflaumen-
Rosmarin-Sauce
servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 440 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 13 g

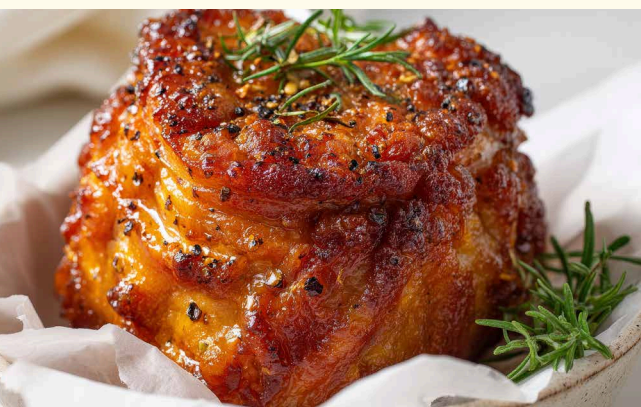
VORTEILE

DER ZUTATEN:

Champignons enthalten
Ballaststoffe und
Spurenelemente, die das
Immunsystem und die
Verdauung unterstützen.

ZUTATEN:

Vordere Schweinshaxe (Eisbein):
1 Stück (1,5 kg)
Knoblauch: 1 Zehe
Honig: 1 EL
Senf: 1 EL
Zitronensaft: 1 TL
Karotten: 200 g
Sellerie (Wurzel): 150 g
Zwiebel (groß): 1 Stück
Senf- oder Rapsöl: 2 EL
Kümmel: 1,5 TL
Lorbeerblätter: 2 Stück
Pimentkörner: 2 Stück
Schwarze Pfefferkörner: 5 Stück
Salz: nach Geschmack



EISBEIN MIT KNUSPRIGER SCHWARTE



Portionen: 4



Zubereitungszeit: 3,5 Stunden
(inklusive Kochzeit)

ZUBEREITUNG:

Haxe gründlich abspülen. Karotten und Sellerie grob schneiden. Haxe in einen großen Topf geben, mit Salz, Karotten, Sellerie, Zwiebel und Gewürzen bedecken und mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. 1,5-2 Stunden köcheln lassen und den Schaum entfernen.

Knoblauch reiben, mit Honig, Senf, Zitronensaft und Öl vermischen.

Haxe herausnehmen, leicht abkühlen lassen und die Schwarte mit der Mischung einstreichen. Für intensiveren Geschmack 20-30 Minuten ziehen lassen.

Auf Backpapier in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 200 °C 20-25 Minuten knusprig braten, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse-
Sauce oder
Pflaumen-
Rosmarin-Sauce
servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 430 kcal
Eiweiß: 36 g,
Fett: 38 g,
Kohlenhydrate: 11 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Schweinshaxe enthält
Eiweiß und Kollagen, die
gut für Haut und Gelenke
sind.

SCHWEINEROULADE MIT PFLAUMEN UND WALNÜSSEN

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Walnüsse hacken, Pflaumen in Stücke schneiden. Fleisch der Länge nach einschneiden, aufklappen und leicht flach klopfen.

Öl, Senf, Majoran und Salz verrühren, das Fleisch damit einreiben und 10 Minuten marinieren lassen.

Pflaumen und Walnüsse gleichmäßig auf der Fleischfläche verteilen.

Zu einer Roulade aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 14-18 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Balsamico- oder Pflaumen-Rosmarin-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 460 kcal

Eiweiß: 32 g,

Fett: 30 g,

Kohlenhydrate: 15 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Pflaumen enthalten Antioxidantien, Kalium und Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen.

ZUTATEN:

Schweinefilet oder -rücken: 350 g

Pflaumen (entsteint): 40 g

Walnüsse: 40 g

Olivenöl: 1,5 EL

Körniger Senf: 1 TL

Paprikapulver, edelsüß: 1/2 TL

Majoran (getrocknet): 1/2 TL

Salz: nach Geschmack



SCHWEINESCHNITZEL IN SESAM-PANADE

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Fleisch in ca. 0,8 cm dicke Scheiben schneiden und leicht flach klopfen. Paprika, Senfpulver und Salz mischen, Fleisch damit würzen und 5 Minuten ruhen lassen. Ei verquirlen.

Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann in Ei tauchen und anschließend in der Mischung aus Paniermehl und Sesam panieren.

Mit Öl beträufeln oder leicht einpinseln.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 10-12 Minuten goldbraun garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Knoblauch- oder Honig-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 440 kcal

Eiweiß: 29 g,

Fett: 24 g,

Kohlenhydrate: 14 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Sesam enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken können.

ZUTATEN:

Schweinefilet: 400 g

Ei: 1 Stk.

Weizenmehl: 2 EL

Paniermehl: 4 EL

Sesam: 1 TL

Raps- oder Olivenöl: 1,5 EL

Paprikapulver, edelsüß: 1/2 TL

Senfpulver: 1/4 TL

Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Schweinehackfleisch (aus Nacken oder Schulter): 400 g
Zwiebel: 80 g
Ei: 1 Stk.
Paniermehl: 1 EL
Sesam: 2 EL
Kräuter (Petersilie, Dill, Koriander – Mischung): 25 g
Olivenöl: 1 EL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



SCHWEINEFRIKADELLEN MIT SESAM UND KRÄUTERN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Zwiebel fein reiben, Kräuter hacken.

Hackfleisch mit Ei, Zwiebel, Kräutern, Paniermehl, Salz und Paprika gut vermengen, bis eine homogene, elastische Masse entsteht.

Mittlere Frikadellen formen, in Sesam wenden und leicht andrücken, damit die Körner haften bleiben.

Mit Öl von beiden Seiten bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 185 °C 14-16 Minuten goldbraun garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 430 kcal
Eiweiß: 31 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Sesam ist reich an Kalium, Magnesium und gesunden Fetten, die die Herzfunktion unterstützen.

ZUTATEN:

Schweinenacken oder -keule: 400 g
Zwiebel: 150 g
Rote Paprika: 150 g
Helles Bier: 200 ml
Sonnenblumenöl: 1 EL
Lorbeerblatt: 1 Stk.
Schwarzer Pfeffer (ganz): 5 g
Salz: nach Geschmack



SCHWEINE-SCHASCHLIK IN BIER MIT ZWIEBELN UND PAPRIKA



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 65 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Fleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebel in dicke Ringe und Paprika in Quadrate schneiden. Fleisch in eine Schüssel geben, Lorbeerblatt und Pfeffer hinzufügen, mit Bier übergießen, mischen und 30 Minuten marinieren lassen.

Zwiebeln und Paprika vorsichtig hinzufügen und weitere 10 Minuten marinieren.

Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen. Abwechselnd Fleisch, Zwiebel und Paprika auf Holzspieße stecken, dabei kleine Zwischenräume lassen.

Mit Öl beträufeln und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 190 °C 16-19 Minuten goldbraun garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Honig-Senf- oder Kräuter-Knoblauch-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 465 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Paprika ist reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt.

RINDFLEISCH / KALBFLEISCH

RINDFLEISCHSTEAKS MIT ROSMARIN UND KNOBLAUCH

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Rindfleisch zu Hackfleisch verarbeiten. Knoblauch und Zwiebel fein reiben. Ei leicht mit Salz verquirlen. Hackfleisch mit Knoblauch, Zwiebel, Ei und Gewürzen gut vermengen. Steaks mit einer Dicke von 1,5-2 cm formen und mit Öl bestreichen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 185 °C 14-16 Minuten garen, einmal wenden.

Vor dem Servieren 2-3 Minuten ruhen lassen.

SERVIEREN:

Mit Paprika-Knoblauch- oder Kräuter-Nuss-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 410 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 30 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Rosmarin enthält Antioxidantien und ätherische Öle, die das Gedächtnis unterstützen.

ZUTATEN:

Rindfleisch (Schulter oder Filet): 400 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Zwiebel: 30 g
Ei: 1 Stk.
Raps- oder Olivenöl: 1 EL
Rosmarin (frisch oder getrocknet): 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



RINDERROULADEN MIT BROKKOLI UND SENF

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Brokkoli in kleine Röschen teilen und mit kochendem Wasser übergießen. Walnüsse hacken, Knoblauch und Käse reiben.

Fleisch in dünne Scheiben schneiden und leicht flach klopfen. Mit einer Mischung aus Senf, Knoblauch und Kräutern bestreichen.

Brokkoli, Nüsse und Käse darauf verteilen, fest einrollen und mit Zahnstochern fixieren. Außen mit Öl bestreichen. In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 185 °C 15-18 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Senf-Sauce oder Pesto servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 430 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 16 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Brokkoli enthält Vitamin C und K, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen.

ZUTATEN:

Rindfleisch (Filet, Schulter): 400 g
Brokkoli: 150 g
Walnüsse: 1 EL
Hartkäse: 30 g
Körniger Senf: 2 TL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Walnuss- oder Olivenöl: 1,5 EL
Getrocknete Kräuter (Thymian, Majoran): 1 TL
Salz: nach Geschmack.



ZUTATEN:

Rindersteaks: 400 g
Sojasauce (natriumreduziert): 2 EL
Ingwer: 1 TL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Sesam- oder Rapsöl: 1,5 EL
Sesam: 1 EL
Limetten- oder Zitronensaft: 1 TL
Weißer Pfeffer: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack (unter Berücksichtigung der Sojasauce)



RINDERSTEAKS IN SOJA-INGWER-MARINADE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Ingwer und Knoblauch reiben. Alle Zutaten für die Marinade - Sojasauce, Ingwer, Salz, Knoblauch, Zitronensaft und Pfeffer - verrühren.

Steaks 25 Minuten marinieren und zwischendurch wenden. Anschließend mit Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen. In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 10-13 Minuten garen (je nach Dicke), einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Erdnuss-Ingwer-Sauce oder einer würzigen Kurkuma-Tamarinden-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 410 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 30 g,
Kohlenhydrate: 7 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Rindfleisch ist eine wertvolle Quelle für Eiweiß, Eisen und Zink, die den Muskelaufbau unterstützen.

ZUTATEN:

Kalbshackfleisch: 300 g
Champignons: 100 g
Zwiebel: 70 g
Frischkäse: 50 g
Ei: 1 Stk.
Paniermehl: 3 EL
Leinöl: 2 EL
Gemahlener Kümmel: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



KALBSKROKETTEN MIT PILZEN UND ZWIEBELN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Abkühlzeit)

ZUBEREITUNG:

Zwiebel grob in Halbringe schneiden und in 1 EL Öl glasig braten. Pilze würfeln und 5-7 Minuten braten, abkühlen lassen. Mit Zwiebeln, Käse und Kümmel vermengen.

Hackfleisch mit Ei, Salz und 1 EL Paniermehl vermengen. Fladen formen, Pilzfüllung in die Mitte geben, Ränder schließen und Kroketten formen. In restlichem Paniermehl wälzen. Für extra Knusprigkeit 15 Minuten im Kühlschrank kühlen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen, mit restlichem Öl besprühen und bei 200 °C 12-15 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Joghurt-Sauce oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 23 g,
Kohlenhydrate: 16 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Pilze enthalten Vitamin D und Antioxidantien, die die Knochengesundheit fördern.

KALBSRIPPCHEN IN WÜRZIGER TOMATENMARINADE

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 55 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Marinade zubereiten: Tomatenmark, Öl, Essig, Gewürze und Salz verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Rippchen rundum mit einem Teil der Marinade bestreichen und bis zu 30 Minuten marinieren lassen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 185 °C 17-20 Minuten garen, einmal wenden.

5-7 Minuten vor Ende der Garzeit mit der restlichen Marinade bestreichen, um den Geschmack zu intensivieren.

SERVIEREN:

Mit Tomaten-Basilikum-Sauce oder Paprika-Knoblauch-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 420 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kalbfleisch liefert hochwertiges Eiweiß, Eisen und B-Vitamine, die die Muskelbildung unterstützen.

ZUTATEN:

Kalbsrippchen (klein, fleischig): 400 g
Tomatenmark: 2 EL
Traubenkernöl oder Olivenöl: 2 EL
Räucherpaprika: 1 TL
Kurkuma: 1/4 TL
Getrocknetes Basilikum: 1/2 TL
Balsamico-Essig: 1 TL
Salz: nach Geschmack



RINDFLEISCHBÄLLCHEN MIT BULGUR UND GEMÜSE

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 50 Minuten

ZUBEREITUNG:

Bulgur 15 Minuten in 100 ml kochendem Wasser einweichen. Zwiebel fein schneiden, Karotte und Knoblauch fein reiben. Zwiebel in 1 EL Öl glasig braten. Karotte hinzufügen und 3-4 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

Hackfleisch mit Bulgur, Gemüse, Ei, Knoblauch, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen. Kugeln von 4-5 cm Durchmesser formen und in Paniermehl wälzen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen, mit restlichem Öl besprühen und bei 190 °C 15-18 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Tomaten-Basilikum-Sauce oder Knoblauch-Sahne-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 370 kcal
Eiweiß: 26 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 22 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Bulgur enthält Eisen, Phosphor und Kalium, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

ZUTATEN:

Rinderhackfleisch: 300 g
Bulgur: 50 g
Zwiebel: 1/2 Stk.
Karotte: 1/2 Stk.
Knoblauch: 1/2 Zehe
Ei: 1 Stk.
Olivenöl: 2 EL
Paniermehl: 1 EL
Räucherpaprika: 1 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Kalbfleisch (ohne Knochen): 400 g
Ei: 1 Stk.
Weizenmehl: 3 EL
Paniermehl (fein): 4 EL
Mohn: 1 TL (optional)
Butter: 40 g
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



WIENER SCHNITZEL



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf ca. 0,5 cm flach klopfen. Salzen und pfeffern. Ei mit Salz verquirlen. Fleisch zuerst in Mehl wenden, dann in verquirltem Ei, anschließend in der Mischung aus Paniermehl und Mohn panieren.

Butter schmelzen und das Fleisch von beiden Seiten bestreichen.

Auf Backpapier in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 10-12 Minuten goldbraun backen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Gurken-Minze-Sauce oder Senf-Käse-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 410 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 26 g,
Kohlenhydrate: 11 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kalbfleisch liefert Eiweiß, Vitamin B12 und Eisen, die die Blutbildung unterstützen.

ZUTATEN:

Rindfleisch: 400 g
Senf: 2 TL
Eingelegte Gurken: 60 g
Zwiebel: 40 g
Geräucherter Speck: 80 g
Raps- oder Olivenöl: 1,5 EL
Salz: nach Geschmack



RINDERROULADEN NACH DEUTSCHER ART



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und flach klopfen. Gurken in Streifen, Speck in Scheiben und Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Fleisch mit Senf bestreichen, Speck, Gurken und Zwiebeln darauflegen.

Zu festen Rouladen einrollen und mit Zahnstochern fixieren. Außen mit Öl bestreichen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 185 °C 18-20 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Basilikum-Tomaten-Sauce oder Knoblauch-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 36 g,
Fett: 32 g,
Kohlenhydrate: 15 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Speck liefert Eiweiß und B-Vitamine, die das Muskelsystem unterstützen.

KALBFLEISCHBÄLLCHEN MIT SONNENBLUMENKERNEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 55 Minuten
(inklusive Abkühlzeit)

ZUBEREITUNG:

Sonnenblumenkerne und Petersilie fein hacken. Zwiebel reiben. Ei mit Salz verquirlen.

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Sonnenblumenkernen, Gewürzen, Kräutern und Paniermehl gut vermengen, bis eine feste Masse entsteht.

4-5 kleine Bällchen formen, auf einen Teller legen und 20 Minuten im Kühlschrank kühlen.

Mit Öl bestreichen, in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 12-14 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Außen goldbraun, innen saftig.

SERVIEREN:

Mit Tahini-, Knoblauch-Sahne- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 455 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 31 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Sonnenblumenkerne enthalten Vitamin E, Selen und gesunde Fette, die Haut und Herz stärken.

ZUTATEN:

Kalbfleisch (Hackfleisch): 350 g
Zwiebel: 50 g
Ei: 1 Stk.
Sonnenblumenkerne: 2 EL
Paniermehl: 2 EL
Raps- oder Olivenöl: 1,5 EL
Petersilie (frisch): 10 g
Getrockneter Knoblauch: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



RINDERGESCHNETZELTES STROGANOFF MIT PILZEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Rindfleisch in Streifen, Champignons in Scheiben, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Fleisch mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch mit Pilzen und Zwiebeln mischen, mit Öl bestreichen. Auf Backpapier in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 14-16 Minuten garen, einmal umrühren.

Saure Sahne mit Mehl zu einer cremigen Masse verrühren. Nach dem Garen Fleisch und Pilze in eine Schüssel geben, die Sauerrahm-Mischung hinzufügen, umrühren und 2-3 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse- oder Joghurt-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 460 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Saure Sahne enthält Kalzium, Phosphor und Milchfette, die die Knochengesundheit fördern.

ZUTATEN:

Rindfleisch (Filet oder Schulter): 350 g
Champignons: 100 g
Zwiebel: 50 g
Oliven- oder Rapsöl: 1,5 EL
Saure Sahne: 80 g
Weizen- oder Hafermehl: 1 TL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Kalbfleisch (aus der Keule oder Schulter): 400 g
Spinat (frisch): 100 g
Nüsse (nach Wahl): 2 EL
Pesto: 2 EL
Olivenöl: 1,5 EL
Getrockneter Knoblauch: 1/4 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



KALBSRÖLLCHEN MIT PESTO UND SPINAT

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Spinat grob hacken und mit kochendem Wasser übergießen. Nüsse fein hacken. Gewürze vermischen. Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden und leicht flach klopfen, bis sie dünn und elastisch sind. Mit Pesto bestreichen, eine dünne Schicht Spinat darauf verteilen und mit der Gewürz-Nuss-Mischung bestreuen. Straff aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Mit etwas Öl bestreichen.

Die Röllchen in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 14-16 Minuten garen, nach 10 Minuten wenden. Außen goldbraun, innen saftig, die Füllung zart und aromatisch.

SERVIEREN:

Mit Nuss-Möhren- oder Joghurt-Zitronen-Avocado-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 430 kcal
Eiweiß: 35 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 11 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Spinat enthält Eisen, Folsäure und Vitamin K, die das Immunsystem stärken.

LAMMFLEISCH / HAMMELFLEISCH / ZIEGENFLEISCH

ZUTATEN:

Lammfleisch (Hals oder Schulter): 350 g
Rote Zwiebel: 80 g
Paprika (gelb oder rot): 80 g
Zucchini: 80 g
Leinöl oder Traubenkernöl: 3 EL
Kreuzkümmel (ganz): 1 TL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Zitronensaft: 1 EL
Salz: nach Geschmack



LAMMSPIESSE MIT GEMÜSE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten
(+ 1 Stunde Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Lammfleisch und Paprika in grobe Würfel, Zucchini und Zwiebel in dicke Ringe schneiden. Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer und Salz vermischen. Das Fleisch hinzufügen, gut mischen und 30 Minuten marinieren. Dann Paprika, Zwiebel und Zucchini hinzufügen und weitere 30 Minuten ziehen lassen. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken. Die Spieße in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 200 °C 18-20 Minuten garen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Senf-Honig- oder Granatapfel-Ingwer-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 435 kcal
Eiweiß: 31 g,
Fett: 30 g,
Kohlenhydrate: 16 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Lammfleisch liefert hochwertiges Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitamine, die die Blutbildung unterstützen.

ZIEGEN-KEBABS MIT THYMIAN UND KORIANDER

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 55 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch fein reiben. Petersilie hacken. Gewürze und Salz vermischen. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie hinzufügen und gut zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Feste, ovale Kebabs formen. Abgedeckt 30 Minuten kaltstellen. Anschließend in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 14-16 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Kräuter- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 410 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 15 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Ziegenfleisch enthält Eiweiß, B-Vitamine und Eisen, die zu einem normalen Hämoglobinspiegel beitragen.

ZUTATEN:

Ziegenhackfleisch (aus Keule oder Schulter): 400 g
Zwiebel: 50 g
Raps- oder Olivenöl: 2 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Thymian (getrocknet): 1/2 TL
Koriander (gemahlen): 1/2 TL
Petersilie (frisch): 10 g
Salz: nach Geschmack



LAMMRIPPEN MIT ROSMARIN UND HONIG

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 60 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Lammrippen in Portionsstücke schneiden. Rosmarin kurz in kochendes Wasser tauchen, damit er sein Aroma besser entfaltet, anschließend fein hacken. Honig, Senf, Rosmarin, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Rippchen mit der Marinade einstreichen, abdecken und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend auf Backpapier in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 15-18 Minuten garen, dabei einmal wenden, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

SERVIEREN:

Mit Pflaumen-Rosmarin- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 420 kcal
Eiweiß: 29 g,
Fett: 36 g,
Kohlenhydrate: 6 g

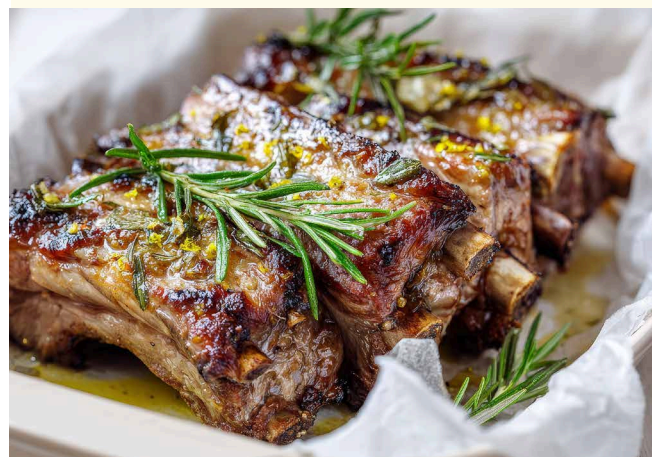
VORTEILE

DER ZUTATEN:

Lammrippen liefern Eiweiß, Eisen und Coenzym Q10, die den Energiestoffwechsel unterstützen.

ZUTATEN:

Lammrippen: 400 g
Flüssiger Honig: 1 TL
Dijon-Senf: 1 TL
Rapsöl: 3 EL
Zitronensaft: 1 EL
Rosmarin (frisch): 1 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Lammfleisch (Keule oder Schulter):
350 g
Aubergine: 150 g
Hartkäse: 60 g
Nüsse: 40 g
Olivenöl: 2 EL
Zitronensaft: 1 EL
Koriandergrün oder
Sellerieblätter: 5–10 g
Räucherpaprika: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



LAMMRÖLLCHEN MIT AUBERGINEN UND KÄSE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 55 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Kräuter und Nüsse fein hacken, Käse reiben. Fleisch und Auberginen in lange Scheiben schneiden - das Fleisch dünner, die Auberginen dicker. Zitronensaft mit 1,5 EL Öl, Paprika und Salz verrühren. Das Fleisch hinzufügen und 20 Minuten marinieren. Auberginen salzen und 7 Minuten stehen lassen, um Bitterstoffe zu entziehen, dann mit einem Tuch abtupfen. Leicht mit Öl bestreichen und in der Heißluftfritteuse bei 190 °C 4-6 Minuten weich garen. Auf jede Fleischscheibe eine Auberginenscheibe, etwas Käse, Nüsse und Kräuter legen. Zu Röllchen formen und mit Zahnstochern fixieren. In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 12-14 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Guacamole- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 455 kcal
Eiweiß: 32 g,
Fett: 33 g,
Kohlenhydrate: 13 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Käse enthält Kalzium, Phosphor und Probiotika, die die Darmgesundheit unterstützen.

ZUTATEN:

Rinderhackfleisch: 200 g
Lammhackfleisch: 200 g
Speck: 30 g
Raps- oder Leinöl: 2 EL
Knoblauch (getrocknet): 1/2 TL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Kreuzkümmel (gemahlen): 1/4 TL
Koriander (gemahlen): 1/2 TL
Salz: nach Geschmack
Wursthülle (Kollagen oder Eiweiß)



HAUSGEMACHTE WÜRSTCHEN AUS RIND- UND LAMMFLEISCH



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 30 Minuten
(+ 1 Stunde Kühlen)

ZUBEREITUNG:

Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Beide Hackfleischsorten mit dem Speck mischen. Gewürze und Salz hinzufügen und alles gut zu einer festen, elastischen Masse verkneten. 30 Minuten kaltstellen. Die Hülle nach Bedarf einweichen (laut Herstellerangaben) und mit der vorbereiteten Fleischmasse manuell oder mit einem Fleischwolf-Aufsatz füllen. Würstchen von 10-12 cm Länge formen und mit Küchengarn abbinden. Anschließend weitere 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Oberfläche leicht abtrocknet. Vor dem Garen mit Öl bestreichen. Auf Backpapier in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 14-16 Minuten garen, nach 8 Minuten wenden. Die Hülle wird goldbraun und das Fleisch bleibt saftig.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 455 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 35 g,
Kohlenhydrate: 8 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Speck enthält Selen, Cholin sowie die Vitamine D und E, die das Immunsystem und die Gehirnfunktion unterstützen.

LAMMRAGOUT MIT GEMÜSE UND KRÄUTERN

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 65 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Lammfleisch, Kartoffeln und Zwiebel in grobe Würfel schneiden, Karotten in Halbkreise, Paprika in dicke Streifen. Salz, Öl und Gewürze verrühren. Lammfleisch und Zwiebel hinzufügen, mischen, abdecken und 30 Minuten marinieren. Anschließend Kartoffeln, Karotten und Paprika hinzufügen und alles erneut gut vermengen, damit die Zutaten gleichmäßig mit Gewürzen und Öl bedeckt sind. Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Form für die Heißluftfritteuse geben und bei 190 °C 17-19 Minuten garen. Nach 12 Minuten vorsichtig umrühren, damit alles gleichmäßig bräunt.

SERVIEREN:

Mit Tomaten-Basilikum- oder Joghurt-Knoblauch-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 490 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 33 g,
Kohlenhydrate: 24 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Leinöl enthält Omega-3-Fettsäuren, die die Herzfunktion unterstützen.

ZUTATEN:

Lammfleisch (Schulter oder Keule): 350 g
Kartoffeln: 80 g
Karotten: 60 g
Paprika (gelb oder rot): 60 g
Zwiebel: 60 g
Leinöl: 3 EL
Knoblauch (getrocknet): 1/2 TL
Thymian: 1/3 TL
Majoran (getrocknet): 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



KANINCHEN / WILDFLEISCH

KANINCHEN WILDFLEISCH IN SENF-KRÄUTER-MARINADE

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 55 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Das Kaninchen in Stücke schneiden. In einer Schüssel Senf, Öl, Zitronensaft, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kaninchenstücke mit der Mischung einstreichen und 30 Minuten marinieren lassen. Die Stücke in eine mit Backpapier ausgelegte Form für die Heißluftfritteuse legen und mit dem restlichen Marinade bestreichen. Bei 190 °C 15-18 Minuten garen, nach 10 Minuten wenden. Das Fleisch soll goldbraun und aromatisch sein.

SERVIEREN:

Mit Tahini- oder Joghurt-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 410 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 29 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kaninchenfleisch enthält Eiweiß, Vitamin B12 und Kalium, die das Nervensystem unterstützen.

ZUTATEN:

Kaninchen: 400 g
Dijon-Senf: 1 EL
Olivenöl: 2 EL
Zitronensaft: 1 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Rosmarin (getrocknet): 1/2 TL
Thymian (getrocknet): 1/2 TL
Knoblauch (getrocknet): 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Kaninchenkeulen: 400 g
Weizenmehl: 2 EL
Ei: 1 Stück
Paniermehl (grob): 4 EL
Raps- oder Sesamöl: 1 EL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Paprika (süß): 1/2 TL
Knoblauch (getrocknet): 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



KANINCHENKEULEN IN KNUSPERPANADE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUBEREITUNG:

Alle Gewürze vermischen und die Kaninchenkeulen damit einreiben. 20 Minuten ruhen lassen. Das Ei mit etwas Salz leicht verquirlen. Die Keulen zuerst in Mehl wenden, dann in Ei tauchen und anschließend in Paniermehl wälzen. In den Korb der Heißluftfritteuse legen und mit Öl besprühen. Bei 200 °C 15-18 Minuten garen, nach 8 Minuten wenden. Die Panade soll schön knusprig werden.

SERVIEREN:

Mit Tomaten-Basilikum-Sauce oder einer scharfen Kurkuma-Tamarinden-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 410 kcal
Eiweiß: 32 g,
Fett: 30 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kaninchenfleisch liefert Kalium, Eisen und Magnesium, die die Herz- und Gefäßgesundheit unterstützen.

ZUTATEN:

Wildschweinhackfleisch: 350 g
Zwiebel: 60 g
Rosinen: 40 g
Ei: 1 Stück
Leinsamen (gemahlen): 1 TL
Paniermehl: 1 EL
Leinöl: 1 EL
Senf: 1 TL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Kreuzkümmel (gemahlen): 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



WÜRZIGE WILDSCHWEIN- HACKRÖLLCHEN MIT ROSINEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 65 Minuten
(inklusive Kühlen)

ZUBEREITUNG:

Rosinen 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch getrennt fein reiben. Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Paniermehl, Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz vermengen. Gut durchkneten, bis eine elastische Konsistenz entsteht, und 30 Minuten kaltstellen. Rosinen mit Leinsamen, Senf und Knoblauch vermischen. Die Fleischmasse auf Backpapier flach ausbreiten, die Rosinenmischung darauf verteilen und zu Röllchen aufrollen. Mit Öl bestreichen. In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 15-17 Minuten garen, nach 10 Minuten wenden.

SERVIEREN:

Mit Senf-Honig- oder Granatapfel-Ingwer-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 430 kcal
Eiweiß: 31 g,
Fett: 32 g,
Kohlenhydrate: 16 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Wildschweinfleisch enthält Eisen, Zink und Phosphor, die den Stoffwechsel anregen.

HIRSCHMEDAILLONS IN SONNENBLUMENKERNEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten
(+ 1 Stunde Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Knoblauch fein reiben. Sonnenblumenkerne grob zerkleinern. Das Fleisch in 0,5-0,8 cm dicke Medaillons schneiden und leicht flachklopfen. 2 EL Öl mit Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren. Die Medaillons mit der Marinade einstreichen und 1 Stunde marinieren lassen. Anschließend in den Kernen wälzen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Medaillons in einer Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 10-12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

SERVIEREN:

Mit Pflaumen-Rosmarin- oder Orangen-Honig-Zimt-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 430 kcal
Eiweiß: 35 g,
Fett: 29 g,
Kohlenhydrate: 9 g

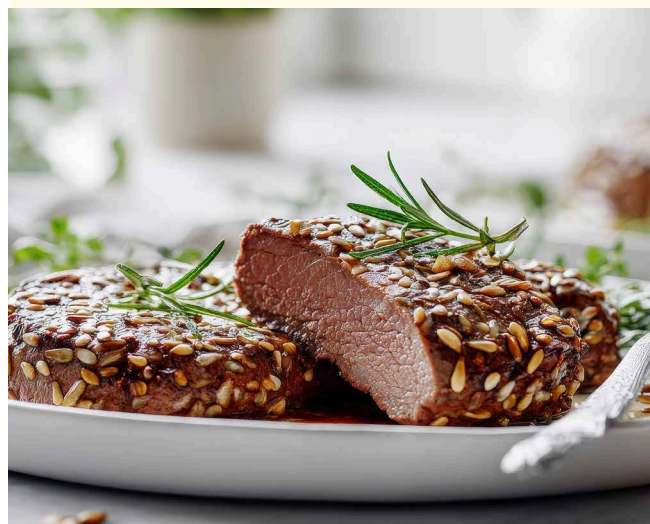
VORTEILE

DER ZUTATEN:

Hirschfleisch enthält Eisen, Vitamin B12 und mageres Eiweiß, die die Blutbildung unterstützen.

ZUTATEN:

Hirschfleisch (aus Keule oder Filet): 400 g
Sonnenblumenkerne: 2 EL
Sesamöl: 3 EL
Zitronensaft oder Balsamico-Essig: 1 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Rosmarin (getrocknet): 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



KNUSPRIGE WILDSCHWEIN-FRIKADELLEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 55 Minuten
(inklusive Kühlen)

ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Zwiebel fein reiben. Petersilie hacken. Das Ei mit etwas Salz leicht verquirlen. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen, Salz und Petersilie zu einer festen, gleichmäßigen Masse vermengen. Abdecken und 30 Minuten kaltstellen. 4-6 flache Frikadellen formen. Jede Frikadelle zuerst in Mehl wenden, dann in Ei tauchen und anschließend in Paniermehl wälzen, leicht andrücken. Mit Öl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei 200 °C 14-16 Minuten garen, nach 8 Minuten wenden. Nach dem Garen 2 Minuten ruhen lassen, damit die Kruste stabil wird.

SERVIEREN:

Mit Tomaten-Basilikum- oder Granatapfel-Ingwer-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 435 kcal
Eiweiß: 32 g,
Fett: 31 g,
Kohlenhydrate: 13 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Chili enthält Antioxidantien sowie die Vitamine A und C, die das Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Wildschweinhackfleisch: 400 g
Zwiebel: 60 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Weizenmehl: 2 EL
Ei: 1 Stück
Paniermehl: 4 EL
Rapsöl: 2 EL
Koriander (gemahlen): 1/2 TL
Majoran (getrocknet): 1/2 TL
Chilipulver: 1/4 TL
Petersilie (frisch): 10 g
Salz: nach Geschmack



GERICHTE MIT GEFLÜGEL

ZUTATEN:

Putenfilets: 2 Stück (350 g)
Hartkäse: 60 g
Getrocknete Tomaten in Öl: 60 g
Olivenöl: 1 ½ EL
Körniger Senf: 1 TL
Getrockneter Oregano: ¼ TL
Knoblauchpulver: ¼ TL
Salz: nach Geschmack



PUTENRÖLLCHEN MIT KÄSE UND GETROCKNETEN TOMATEN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Putenfilets in dünne Scheiben schneiden und leicht durch Folie klopfen. Mit Salz würzen, mit Senf bestreichen und mit Knoblauchpulver und Oregano bestreuen.

Käse grob reiben, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Auf jedes Stück Fleisch Tomaten und Käse legen, fest einrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

Mit Öl bestreichen und im Korb der Heißluftfritteuse bei 180 °C 14-17 Minuten garen, dabei einmal vorsichtig wenden. Die Röllchen sollen goldbraun und fest sein, der Käse innen geschmolzen. Zahnstocher oder Garn entfernen.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Kräuter-Sauce oder Basilikum-Tomaten-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 36 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 14 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Getrocknete Tomaten enthalten Antioxidantien, Kalium und Lycopin, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

ZUTATEN:

Putenfilets: 2 Stück (400 g)
Ei: 1 Stück
Vollkornsemmelbrösel: 40 g
Sesam (weiß oder gemischt): 30 g
Weizenmehl: 20 g
Olivenöl oder Rapsöl: 1 ½ EL
Knoblauchpulver: ¼ TL
Getrockneter Thymian: ¼ TL
Salz: nach Geschmack



PUTENSCHNITZEL IN KNUSPERPANADE MIT SESAM



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 25 Minuten
(inklusive Kühlen)

ZUBEREITUNG:

Putenfilets 1,5-2 cm dick schneiden und leicht durch Folie klopfen. Mit Gewürzen einreiben. Ei mit Salz verquirlen.

Drei Schüsseln vorbereiten: eine mit Mehl, eine mit dem Ei, eine mit der Sesam-Paniermischung. Fleisch zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Sesam-Brösel-Mischung wenden. Leicht mit Öl besprühen oder bestreichen.

Im Korb der Heißluftfritteuse bei 180 °C 10-12 Minuten goldbraun backen, dabei nach 7 Minuten einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Pflaumen-Rosmarin-Sauce oder Knoblauch-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 35 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 18 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Sesam enthält Kalzium, Eisen und gesunde Fette, die Knochen und Haut stärken.

PUTENSTEAK IN GEWÜRZEN

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Das Putenfleisch in 2-3 cm dicke Stücke schneiden.

Öl mit edelsüßem und geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver und Basilikum vermischen. Das Fleisch von beiden Seiten mit der Gewürzmischung einreiben und 10 Minuten marinieren lassen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 10-15 Minuten garen, einmal wenden. Die Steaks sollen außen goldbraun und innen saftig sein.

SERVIEREN:

Mit süß-scharfer Sauce oder Paprika-Knoblauch-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 280 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Die Gewürze wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem.

ZUTATEN:

Putensteaks: 2 Stück (400 g)
Olivenöl: 1,5 EL
Paprikapulver, edelsüß: 1 TL
Paprikapulver, geräuchert: 1/2 TL
Knoblauchpulver: 1/3 TL
Basilikum, getrocknet: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



PUTE IN WEINMARINADE MIT BACKPFLAUMEN

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 40 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Putenfilets mit Weißwein übergießen und 10 Minuten marinieren.

Backpflaumen in Streifen schneiden, zu den Filets geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Salz, Pfeffer, Senf, Thymian und Honig verrühren.

Ein Filet in eine mit Backpapier ausgelegte Form für die Heißluftfritteuse legen, mit der Gewürzmischung bestreichen und die Backpflaumen darauf verteilen. Das zweite Filet ebenfalls würzen und darauflegen. Mit Zahnstochern fixieren und leicht mit Öl beträufeln.

Bei 180 °C 14-17 Minuten in der Heißluftfritteuse garen, einmal vorsichtig wenden, bis eine goldbraune Kruste entsteht

SERVIEREN:

Mit Balsamico-Sauce oder Honig-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 310 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 12 g

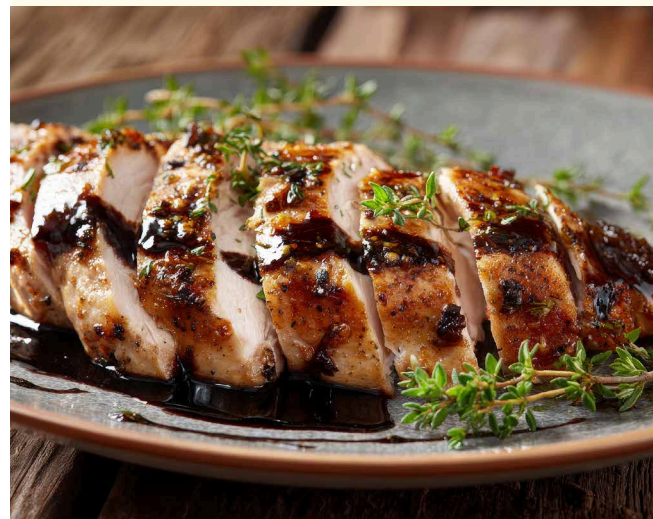
VORTEILE

DER ZUTATEN:

Pute ist eine hervorragende Quelle für hochwertiges Eiweiß, das für den Muskelaufbau wichtig ist.

ZUTATEN:

Putenfilet: 2 Stück (400 g)
Backpflaumen, entsteint: 50 g
Weißwein, trocken: 50 ml
Olivenöl: 1,5 EL
Körnersenf: 1 TL
Honig: 1/2 TL
Thymian, getrocknet: 1/4 TL
Schwarzer Pfeffer, gemahlen: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Putenhackfleisch (nicht zu mager): 350 g
Champignons: 80 g
Zwiebel: 30 g
Kürbiskernöl oder Olivenöl: 2 EL
Kürbiskerne: 15 g
Feine Haferflocken (oder Semmelbrösel): 1 EL
Dijon-Senf: 1 TL
Salbei, getrocknet: 1/4 TL
Schwarzer Pfeffer, gemahlen: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



PUTEN-ZRAZY MIT PILZFÜLLUNG



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Champignons und Zwiebel fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Pilze 4-5 Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salbei und etwas Salz würzen, abkühlen lassen.

Kürbiskerne fein hacken. Hackfleisch mit Senf, Kernen, Pfeffer und Salz vermengen. Haferflocken hinzufügen, um die Masse zu festigen. Mit feuchten Händen Zrazy formen, in die Mitte jeweils etwas Pilzfüllung geben und die Ränder gut verschließen. Mit dem restlichen Öl bestreichen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 12-14 Minuten goldbraun garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Guacamole oder Käse-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 11 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kürbiskerne enthalten Magnesium, Eisen und Zink, die das Nervensystem unterstützen.

ZUTATEN:

Putenfilet: 400 g
Paprika (rot oder gelb): 1 Stück
Feigen: 2 Stück
Sesam: 2 EL
Sesamöl oder Olivenöl: 2 EL
Sojasoße (reduzierter Salzgehalt): 1 EL
Frischer Ingwer, gerieben: 1/2 TL
Zitronensaft oder Reisessig: 1/2 TL
Thymian (frisch oder getrocknet): 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



PUTEN-SPIESSE MIT PAPRIKA UND FEIGEN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 50 Minuten

(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Ingwer reiben. Putenfilet in große Würfel schneiden. Öl, Sojasoße, Ingwer, Zitronensaft und Thymian verrühren. Das Fleisch 20 Minuten darin marinieren.

Paprika entkernen, in Stücke schneiden und 5 Minuten mit marinieren. Feigen halbieren.

Fleischstücke in Sesam wälzen. Abwechselnd Pute und Paprika auf Spieße stecken, in die Mitte und an die Enden je eine Feigenhälfte setzen.

Die Spieße in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 185 °C 12-14 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Honig-Senf-Sauce oder Kräuter-Knoblauch-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 16 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Feigen enthalten Polyphenole und die Vitamine A und C, die das Immunsystem stärken.

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT SPINAT UND HIRTENKÄSE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Spinat hacken und 1-2 Minuten in einer heißen Pfanne ohne Wasser und Öl zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen lassen. Mit zerbröckeltem Hirtenkäse, Sonnenblumenkernen und Basilikum vermischen.

In jede Hähnchenbrust eine tiefe Tasche schneiden, salzen und leicht mit Knoblauch einreiben. Mit der Füllung füllen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

Das Fleisch von beiden Seiten mit Öl bestreichen und in der Kernmischung wenden.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 12-14 Minuten goldbraun garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Tahini- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal

Eiweiß: 36 g,

Fett: 18 g,

Kohlenhydrate: 14 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Spinat enthält Vitamin K, Folsäure und Antioxidantien, die die Blutbildung unterstützen.

ZUTATEN:

Hähnchenbrust: 2 Stück (400 g)

Spinat (frisch oder aufgetaut): 100 g

Hirtenkäse: 60 g

Sonnenblumenkerne: 30 g

Oliveöl oder Rapsöl: 2 EL

Kernmischung (Leinsamen, Sesam): 1 EL

Getrocknetes Basilikum: 1/3 TL

Getrockneter Knoblauch: 1/3 TL

Salz: nach Geschmack



HÄHNCHENFILET IN JOGHURT-CURRY-MARINADE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Knoblauch reiben. Hähnchenfilets längs und quer leicht einschneiden, damit die Marinade besser einzieht.

Joghurt, Öl, Curry, Knoblauch, Zitronensaft und Salz verrühren. Die Filets 25 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Das Fleisch von beiden Seiten in Mohn wenden.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 10-12 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Paprika-Knoblauch-Sauce oder einer Kräuter-Nuss-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 280 kcal

Eiweiß: 34 g,

Fett: 14 g,

Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Curry hat antioxidative Eigenschaften und unterstützt die Gehirnfunktion.

ZUTATEN:

Hähnchenfilet: 2 Stück (400 g)

Naturjoghurt (ohne Zusätze): 200 g

Mohn: 2 EL

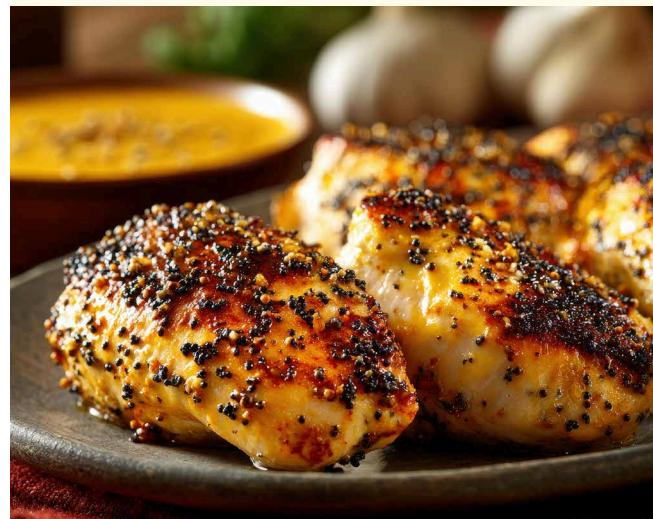
Rapsöl oder Oliveöl: 2 EL

Knoblauch (frisch): 1 Zehe

Zitronensaft: 1 TL

Currypulver: 1 TL

Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Hähnchenflügel: 400 g
Rapsöl oder Olivenöl: 3 EL
Honig: 1 EL
Dijon- oder körniger Senf: 1 EL
Zitronensaft: 1,5 TL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Räucherpaprika: 1/2 TL
Getrockneter Thymian: 1 TL
Salz: nach Geschmack



HÄHNCHENFLÜGEL IN HONIG-SENF-SAUCE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenflügel in Segmente teilen. Honig, Senf, Öl, Knoblauch, Paprika, Thymian, Salz und Zitronensaft vermischen.

Die Flügel 25 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 14-16 Minuten knusprig garen, einmal wenden.

Optional in den letzten 2 Minuten mit der restlichen Sauce bestreichen.

SERVIEREN:

Mit Honig-Senf-Sauce oder süß-scharfer Chili-Honig-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 24 g,
Kohlenhydrate: 8 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Hähnchenflügel liefern Eiweiß, Kollagen und Eisen, die für Gelenke und Blutbildung wichtig sind.

ZUTATEN:

Hähnchenhackfleisch: 400 g
Hartkäse: 20 g
Frische Petersilie: 10 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Zwiebel: 30 g
Olivenöl oder Leinöl: 1 EL
Senf: 1 TL
Paniermehl: 3 EL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/2 TL
Süßpaprika: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



HÄHNCHENWÜRSTCHEN MIT KÄSE, PETERSILIE UND KNOBLAUCH



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Käse, Zwiebel und Knoblauch fein reiben. Petersilie hacken. In einer Schüssel Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Senf, Salz, Pfeffer und Paprika vermengen. Hackfleisch, Käse und 1-2 EL Paniermehl hinzufügen. Alles gut vermischen und 10 Minuten ruhen lassen.

Mit angefeuchteten Händen Würstchen von 8-10 cm Länge formen und in dem restlichen Paniermehl wälzen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 12-14 Minuten goldbraun garen.

SERVIEREN:

Mit Honig-Senf-Sauce oder würziger Kurkuma-Tamarinden-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Hähnchenfleisch ist eine hochwertige Eiweißquelle mit wenig Fett und unterstützt die Gesundheit von Herz und Muskeln.

HÄHNCHENSCHENKEL MIT KNOBLAUCH UND ROSMARIN

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 50 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Reiben Sie Knoblauch und Orangenschale. In einer Schüssel Öl, Senf, Honig, Zitronensaft, Knoblauch, Orangenschale, Rosmarin, Paprikapulver, Koriander und Salz gut vermischen. Die Hähnchenschkel rundum mit der Marinade einreiben und 25 Minuten marinieren lassen. Mit Leinsamen bestreuen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C etwa 15-18 Minuten garen, dabei einmal wenden, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

SERVIEREN:

Mit nussig-kräuteriger oder senf-käseartiger Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 355 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 24 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Rosmarin enthält Antioxidantien und wirkt entzündungshemmend.

ZUTATEN:

Hähnchenschkel: 400 g
Olivenöl oder Leinöl: 3 EL
Senf: 1 EL
Leinsamen (gemahlen): 15 g
Flüssiger Honig: 1 TL
Knoblauch: 1 Zehe
Orangenschale (abgerieben): 1 TL
Rosmarin (frisch, gehackt): 1 EL
Zitronensaft: 1 EL
Paprikapulver, geräuchert: 1/2 TL
Koriander, gemahlen: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



HÄHNCHEN-NUGGETS IN PANADE

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 45 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Knoblauch reiben. Das Hähnchenfleisch in mittelgroße Stücke schneiden. In einer Schüssel Joghurt, Senf, Knoblauch, Paprikapulver, Kurkuma und Salz vermischen. Die Hähnchenstücke hinzufügen, gut vermengen und 20 Minuten marinieren. Sesam mit Paniermehl mischen und die Stücke darin panieren, leicht andrücken.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen, mit Öl bepinseln und bei 190 °C 10-12 Minuten goldbraun backen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit senf-käseartiger oder honig-senfiger Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 210 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 10 g,
Kohlenhydrate: 14 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Joghurt liefert Kalzium und Probiotika, die die Verdauung fördern.

ZUTATEN:

Hähnchenbrustfilet: 400 g
Naturjoghurt (fettarm): 200 g
Paniermehl: 2 EL
Sesam: 1 EL
Olivenöl oder Rapsöl: 1 EL
Senf: 1 TL
Knoblauch: 1 Zehe
Paprikapulver, süß: 1 TL
Kurkuma, gemahlen: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Hähnchenschenkel (ohne Haut und Knochen): 400 g
Helles, ungefiltertes Bier: 200 ml
Körniger Senf: 1 EL
Honig: 1 TL
Knoblauch: 2 Zehen
Zwiebel: 1/2 Stk.
Raps- oder Olivenöl: 2 EL
Paprikapulver, geräuchert: 1/2 TL
Kreuzkümmel, gemahlen: 1/4 TL
Lorbeerblatt: 1 Stk.
Thymian (frisch oder getrocknet): 1 TL
Salz: nach Geschmack



HÄHNCHEN IM BAYERISCHEN BIERMARINADE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 50 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Hähnchenschenkel in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel auf einer mittleren Reibe reiben. In einer Schüssel Bier, Senf, Honig, Knoblauch, Zwiebel, Gewürze und Salz vermischen.

Die Hähnchenstücke hinzufügen, gut vermengen, abdecken und 30 Minuten marinieren lassen.

Fleisch aus der Marinade nehmen und leicht mit Küchenpapier abtupfen. Mit Öl einreiben.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei 180 °C 14-16 Minuten garen, einmal wenden, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

SERVIEREN:

Mit Tomaten-Basilikum- oder Knoblauch-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 355 kcal
Eiweiß: 32 g,
Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 11 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Thymian enthält ätherische Öle mit antiseptischen Eigenschaften, die das Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Hähnchenbrust (ohne Haut): 2 Stk. (400 g)
Pesto: 3 TL
Kürbiskerne: 2 EL
Hartkäse (z. B. Parmesan): 50 g
Vollkorn-Semmelbrösel: 2 EL
Ei: 1 Stk.
Olivenöl: 1 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Schwarzer Pfeffer, gemahlen: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



HÄHNCHENBRUST MIT PESTO IN KÄSEKRUSTE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Käse reiben. Ei mit Salz verquirlen.

Füllung vorbereiten: Kürbiskerne hacken und mit Pesto mischen. Jede Hähnchenbrust als „Tasche“ einschneiden und mit der Füllung füllen.

Panade vorbereiten: Käse mit Semmelbröseln und Knoblauch mischen.

Die Hähnchenbrüste zuerst in Ei tauchen, dann in der Käse-Semmelbrösel-Mischung wenden und leicht andrücken.

Leicht mit Öl bestreichen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Form für die Heißluftfritteuse legen. Bei 180 °C 14-16 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Tomaten-Basilikum- oder Nuss-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 335 kcal
Eiweiß: 32 g,
Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Pesto enthält Antioxidantien und gesunde Fette, die die Herzgesundheit unterstützen.

WACHTELN IN WEIN-KNOBLAUCH-MARINADE

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 60 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Die ausgeschnittene Wachtel entlang des Rückgrats aufschneiden und wie einen „Schmetterling“ aufklappen, damit sie gleichmäßig gegart wird.

Knoblauch fein hacken. In einer Schüssel Wein, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Wachteln 25 Minuten bei Raumtemperatur in dieser Marinade ziehen lassen.

Aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und mit Öl einstreichen.

Mit der Hautseite nach oben in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C 16-20 Minuten garen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Chili-Knoblauch-Tomaten-Sauce oder Honig-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 21 g,
Kohlenhydrate: 10 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Wachteln liefern hochwertiges Eiweiß, Eisen und B-Vitamine, die die Blutbildung unterstützen.

ZUTATEN:

Wachteln: 2 Stk. (500 g)
Leinöl: 2 EL
Trockener Weißwein: 300 ml
Knoblauch: 2 Zehen
Rosmarin (getrocknet): 1 TL
Kreuzkümmel (frisch oder getrocknet): 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



WACHTELN MIT PILZFÜLLUNG

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 50 Minuten

ZUBEREITUNG:

Für die Füllung Zwiebel und Pilze fein hacken, Knoblauch reiben. 1,5 EL Öl zugeben und anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Etwas abkühlen lassen. Paniermehl, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Die Wachteln mit der Pilzmischung füllen und mit Zahnstochern fixieren.

Das restliche Öl mit Paprika und Salz vermischen und die Wachteln außen einstreichen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 18-24 Minuten garen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Kräuter-Sauce oder Granatapfel-Ingwer-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 21 g,
Kohlenhydrate: 15 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Pilze enthalten Selen und die Vitamine C und D und haben krebshemmende Eigenschaften.

ZUTATEN:

Wachteln: 2 Stk. (500 g)
Pilze (Champignons oder Waldpilze): 150 g
Vollkornpaniermehl: 1 EL
Zwiebel: 1/2 Stk.
Knoblauch: 1/2 Zehe
Olivenöl oder Butter: 3 EL
Paprika (geräuchert): 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Entenbrustfilets (mit Haut): 2 Stk. (400 g)
Orangensaft: 150 g
Orangenschale (gerieben): 1 TL
Sojasoße (natriumreduziert): 1 EL
Honig: 1 TL
Sesam- oder Leinöl: 2 EL
Frischer Ingwer (gerieben): 1 TL
Knoblauch: 1 Zehe
Sesam: 1 EL
Paniermehl: 2 EL
Weißer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ENTENBRUSTFILET IN ORANGENMARINADE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 60 Minuten

(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen.

Orangensaft auspressen, Schale, Ingwer und Knoblauch reiben. Orangensaft, Schale, Sojasoße, Honig, Öl, Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen.

Die Entenbrüste 30 Minuten darin marinieren, dabei mehrmals wenden und den Marinade einmassieren.

Aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

Sesam mit Paniermehl vermischen und die Filets darin wenden. Mit der Hautseite nach oben in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C etwa 16-18 Minuten garen, einmal in der Mitte der Garzeit wenden.

2 Minuten vor Ende der Garzeit mit der restlichen Marinade bestreichen, um das Fleisch zu karamellisieren.

SERVIEREN:

Mit Pflaumen-Rosmarin-Sauce oder einer süß-scharfen Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 360 kcal
Eiweiß: 29 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Ente liefert Eisen und Vitamin B12, die den Stoffwechsel unterstützen.

ZUTATEN:

Entenbrustfilet (ohne Haut): 400 g
Getrocknete Preiselbeeren: 2 EL
Walnüsse: 2 EL
Körniger Senf: 1 TL
Honig: 1 TL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Leinöl: 1,5 EL
Paprika (süß): 1/2 TL
Rosmarin (frisch oder getrocknet): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ENTENROULADE MIT PREISELBEEREN UND WALNÜSSEN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 50 Minuten

(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Walnüsse anrösten und grob hacken. Preiselbeeren in Streifen schneiden. Knoblauch reiben. Senf, Honig, Knoblauch, Salz, Paprika und Rosmarin vermischen.

Das Entenfilet flach aufschneiden und leicht flachklopfen. Die Innenseite mit der Gewürzmischung bestreichen.

Priselbeeren und Walnüsse gleichmäßig darauf verteilen.

Das Fleisch vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

Außen mit Öl bestreichen und 20 Minuten marinieren lassen.

Mit der Naht nach unten in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C 16-18 Minuten garen, dabei 5 Minuten vor Ende vorsichtig wenden.

SERVIEREN:

Mit Nuss-Kräuter-Sauce oder Senf-Käse-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 350 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 25 g,
Kohlenhydrate: 16 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Priselbeeren enthalten Vitamin C und Anthocyane, die die Gesundheit der Harnwege unterstützen.

GÄNSEBRUST MIT ÄPFELN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 55 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Die Haut der Gänsebrust rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu durchtrennen.

Honig, Balsamico-Essig, Sumach, Öl und Salz verrühren und die Brust damit einreiben. 25 Minuten marinieren lassen.

Den Apfel in grobe Scheiben schneiden und leicht mit Zitronensaft beträufeln.

Die Brust mit der Hautseite nach oben in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C 18-20 Minuten garen. Nach 12 Minuten wenden, damit das Fleisch gleichmäßig bräunt. 8 Minuten vor Ende die Apfelscheiben auf das Fleisch legen.

SERVIEREN:

Mit Senf-Honig-Sauce oder Zitronen-Sesam-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 14 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Gänsefleisch ist reich an Eisen und ungesättigten Fetten, die die Elastizität der Blutgefäße unterstützen.

ZUTATEN:

Gänsebrust (mit Haut): 400 g
Säuerlicher Apfel: 1 Stück (150 g)
Rapsöl: 2,5 EL
Honig: 1 TL
Balsamico-Essig: 1 TL
Zitronensaft: 1/2 TL
Sumach: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



GÄNSEROULADEN MIT KÄSE UND KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel in grobe Halbringe schneiden und in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Honig, Balsamico-Essig und Salz hinzufügen und 2 Minuten weiter schmoren.

Die Gänsefilets leicht flach klopfen und mit Pfeffer und Paprika bestreuen.

Jeweils die Hälfte des Käses und der karamellisierten Zwiebeln daraufgeben und fest zu Rouladen rollen. Mit Zahnstochern fixieren.

Mit dem restlichen Öl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C 17-19 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Senf-Sauce oder Tahini servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 32 g,
Fett: 26 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Zwiebeln enthalten Antioxidantien, die die Blutgefäße und das Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Gänsefilet (ohne Haut): 2 Stück (400 g)
Zwiebel: 1 Stück (120 g)
Weichkäse (z. B. Feta oder Brie): 60 g
Honig: 1 TL
Olivenöl: 2 EL
Balsamico-Essig: 1 TL
Paprikapulver, geräuchert: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer, gemahlen: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



GERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

ZUTATEN:

Lachsfilet (portionsweise): 400 g
Sojasauce mit reduziertem Salzgehalt: 2 EL
Honig: 1 EL
Sesam- oder Olivenöl: 2 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Sesam (weiß oder gemischt): 1 EL
Frischer Ingwer: 1/2 TL
Zitronensaft: 1 TL
Salz: nach Geschmack



LACHS IN SOJA-HONIG-MARINADE MIT SESAM



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Ingwer reiben. Sojasauce, Honig, Öl, Knoblauch, Ingwer und Zitronensaft vermischen. Lachs 15-20 Minuten marinieren. Von beiden Seiten mit Sesam bestreuen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C 10-12 Minuten lang garen, bis eine karamellierte Kruste entsteht, dabei einmal während des Garvorgangs wenden.

SERVIEREN:

Mit Tahini- oder Zitronen-Sesam-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Lachs enthält Kalium, Phosphor und Omega-3-Fettsäuren, die das Immunsystem, das Herz und das Gehirn unterstützen.

ZUTATEN:

Ganze Dorade (gesäubert, ohne Kopf): 1 Stück (400 g)
Gekochte Quinoa: 50 g
Entkernte Oliven (schwarz oder grün): 30 g
Paprika: 50 g
Schalotten: 30 g
Basilikum oder Petersilie: 10 g
Olivenöl: 1,5 EL
Zitronensaft: 1 TL
Gemahlener schwarzer Pfeffer: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



DORADE GEFÜLLT MIT OLIVEN, PAPRIKA UND QUINOA



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Kräuter hacken. Die Paprika in Würfel und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Die Oliven ebenfalls schneiden. Quinoa, Paprika, Oliven, Zwiebeln, Kräuter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Fisch mit der Mischung füllen und die Ränder mit Zahnstochern fixieren.

Von außen mit Öl bestreichen.

In eine Pergamentform für die Heißluftfritteuse legen. Bei 180 °C 14-16 Minuten garen, dabei einmal vorsichtig wenden.

SERVIEREN:

Mit einer Sahne-Knoblauch-Sauce oder Guacamole servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 360 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 19 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Quinoa enthält pflanzliches Eiweiß, Magnesium und Ballaststoffe, die die Muskelfunktion unterstützen.

KABELJAUFILLET IN KARTOFFELTEIG MIT THYMIAN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen. Auf einer mittelgroben Reibe reiben und mit 1 EL Öl beträufeln. Ei mit Thymian und Salz vermischen und verquirlen.

Kabeljaufillet in das verquirlte Ei tauchen, dann in der Kartoffelmasse wenden und leicht andrücken.

Die Panade mit dem restlichen Öl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 185 °C 12-14 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Kräuter- oder Joghurt-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 13 g,
Kohlenhydrate: 16 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Thymian enthält ätherische Öle, die die Verdauung unterstützen.

ZUTATEN:

Kabeljaufillet (portionsweise): 400 g
Kartoffeln (gekocht): 150 g
Ei: 1 Stück
Olivenöl: 1,5 EL
Frischer oder getrockneter Thymian (gehackt): 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



LACHS IN NUSSKRUSTE MIT BASILIKUM

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Walnüsse und Basilikum zerkleinern. Knoblauch und Zitronenschale reiben. Zerkleinerte Walnüsse, Semmelbrösel, Basilikum, Zitronenschale, Knoblauch, Salz und Sumach vermischen.

Lachsfilet mit Öl bestreichen und großzügig in der Walnussmischung wenden, dabei leicht andrücken.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 185 °C 12-14 Minuten goldbraun garen. Einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Nuss-Kräuter-Sauce oder Joghurt-Zitronen-Avocado-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 31 g,
Fett: 25 g,
Kohlenhydrate: 18 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Walnüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren und Magnesium, die das Nervensystem unterstützen.

ZUTATEN:

Lachsfilet (portionsweise): 400 g
Walnüsse: 30 g
Vollkorn-Semmelbrösel: 30 g
Frisches Basilikum: 10 g
Zitronenschale: 1 TL
Olivenöl: 2 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Sumach: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Kabeljaufilet (portionsweise): 400 g
Dijon-Senf: 1 EL
Olivenöl: 2 EL
Zitronensaft: 1 TL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Weißer Pfeffer: 1/4 TL
Schwarzer Pfeffer: 1/5 TL
Salz: nach Geschmack



KABELJAU IN SENF-PFEFFER-MARINADE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 40 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Senf, Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und beide Pfeffersorten vermischen.

Die Kabeljaufilets mit dieser Mischung bestreichen und 15 Minuten ruhen lassen.

Legen Sie die Filets in den Korb der Heißluftfritteuse. Garen Sie sie bei 180 °C 10-14 Minuten lang, je nach Dicke, bis sie eine leicht goldbraune Kruste haben.

SERVIEREN:

Servieren Sie sie mit einer Sauce aus gebackenem Pfeffer und Knoblauch oder einer Joghurt-Gurken-Sauce.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 280 kcal
Eiweiß: 36 g,
Fett: 13 g,
Kohlenhydrate: 9 g

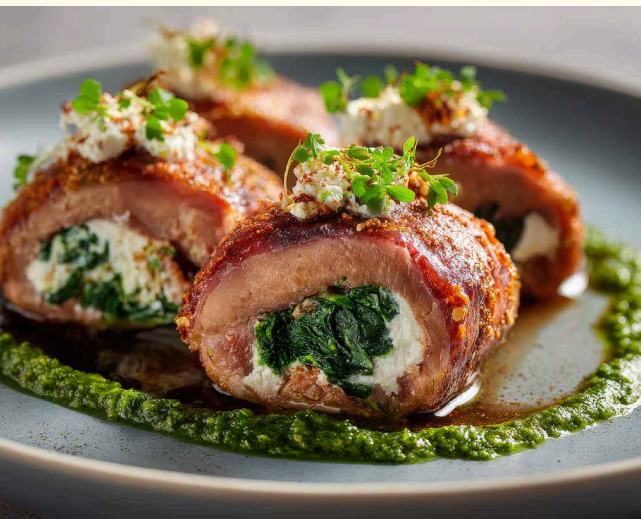
VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kabeljau enthält Jod, Selen und Magnesium, was die Gefäße und die Sehkraft verbessert.

ZUTATEN:

Thunfisch: 400 g
Weicher Käse (z. B. Feta oder Ricotta): 60 g
Frischer oder gefrorener Spinat: 60 g
Olivenöl: 2 EL
Getrockneter Knoblauch: 1/2 TL
Geräucherter Paprika: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



THUNFISCHRÖLLCHEN MIT KÄSE UND SPINAT



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den aufgetauten Spinat 10 Minuten lang in ein Sieb geben, damit überschüssige Feuchtigkeit abfließen kann. Den Spinat schneiden und mit 1 EL Öl weich braten. Mit Käse, Salz, Knoblauch und Paprika vermischen.

Den Thunfisch in grobe Streifen schneiden und jede Scheibe mit der Füllung belegen. Zu einer Rolle formen und mit Zahnstochern fixieren.

Mit dem restlichen Öl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C 12-14 Minuten goldbraun garen.

SERVIEREN:

Mit Pesto- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 370 kcal
Eiweiß: 35 g,
Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 13 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Spinat ist eine Quelle für Folsäure und Eisen, die die Blutbildung unterstützen.

HERING MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Senf, Zitronensaft, 1 EL Öl, Dill, Pfeffer und Salz vermischen. Den Fisch mit dieser Mischung einreiben.

Die Zwiebel in Halbringe schneiden und unter Rühren mit dem restlichen Öl und Honig langsam braten, bis sie halbweich ist.

Die Zwiebeln auf die Heringsstücke legen, mit einem weiteren Stück bedecken, mit Zahnstochern fixieren und in den Korb der Heißluftfritteuse auf Backpapier legen.

Bei 180 °C 9-13 Minuten lang backen, bis eine leichte Kruste entsteht, damit der Fisch zart bleibt.

SERVIEREN:

Mit Senf-Honig- oder Senf-Käse-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 350 kcal
Eiweiß: 27 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 12 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Hering ist eine Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die die Gesundheit von Herz und Gefäßen unterstützen.

ZUTATEN:

Heringfilet (nicht gesalzen): 400 g
Zwiebeln: 150 g
Senf: 1 TL
Honig: 1/3 TL
Rapsöl: 2 EL
Zitronensaft: 1 TL
Dill (getrocknet): 1/2 TL
Weißer gemahlener Pfeffer: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



SPIESSE MIT FORELLE UND FENCHEL

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 35 Minuten
(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Zitronenschale und Knoblauch fein reiben. Fenchel putzen und in etwa 0,8 cm dicke Scheiben schneiden. Forellenfilet in gleichmäßige Stücke schneiden.

Zitronensaft, Zitronenschale, Öl, Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel in einer Schüssel vermischen.

Fisch und Fenchel hineingeben und 15 Minuten marinieren lassen.

Dann Forelle und Fenchel abwechselnd auf Spieße stecken und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C etwa 10-11 Minuten goldbraun garen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Gurken-Sauce oder Avocado-Limetten-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 305 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 15 g,
Kohlenhydrate: 13 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Fenchel enthält ätherische Öle, die die Verdauung fördern und den Stoffwechsel aktivieren.

ZUTATEN:

Forellenfilet: 400 g
Fenchel (Knolle): 100 g
Zitronensaft: 1/2 EL
Zitronenschale (fein gerieben): 1 TL
Raps- oder Olivenöl: 3 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Kreuzkümmel (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Forellenfilet (portionsweise): 400 g
Natürlicher Apfelessig: 2 TL
Honig: 2 TL
Sesam: 1 TL
Semmelbrösel: 2 EL
Olivenöl: 3 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Gemahlener schwarzer Pfeffer: 1/3 TL
Rosmarin (frisch oder getrocknet): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



FORELLE IN MARINADE AUS APFELESSIG UND HONIG



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

(inklusive Marinieren)

ZUBEREITUNG:

Knoblauch reiben. Essig, Honig, Öl, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen. Marinieren Sie das Forellenfilet 15-20 Minuten lang.

Mischen Sie den Sesam mit den Semmelbröseln. Wälzen Sie den Fisch in dieser Mischung.

Legen Sie das Filet in den Korb der Heißluftfritteuse. Garen Sie es bei 180 °C 12-14 Minuten lang, bis es goldbraun ist. Sie können es einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Kaffee-Balsamico-Sauce oder Tahini servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 360 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Apfelessig enthält organische Säuren und fördert die Verdauung.

ZUTATEN:

Doradefilet: 350 g
Karotten: 60 g
Zwiebeln: 60 g
Sellerie (Wurzel): 30 g
Frische Petersilie: 10 g
Ei: 1 Stück
Semmelbrösel: 30 g
Leinöl: 1,5 EL
Sumach: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



FISCHFRIKADELLEN AUS DORADE UND GEMÜSE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Das Fischfilet klein schneiden. Karotten, Zwiebeln und Sellerie auf einer mittelhohen Reibe reiben. Petersilie hacken. Sumach und Salz zum Ei geben und verquirlen. Semmelbrösel hinzufügen. Alle Zutaten vermengen und zu einer festen Masse verrühren.

Formen Sie mittelgroße Frikadellen. Bestreichen Sie sie oben mit Öl.

Legen Sie sie in den Korb der Heißluftfritteuse. Garen Sie sie bei 180 °C 12-14 Minuten lang und wenden Sie sie einmal.

SERVIEREN:

Servieren Sie sie mit Joghurt-Gurken- oder Erdnuss-Sauce.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 29 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 10 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Dorade ist eine Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, die das Knochensystem unterstützen.

KABELJAUFILET MIT NUSS-KRÄUTER-KRUSTE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Das Kabeljaufilet in Portionen schneiden. Die Nüsse rösten und zerkleinern. Petersilie und Dill hacken. Nüsse, Semmelbrösel, Kräuter, Salz, Öl und Fenchel vermischen.

Das Filet leicht mit Zitronensaft beträufeln.

Den Fisch großzügig in der Nuss-Kräuter-Mischung wenden und leicht andrücken.

In der Heißluftfritteuse bei 185 °C 12-14 Minuten goldbraun garen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit einer Sahne-Knoblauch- oder Nuss-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 360 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 10 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Nüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine, die die Gehirnfunktion unterstützen.

ZUTATEN:

Kabeljaufilet: 400 g
Walnüsse: 60 g
Vollkorn-Semmelbrösel: 60 g
Petersilie und Dill, frisch (zusammen): 15 g
Olivenöl oder Sesamöl: 3 EL
Fenchel: 1/2 TL
Zitronensaft: 1 TL
Salz: nach Geschmack



HERINGSROULADE MIT ROTE BEETE UND APFEL

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die gekochte Rote Bete, den Käse und das Apfel auf einer groben Reibe reiben. Füllung zubereiten: Geriebene Rote Bete, Käse, Apfel, Pfeffer und Ingwer vermischen. Bei Bedarf etwas salzen.

Auf jedes Filet etwas Füllung geben und vorsichtig von der schmalen Seite her aufrollen. Mit Zahnstochern oder Faden fixieren.

Die Röllchen leicht mit Öl bestreichen.

In der Heißluftfritteuse bei 180 °C 10-12 Minuten lang backen, bis sie leicht gebräunt sind.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Senf-Sauce oder Knoblauch-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 27 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 13 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Rote Bete enthält Folsäure und Antioxidantien, die den Körper reinigen.

ZUTATEN:

Heringsfilets (leicht gesalzen, ohne Haut): 4 Stück (400 g)
Rote Bete (gebacken oder gekocht): 100 g
Säuerliches Apfel: 50 g
Hartkäse: 40 g
Olivenöl: 1,5 EL
Gemahlener schwarzer Pfeffer: 1/3 TL
Getrockneter Ingwer: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Saida-Filet: 400 g
Vollkorn-Semmelbrösel: 50 g
Hartkäse: 40 g
Getrocknete Kräutermischung (Majoran, Basilikum, Thymian): 2 TL
Ei: 1 Stück
Olivenöl: 1,5 EL
Geräucherter Paprika: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



SAIDA-STICKS MIT KÄSE UND KRÄUTERN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Fisch in grobe Streifen schneiden. Den Käse reiben. Das Ei mit Salz verquirlen.

Die Semmelbrösel mit Käse, Kräutern und Paprika vermischen.

Jeden Streifen Seelachs in das verquirlte Ei tauchen, dann in der würzigen Panade wenden.

Leicht mit Öl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 185 °C 10-12 Minuten lang knusprig backen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Tahini-Sauce oder Guacamole servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 36 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 11 g

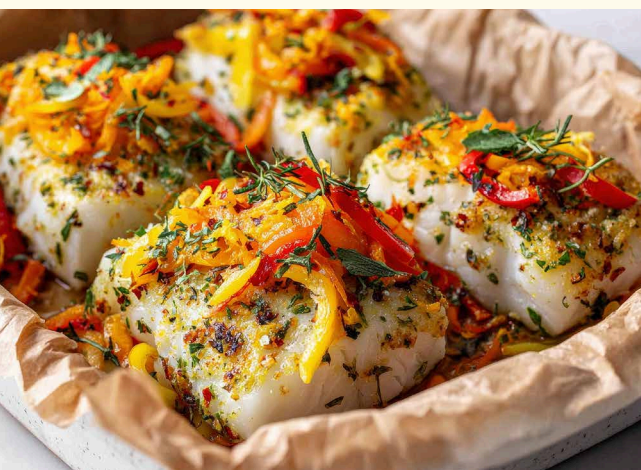
VORTEILE

DER ZUTATEN:

Seehecht enthält Eiweiß und Selen, die die Funktion der Schilddrüse unterstützen.

ZUTATEN:

Kabeljaufilet (ohne Haut): 400 g
Paprika: 80 g
Karotten: 50 g
Zitronenschale: 1 TL
Zitronensaft: 1 TL
Olivenöl: 1,5 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Rosmarin oder Thymian (frisch oder getrocknet): 1 TL
Weißer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



KABELJAU-RAGOUT MIT PAPRIKA UND KAROTTEN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Zitronenschale fein reiben. Paprika in dünne Streifen schneiden, Karotten grob reiben.

Das Gemüse mit Zitronenschale, Zitronensaft, Knoblauch, Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl vermischen.

Den Fisch in gleichmäßige Stücke schneiden. Kabeljaufilets auf ein Stück Backpapier legen und das Gemüse darauf verteilen.

Zu kleinen „Päckchen“ falten und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C etwa 10-14 Minuten garen.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Zitronen-Avocado- oder Zitronen-Sesam-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 18 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kabeljau enthält Selen, Jod und Phosphor, die das Sehvermögen und das Immunsystem unterstützen.

BÄLLCHEN AUS SCHELLFISCH, KÄSE UND SESAM

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Fisch sehr fein hacken. Käse reiben. Basilikum fein schneiden. Das Ei mit Salz leicht verquirlen. Alle Zutaten vermengen und zu einer kompakten Masse kneten. Kleine Bällchen formen, mit Öl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei 185 °C etwa 10-12 Minuten goldbraun garen.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse- oder Tahini-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 31 g,
Fett: 16 g,
Kohlenhydrate: 8 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Schellfisch enthält B-Vitamine und Jod, die helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.

ZUTATEN:

Schellfischfilet: 350 g
Hartkäse: 50 g
Frisches Basilikum: 5 g
Sesam: 1 EL
Ei: 1 Stück
Vollkorn-Paniermehl: 1,5 EL
Olivenöl: 1,5 EL
Koriander (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



LACHS MIT PAPRIKA UND PARMESAN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Schneiden Sie das Lachsfilet in Scheiben. Die Schalotte in Halbringe schneiden und leicht anbraten, bis sie weich ist. Petersilie und Kapern fein hacken. Paprika in Streifen schneiden. Parmesan reiben.

Legen Sie die Lachsstücke auf Backpapier. Darauf die Paprikastreifen, Schalotten, Kapern und etwas Kräuter verteilen und mit Parmesan bestreuen. Mit der Mischung aus Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Das Backpapier zu einem „Boot“ formen und die Ränder mit einem Zahnstocher gut verschließen. In den Frittierkorb der Heißluftfritteuse legen. Bei 180 °C für 12-14 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist.

SERVIEREN:

Mit basilikum-tomatiger oder senf-käsiger Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 360 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 14 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Selen und Vitamin D, die die Gesundheit von Gefäßen und Knochen unterstützen.

ZUTATEN:

Lachsfilet: 400 g
Paprika: 80 g
Schalotte: 30 g
Parmesan: 30 g
Kapern: 10 g
Olivenöl: 1,5 EL
Frische Petersilie: 5 g
Zitronensaft: 1 TL
Weißer Pfeffer, gemahlen: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Thunfisch: 350 g
Kartoffeln (gekocht): 90 g
Hartkäse: 50 g
Schalotten: 30 g
Zitronenschale: 1 TL
Leinsamen (gemahlen): 1 EL
Frische Petersilie: 10 g
Ei: 1 Stück
Olivenöl: 1,5 EL
Salbei: 1/4 TL
Muskatnuss (gemahlen): eine Prise (nach Belieben)
Vollkorn-Semmelbrösel: 40 g
Salz: nach Geschmack



THUNFISCHKROKETTEN MIT KARTOFFELN UND LEINSAMEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Thunfisch und Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Die gekochten Kartoffeln zu Püree verarbeiten. Den Käse in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie hacken. Das Ei mit Salz verquirlen.

Thunfisch, Zwiebeln und Kartoffelpüree mit Ei, Zitronenschale, Muskatnuss und Salbei vermengen. Gut vermischen, bis eine feste, aber weiche Masse entsteht.

Formen Sie kleine Kroketten und geben Sie Käse und Petersilie in die Mitte. Wälzen Sie sie in einer Mischung aus Semmelbröseln und Leinsamen.

Bestreichen Sie sie von allen Seiten mit Öl und legen Sie sie in den Korb der Heißluftfritteuse.

Bei 185 °C 12-14 Minuten lang backen, bis sie goldbraun und knusprig sind, dabei einmal wenden, damit sie gleichmäßig gebacken werden.

SERVIEREN:

Mit Tahini- oder Nuss-Karotten-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 365 kcal
Eiweiß: 29 g,
Fett: 15 g,
Kohlenhydrate: 18 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Thunfisch ist reich an Eiweiß und Vitamin B12, die den Energiestoffwechsel und das Nervensystem unterstützen.

ZUTATEN:

Miesmuscheln in der Schale: 500 g
Parmesankäse: 50 g
Vollkorn-Semmelbrösel: 30 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Frische Petersilie: 10 g
Olivenöl: 1,5 EL
Zitronenschale: 1/2 TL
Koriander: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



MUSCHELN MIT PARMESAN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Muscheln 4-7 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, bis sich die Schalen öffnen, und sofort vorsichtig auf ein Sieb geben. Reiben Sie die Zitronenschale, den Knoblauch und den Parmesan. Hacken Sie die Petersilie. Mischen Sie Parmesan, Semmelbrösel, Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale, Koriander und Salz.

Legen Sie die Muscheln in ihren Schalen auf ein Backpapier in der Heißluftfritteuse.

Geben Sie etwas von der Käsemischung auf jede Muschel und beträufeln Sie sie mit Öl.

Bei 185 °C 6-8 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

SERVIEREN:

Mit Basilikum-Tomaten- oder Knoblauch-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 270 kcal
Eiweiß: 26 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 9 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Muscheln sind reich an den Vitaminen A, E, PP und C, die die Funktion des endokrinen Systems unterstützen.

KRABBEKOTELETTES MIT SAMEN UND KRÄUTERN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Samen und Kräuter zerkleinern. Zwiebeln reiben. Krabbenfleisch fein hacken.

Das Ei mit Salz verquirlen. Samen, Petersilie, Zwiebel, Paprika und 1 EL Öl hinzufügen. Vermengen. Dann das Krabbenfleisch hinzufügen. Gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Kleine Frikadellen formen.

In Paniermehl wenden, mit dem restlichen Öl bestreichen.

In der Heißluftfritteuse bei 185 °C 10-12 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Tahini-Sauce oder Guacamole servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 16 g,
Kohlenhydrate: 8 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Krabbenfleisch enthält Kalium, Jod und Eisen, was die Funktion der Schilddrüse verbessert.

ZUTATEN:

Krabbenfleisch: 350 g
Vollkorn-Semmelbrösel: 40 g
Samen (Sesam, Kürbis, Sonnenblumen): 30 g
Petersilie und Dill (frisch): 15 g
Ei: 1 Stück
Oliven- oder Kürbisöl: 2 EL
Schalotten: 30 g
Geräucherter Paprika: 1 TL
Salz: nach Geschmack



GARNELEN IN KÄSEPANADE MIT KNOBLAUCH

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Käse reiben. Sellerie hacken. Semmelbrösel, Käse, Sellerie, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen.

Jede Garnele in das geschlagene Ei tauchen, dann von allen Seiten in der Mischung aus Käse, Gewürzen und Semmelbröseln wenden. Mit Öl bestreichen.

In der Heißluftfritteuse bei 180 °C 8-10 Minuten garen, dabei einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Tahini- oder Joghurt-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 290 kcal
Eiweiß: 29 g,
Fett: 15 g,
Kohlenhydrate: 8 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Garnelen enthalten Phosphor, Kalzium und Kupfer, die sich positiv auf Haut, Haare und Nägel auswirken.

ZUTATEN:

Gereinigte Garnelen (mittelgroß): 400 g
Hartkäse (z. B. Parmesan): 50 g
Vollkorn-Semmelbrösel: 30 g
Frischer Sellerie: 10 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Eier: 2 Stück
Oliven- oder Leinöl: 1,5 EL
Gemahlener schwarzer Pfeffer: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Ganze Calamari (gereinigt):
3 Stück (400 g)
Gekochter Reis: 60 g
Gekochtes Ei: 1 Stück
Champignons: 70 g
Olivenöl: 3 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Geräuchertes Paprikapulver: 1 TL
Zitronensaft: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



GEFÜLLTE CALAMARI MIT REIS, EI UND PILZEN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Calamari 1-2 Minuten in kochendes Wasser geben, dann sofort in kaltes Wasser legen. Knoblauch reiben. Pilze würfeln und 5–7 Minuten in der Pfanne anbraten. Ei fein hacken.

Reis, Ei, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und 1 EL Öl mischen. Die Calamari mit der Mischung füllen und die Enden mit Zahnstochern verschließen.

Paprikapulver mit dem restlichen Öl verrühren und die Calamari von außen bestreichen.

In die Form der Heißluftfritteuse legen und bei 185 °C 8-10 Minuten garen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Zitronen-Avocado-Sauce oder Guacamole servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 33 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 13 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Calamari enthalten die Vitamine B12, B6 und E, die zur Entgiftung des Körpers beitragen.

ZUTATEN:

Meeresfrüchtemischung (Garnelen, Calamari, Muscheln): 400 g
Kirschtomaten: 100 g
Frischer Basilikum: 20 g
Oliven- oder Rapsöl: 2 EL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Zitronensaft: 1 TL
Gemahlener Koriander: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



MEERESFRÜCHTE-COCKTAIL MIT TOMATEN UND BASILIKUM



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUBEREITUNG:

Meeresfrüchte säubern, Calamari in Ringe schneiden. Tomaten halbieren, Basilikum hacken, Knoblauch reiben. Tomaten mit Öl, Knoblauch, Zitronensaft, Basilikum, Salz und Koriander mischen. Meeresfrüchte hinzufügen und 15 Minuten marinieren lassen.

Den Cocktail in eine mit Backpapier ausgelegte Form für die Heißluftfritteuse geben.

Bei 185 °C 10-12 Minuten garen, einmal umrühren.

SERVIEREN:

Mit Zitronen-Sesam-Sauce oder Pesto servieren.

NÄHRWERT

PRO PORTION:

Kalorien: 290 kcal
Eiweiß: 30 g,
Fett: 15 g,
Kohlenhydrate: 6 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Basilikum enthält ätherische Öle, Eisen und Magnesium, die die Verdauung und das Immunsystem stärken.

GERICHTE MIT GEMÜSE, GETREIDE UND NUDELN

KARTOFFELBOOTE MIT EI UND SONNENBLUMENKERNEN

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen, halbieren und mit einem Löffel tiefe Mulden in jede Hälfte formen, sodass kleine Boote entstehen. Mit Öl beträufeln und in der Heißluftfritteuse bei 185 °C 8-10 Minuten vorgaren.

Zwiebel fein schneiden und mit Sonnenblumenkernen, Gewürzen und Salz vermengen. In die Kartoffelboote geben. Vorsichtig je ein Ei in jedes Boot schlagen. Weitere 5-7 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist und der Dotter weich bleibt.

SERVIEREN:

Mit Nuss-Kräuter-, Joghurt-Gurken- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 21 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 27 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Sonnenblumenkerne sind eine gute Quelle für Vitamin E, das als Antioxidans wirkt und die Hautgesundheit unterstützt.

ZUTATEN:

Kartoffeln (groß): 2 Stk. (350 g)
Eier: 4 Stk.
Sonnenblumenkerne (geschält): 25 g
Zwiebel: 40 g
Sonnenblumenöl: 1 1/2 EL
Majoran (getrocknet): 1/3 TL
Knoblauchpulver: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



KÜRBISSPALTEN MIT KÄSE UND SESAM

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kürbis in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Käse grob reiben. Kürbisspalten in einer Schüssel mit Öl, Thymian, Pfeffer und Salz mischen. Auf den Rost oder die perforierte Platte der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C ca. 10 Minuten garen, dann mit geriebenem Käse und Sesam bestreuen und weitere 5-7 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

Mit Nuss-Kräuter-, Tahini- oder Joghurt-Zitronen-Avocado-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 12 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 21 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kürbis enthält Beta-Carotin, Kalium und Ballaststoffe, die die Sehkraft und die Herzgesundheit unterstützen.

ZUTATEN:

Kürbis (Muskat- oder Speisekürbis): 450 g
Hartkäse (z. B. Parmesan): 80 g
Sesam: 15 g
Kokosöl: 1 1/2 EL
Thymian (getrocknet): 1/3 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Weißkohl (Blätter): 350 g
Champignons: 300 g
Emmentaler (gerieben): 100 g
Zwiebel: 40 g
Paniermehl: 80 g
Ei: 1 Stk.
Weizenmehl: 50 g
Leinöl: 2 EL
Knoblauchpulver: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



KOHLRÖLLCHEN MIT PILZEN UND EMMENTALER

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Vier große Kohlblätter ablösen und 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren, bis sie weich, aber nicht zerkocht sind. Champignons und Zwiebel fein hacken und in 1 1/2 EL Öl anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen, mit Gewürzen und geriebenem Käse mischen. Ei mit einer Prise Salz verquirlen.

Auf jedes Kohlblatt etwas Pilz-Käse-Mischung geben, aufrollen. In Mehl, Ei und Paniermehl wenden.

Mit dem restlichen Öl beträufeln und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 180 °C 12-15 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse-, Pflaume-Rosmarin- oder Paprika-Knoblauch-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 15 g,
Fett: 21 g,
Kohlenhydrate: 27 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Weißkohl enthält Ballaststoffe, Vitamin C und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Zucchini: 250 g
Kartoffeln: 200 g
Ei: 1 Stk.
Kichererbsenmehl: 30 g
Frühlingszwiebeln: 20 g
Sesam: 15 g
Rapsöl: 1 1/2 EL
Salbei (getrocknet): 1/3 TL
Paprikapulver (süß): 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Zucchini und Kartoffeln grob raspeln und leicht ausdrücken. Mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Ei, Mehl, Salbei, Paprikapulver, Sesam und Salz vermengen.

Kleine Puffer formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech der Heißluftfritteuse legen. Mit etwas Rapsöl bestreichen.

Bei 190 °C 12-17 Minuten goldbraun backen, nach 8 Minuten wenden.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Gurken-Minze-, Senf-Käse- oder Erdnuss-Ingwer-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 13 g,
Fett: 13 g,
Kohlenhydrate: 28 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Salbei hat entzündungshemmende Eigenschaften und unterstützt das Nervensystem.

GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT KICHERERBSEN UND TAHINI

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen, sodass etwa 1 cm dicke Wände bleiben. Das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Tomaten in feine Streifen schneiden.

Zwiebel in einer Pfanne leicht anbraten, dann Fruchtfleisch, Tomaten, Kichererbsen, Kurkuma, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen. 5-7 Minuten garen. Tahini und Zitronensaft einrühren. Auberginenhälften mit der Mischung füllen und mit Leinöl beträufeln. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C 15-18 Minuten backen, bis die Auberginen weich sind.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Sahne-, Senf-Käse- oder Zitronen-Sesam-Minz-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 360 kcal
Eiweiß: 13 g,
Fett: 19 g,
Kohlenhydrate: 29 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Auberginen enthalten B-Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Auberginen: 2 Stk. (350 g)
Kichererbsen (gekocht): 100 g
Tomaten: 80 g
Rote Zwiebel: 60 g
Tahini: 30 g
Zitronensaft: 1 TL
Leinöl: 1 1/2 EL
Kurkuma: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



BOHNEN-KAROTTEN-NUSS-FRIKADELLEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Karotten raspeln, Zwiebel fein hacken. Walnüsse grob hacken. Bohnen mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Karotten, Zwiebel, Walnüsse, Haferflocken, Ei, Gewürze und Salz hinzufügen und gut vermengen.

Frikadellen formen, mit Walnussöl bestreichen und in die Heißluftfritteuse legen.

Bei 185 °C 15-18 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse-, Paprika-Knoblauch- oder Pesto-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 370 kcal
Eiweiß: 24 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 26 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Walnüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren, die Gehirn- und Herz-Kreislauf-Funktionen unterstützen.

ZUTATEN:

Rote oder weiße Bohnen (gekocht): 350 g
Karotten: 100 g
Walnüsse: 40 g
Zwiebel: 50 g
Haferflocken (fein): 35 g
Ei: 1 Stk.
Walnussöl: 1 1/2 EL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Thymian (getrocknet): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Bohnen (weiß oder rot, gekocht): 300 g
Zwiebel: 100 g
Champignons (frisch): 100 g
Hartkäse (gerieben): 30 g
Walnussöl: 2 EL
Brauner Zucker: 1/2 TL
Sojasaße: 1 TL
Knoblauchpulver: 1/3 TL
Thymian (getrocknet): 1/4 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



BOHNEN MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN UND PILZEN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln in feine Halbringe schneiden. In einer Schüssel mit Zucker und der Hälfte des Öls mischen. In einer Pfanne 8-10 Minuten unter gelegentlichem Rühren karamellisieren, bis sie weich und goldbraun sind.

Champignons in Scheiben schneiden, zusammen mit Bohnen, Sojasaße, restlichem Öl und Gewürzen hinzufügen. Gut vermengen.

In kleine Förmchen geben, mit Käse bestreuen und in der Heißluftfritteuse bei 185 °C 8-10 Minuten überbacken.

SERVIEREN:

Mit Guacamole-, Paprika-Knoblauch- oder Joghurt-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 25 g,
Fett: 12 g,
Kohlenhydrate: 29 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Bohnen enthalten pflanzliches Eiweiß und Magnesium, die Nerven- und Muskelfunktionen unterstützen.

ZUTATEN:

Grüne Linsen (gekocht): 300 g
Spinat (frisch): 100 g
Zwiebel: 50 g
Haferflocken (fein): 40 g
Eier: 2 Stk.
Hartkäse (gerieben): 30 g
Mohn: 1 1/2 EL
Leinöl: 1 1/2 EL
Koriander (gemahlen): 1/2 TL
Knoblauchpulver: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



LINSEN-SPINAT-BÄLLCHEN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Linsen mit einer Gabel leicht zerdrücken. Spinat fein hacken und ohne Öl in einer Pfanne kurz dünsten, bis die überschüssige Flüssigkeit verdunstet ist.

Zwiebel fein hacken und in Öl leicht anbraten.

Linsen, Spinat, Zwiebel, Haferflocken, Eier und Gewürze in einer Schüssel gut vermengen. Kleine Bällchen formen, mit Öl bestreichen und in Mohn wälzen.

In der Heißluftfritteuse bei 185 °C 12-15 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

Mit Senf-Käse-, Joghurt-Zitronen-Avocado- oder Knoblauch-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 23 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 24 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Linsen sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen, die helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

SCHWÄBISCHE SPÄTZLE MIT KÄSE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln in Halbringe schneiden und in einer Mischung aus Butter und Öl weich braten.

Spätzle in Salzwasser garen, abgießen.

Käse grob reiben.

In eine mit Backpapier ausgelegte Form für die Heißluftfritteuse schichtweise Spätzle, etwas Zwiebeln und Käse geben, Schichten wiederholen und mit Käse abschließen.

Bei 180 °C 10-13 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und eine zarte Kruste entsteht.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Sahne-, Joghurt-Senf- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal

Eiweiß: 28 g,

Fett: 23 g,

Kohlenhydrate: 37 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Käse ist eine gute Kalziumquelle, die Knochen und Zähne stärkt.

ZUTATEN:

Schwäbische Spätzle: 250 g

Bergkäse oder Emmentaler (gerieben): 100 g

Zwiebel: 150 g

Butter: 40 g

Kürbiskernöl: 1 EL

Muskatnuss (gemahlen): 1/5 TL

Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL

Salz: nach Geschmack



BUCHWEIZEN-FRIKADELLEN MIT ROTER BETE UND ZIEGENKÄSE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Walnüsse hacken. Rote Bete fein raspeln, Zwiebel fein hacken oder reiben.

Ei, gehackte Walnüsse, Paniermehl, Gewürze und Salz in einer Schüssel vermengen. Buchweizen und Rote Bete hinzufügen und gut vermischen.

Kleine Frikadellen formen, in die Mitte jeweils ein Stück Ziegenkäse geben.

Mit Walnussöl bestreichen und in die Heißluftfritteuse legen.

Bei 185 °C 12-15 Minuten backen, zur Hälfte der Zeit wenden.

SERVIEREN:

Mit Pesto-, Knoblauch-Sahne- oder Joghurt-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal

Eiweiß: 14 g,

Fett: 15 g,

Kohlenhydrate: 32 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Buchweizen enthält Eisen und Magnesium, die die Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützen.

ZUTATEN:

Buchweizen (halb gegart): 300 g

Rote Bete (halb gegart): 130 g

Ziegenkäse (weich): 100 g

Rote Zwiebel: 50 g

Ei: 1 Stk.

Walnüsse: 30 g

Paniermehl: 30 g

Walnussöl: 1 EL

Kreuzkümmel (gemahlen): 1/2 TL

Koriander (gemahlen): 1/3 TL

Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Perlgraupen (gekocht): 250 g
Paprika: 80 g
Karotten: 60 g
Zwiebel: 60 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Feta: 60 g
Kürbiskerne (geröstet): 15 g
Walnussöl: 2 EL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Rosmarin (getrocknet): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



GERSTENAUF LAUF MIT GEMÜSE UND KERNEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Das Gemüse in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken und mit den Gewürzen und Salz vermischen. Die gekochte Gerste und das Öl hinzufügen und gut umrühren. Die Mischung in Muffinförmchen geben, leicht mit Kürbiskernen und Fetabröseln bestreuen. In der Heißluftfritteuse bei 185 °C etwa 12-15 Minuten backen, bis das Gemüse weich und die Oberfläche goldbraun ist.

SERVIEREN:

Mit Tahini-, Senf-Käse- oder Paprika-Knoblauch-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 15 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 38 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Perlgraupen enthalten Eisen, Phosphor, Kalium und Jod, die Nieren-, Leber- und Verdauungsfunktionen unterstützen.

ZUTATEN:

Fester Tofu: 400 g
Nori-Blätter: 2 Stk.
Paniermehl (fein): 3 EL
Weizenmehl: 1 EL
Maisstärke: 1 EL
Ei: 1 Stk.
Sesamöl: 1 1/2 EL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Räucherpaprika: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



TOFU-STICKS IN NORI UND PANADE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in Sticks schneiden. Nori-Blätter in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Ei mit Salz verquirlen. Jeden Tofu-Stick mit einem Noristreifen umwickeln. Drei Schüsseln vorbereiten: Mehl-Stärke-Mischung, verquirltes Ei, Paniermehl mit Gewürzen. Tofu-Sticks zuerst in der Mehlmischung, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Mit Sesamöl bestreichen und in die Heißluftfritteuse legen. Bei 190 °C 10-12 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

Mit Honig-Senf-, Soja-Ingwer- oder Knoblauch-Sahne-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 280 kcal
Eiweiß: 21 g,
Fett: 12 g,
Kohlenhydrate: 18 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Tofu ist eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß und Kalzium, das die Muskelmasse unterstützt und die Knochen stärkt.

„FISCH“-FRIKADELLEN MIT KICHERERBSSEN UND ALGEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kichererbsen mit dem Mixer zu einer dicken Paste verarbeiten. Karotten und Zwiebeln raspeln. Nori fein schneiden. Ei mit Gewürzen verquirlen, Sojasoße, Nori und Petersilie einrühren. Kichererbsenpaste, Gemüse und Haferflocken hinzufügen, salzen und gut vermengen. Frikadellen formen, mit Leinöl bestreichen. In der Heißluftfritteuse bei 185 °C 13-15 Minuten goldbraun backen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Sahne-, Joghurt-Gurken- oder Paprika-Knoblauch-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 22 g,
Fett: 12 g,
Kohlenhydrate: 24 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kichererbsen sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die Verdauung und Muskelaufbau unterstützen.

ZUTATEN:

Kichererbsen (gekocht): 350 g
Haferflocken (fein): 40 g
Zwiebel: 70 g
Karotten: 80 g
Nori-Blätter (oder getrocknetes Kombu): 2 Stk.
Petersilie (frisch): 20 g
Ei: 1 Stk.
Leinöl: 1 1/2 EL
Sojasoße: 1 EL
Weißer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Koriander (gemahlen): 1/3 TL
Knoblauchpulver: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



„LULA-KEBAB“ AUS SEITAN UND GETROCKNETEN TOMATEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Seitan, Koriandergrün und getrocknete Tomaten fein hacken. Zwiebel und Knoblauch fein reiben. Gewürze und Kichererbsenmehl hinzufügen und gut vermengen. Mit angefeuchteten Händen längliche Kebabs formen und auf Holzspieße stecken. Mit Tomatenöl bestreichen. In der Heißluftfritteuse bei 190 °C 12-14 Minuten backen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Tahini-, Honig-Senf- oder Joghurt-Gurken-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 26 g,
Fett: 11 g,
Kohlenhydrate: 23 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Seitan ist ein proteinreiches Lebensmittel, das Fleisch hervorragend ersetzt und die Muskelregeneration unterstützt.

ZUTATEN:

Seitan (fertig): 350 g
Getrocknete Tomaten in Öl: 60 g
Zwiebel: 80 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Koriandergrün: 15 g
Kichererbsenmehl: 30 g
Öl von den getrockneten Tomaten: 1 EL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Kreuzkümmel (gemahlen): 1/3 TL
Koriander (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Sojafleisch (getrocknet, granuliert): 250 g
Champignons: 150 g
Frische Kräuter (Petersilie, Dill oder Koriander): 15 g
Zwiebel: 40 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Haferflocken (fein): 40 g
Ei: 1 Stk.
Kürbiskernöl: 1 1/2 EL
Sojasoße: 1 TL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Kreuzkümmel (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



FRIKADELLEN AUS SOJA„FLEISCH“, PILZEN UND KRÄUTERN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Sojafleisch mit heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Gut ausdrücken und durch den Fleischwolf drehen, bis eine Hackfleisch-ähnliche Masse entsteht.

Champignons fein hacken und in einer Pfanne oder der Heißluftfritteuse 3-4 Minuten leicht trocknen.

Zwiebel und Knoblauch fein reiben.

Sojafleisch, Pilze, Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Ei, Sojasoße und Gewürze in einer Schüssel vermengen und Frikadellen formen. Mit Kürbiskernöl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 185 °C 15-18 Minuten backen, einmal wenden.

SERVIEREN:

Mit Nuss-Kräuter-, Paprika-Knoblauch- oder Honig-Senf-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 24 g,
Fett: 12 g,
Kohlenhydrate: 28 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Sojafleisch ist ein proteinreiches Produkt, das Energie liefert und den Erhalt der Muskelmasse unterstützt.

ZUTATEN:

Rote Bohnen (gekocht): 300 g
Räucherhähnchen (Brustfilet): 100 g
Zwiebel: 50 g
Karotten: 60 g
Haferflocken (fein): 40 g
Ei: 1 Stk.
Sonnenblumenöl: 1 EL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Knoblauchpulver: 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



BOHNEN-KNÖDEL MIT RÄUCHERHÄHNCHEN



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Bohnen mit einer Gabel oder im Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Zwiebel und Karotten fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht trocknen.

Räucherhähnchen in kleine Würfel schneiden.

Ei, Haferflocken und Gewürze in einer Schüssel vermengen. Bohnen, Gemüse und Hähnchen hinzufügen und gut mischen.

Knödel oder kleine Frikadellen formen, mit Sonnenblumenöl bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

Bei 185 °C 13-15 Minuten backen, nach 7 Minuten wenden.

SERVIEREN:

Mit Tomaten-Basilikum-, Nuss-Karotten- oder Erdnuss-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 370 kcal
Eiweiß: 24 g,
Fett: 12 g,
Kohlenhydrate: 29 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Rote Bohnen sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die eine gesunde Verdauung unterstützen.

KARTOFFEL-KÖRBCHEN MIT SCHINKEN UND KÄSE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln grob raspeln und leicht ausdrücken. Mit Ei, Gewürzen und Salz vermengen.

Die Masse in Muffinformen oder kleine Keramikförmchen drücken, sodass kleine Körbchen mit einer Vertiefung in der Mitte entstehen. Mit Öl beträufeln und in der Heißluftfritteuse bei 185 °C 8-12 Minuten vorbacken.

Käse grob reiben, Frühlingszwiebeln und Schinken fein hacken, alles vermengen. Körbchen damit füllen und mit Sesam bestreuen.

Weitere 5-7 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Kräuter-, Joghurt-Senf- oder Guacamole-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 380 kcal
Eiweiß: 19 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 28 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kartoffeln sind eine gute Quelle für Kalium und Magnesium, die den Blutdruck regulieren.

ZUTATEN:

Kartoffeln: 400 g
Räucherschinken: 200 g
Hartkäse (gerieben): 150 g
Ei: 1 Stk.
Frühlingszwiebeln: 40 g
Rapsöl: 1 1/2 EL
Sesam: 1 TL
Kreuzkümmel (gemahlen): 1/3 TL
Paprika edelsüß: 1/2 TL
Salz: nach Geschmack



AUFLAUF MIT BOHNEN, PUTE UND TOMATEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Tomaten in Würfel schneiden. Käse und Knoblauch reiben. Kräuter fein hacken.

Putenfleisch in kleine Stücke schneiden und in Öl goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 5 Minuten dünsten.

Tomaten, Majoran, Pfeffer und Salz zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt.

Ei mit Sauerrahm verquirlen, Kräuter und die Hälfte des Käses einrühren.

Bohnen in eine Form geben, Puten-Tomaten-Mischung darüber verteilen und mit der Ei-Sauerrahm-Masse übergießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

In der Heißluftfritteuse bei 180 °C 14-16 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Kräuter-, Guacamole- oder Pesto-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 410 kcal
Eiweiß: 28 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 28 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Bohnen enthalten Antioxidantien, Kalium und Eisen, die das Nervensystem unterstützen.

ZUTATEN:

Putenbrust (gekocht): 200 g
Bohnen (Konserven): 200 g
Tomaten: 100 g
Hartkäse (gerieben): 80 g
Zwiebel: 50 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Sauerrahm: 50 g
Ei: 1 Stk.
Olivenöl: 1 1/2 EL
Frische Kräuter (Petersilie oder Basilikum): 15 g
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Majoran (getrocknet): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



ZUTATEN:

Lasagneblätter (vorgekocht): 200 g
Lachsfilet: 220 g
Spinat (frisch): 150 g
Karotten: 80 g
Zwiebel: 70 g
Ricotta: 100 g
Hartkäse (gerieben): 30 g
Sahne: 60 g
Walnussöl: 1 1/2 EL
Räucherpaprika edelsüß: 1/2 TL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



LASAGNE MIT LACHS UND SPINAT



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Karotten fein hacken und mit der Hälfte des Spinats 5 Minuten dünsten. Ricotta mit Sahne, Paprika, Pfeffer und Salz verrühren. In den Korb oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Gitter der Heißluftfritteuse schichtweise Lasagneblätter, Gemüse, Lachsstücke, Spinat und Ricotta-Mischung geben. Schichten wiederholen und mit geriebenem Hartkäse abschließen. Bei 185 °C 13-16 Minuten backen, bis eine goldene Kruste entsteht.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Gurken-Minze-, Zitronen-Sesam-Minze- oder Pesto-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 460 kcal
Eiweiß: 27 g,
Fett: 28 g,
Kohlenhydrate: 28 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Spinat ist reich an Eisen, das die Blutbildung unterstützt und das Energieniveau erhöht.

ZUTATEN:

Dinkel (gekocht): 200 g
Forellenfilet (oder anderer Fisch): 200 g
Brokkoli: 80 g
Karotten: 50 g
Lauch: 50 g
Hartkäse (gerieben): 50 g
Sauerrahm (15 %): 50 g
Ei: 1 Stk.
Kürbiskernöl: 1 1/2 EL
Rosmarin (getrocknet): 1/4 TL
Weißer Pfeffer (gemahlen): 1/3 TL
Salz: nach Geschmack



DINKEL-AUFLAUF MIT FISCH UND GEMÜSE



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUBEREITUNG:

Gekochten Dinkel mit Öl beträufeln und vermengen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Karotten würfeln, Lauch in Halbringe schneiden. Gemüse in der Heißluftfritteuse bei 180 °C 5 Minuten anrösten. Fischfilet in mittelgroße Stücke schneiden. Sauerrahm mit Ei, Gewürzen und der Hälfte des Käses verrühren. Dinkel, Gemüse und Fisch hinzufügen, gut vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. In der Heißluftfritteuse bei 185 °C 12-18 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

Mit Tahini-, Knoblauch-Kräuter- oder Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 480 kcal
Eiweiß: 34 g,
Fett: 22 g,
Kohlenhydrate: 36 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Dinkel enthält B-Vitamine und Magnesium, die die Herzfunktion unterstützen.

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT FLEISCH UND BULGUR

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Karotten reiben, Zwiebel fein hacken. Hackfleisch mit gekochtem Bulgur, Karotten, Zwiebeln, Paprika und Majoran mischen, salzen. Paprika entkernen, Stielansatz entfernen und mit der Hackfleischmischung füllen.

In eine Backform setzen. Tomatenmark mit 2-4 EL Wasser und Olivenöl verrühren, über die Paprika gießen.

In der Heißluftfritteuse bei 180 °C 17-20 Minuten garen, bis die Paprika weich sind.

SERVIEREN:

Mit Joghurt-Senf-, Tahini- oder Knoblauch-Kräuter-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 390 kcal
Eiweiß: 24 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 28 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Paprika enthält die Vitamine C, A und E sowie Folsäure, die Blutgefäße und Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Paprika (rot oder gelb): 2 Stk. (350 g)
Rinderhackfleisch: 200 g
Bulgur (gekocht): 100 g
Karotte: 40 g
Zwiebel: 50 g
Olivenöl: 1 1/2 EL
Paprikapulver edelsüß: 1/2 TL
Majoran (getrocknet): 1/3 TL
Tomatenmark: 1 EL
Salz: nach Geschmack



KARTOFFELAUFLAUF MIT KÄSE UND BACON

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben, Frühlingszwiebeln hacken. Bacon in kleine Stücke schneiden. Ei mit Salz verquirlen, Sauerrahm und Gewürze einrühren.

Eine mit Backpapier ausgelegte Form leicht einölen. Kartoffeln, Bacon, Käse und Frühlingszwiebeln schichtweise einfüllen, zwischendurch mit der Sauerrahm-Ei-Mischung begießen.

In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 16–18 Minuten backen, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

In der Heißluftfritteuse bei 180 °C 14-16 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

SERVIEREN:

Mit Knoblauch-Sahne-, Pesto- oder Joghurt-Gurken-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 470 kcal
Eiweiß: 18 g,
Fett: 31 g,
Kohlenhydrate: 34 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kartoffeln enthalten Kalium und Vitamin C, die den Blutdruck regulieren und das Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Kartoffeln: 400 g
Bacon: 130 g
Hartkäse (Gouda oder Cheddar): 100 g
Frühlingszwiebeln: 30 g
Sauerrahm: 50 g
Ei: 1 Stk.
Olivenöl: 1 EL
Schwarzer Pfeffer (gemahlen): 1/4 TL
Paprikapulver edelsüß: 1/4 TL
Salz: nach Geschmack



DESSERTS

Beim Servieren können folgende Soßen hinzugefügt werden: Vanille-Joghurt-mit-Honig-Sauce, Beeren-mit-Honig-und-Samen-Sauce, Schoko-Joghurt-mit-Nüssen-Sauce, Orangen-Honig-mit-Zimt-Sauce, Dattel-Kakao-Sauce.

ZUTATEN:

Datteln, entsteint: 100 g
Ei: 1 Stk.
Milch (beliebig): 70 ml
Kokosöl: 1 1/2 EL
Hafermehl: 80 g
Kakaopulver: 1/2 TL
Orangenschale, abgerieben: 1 TL
Kardamom, gemahlen: 1/2 TL
Backpulver: 1/2 TL



DATTELMUFFINS MIT KARDAMOM UND ORANGENSCHALE (OHNE ZUCKER)



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Orangenschale abreiben. Datteln mit heißer Milch übergießen und 5 Minuten einweichen, anschließend fein hacken. Datteln mit Ei, 1 EL Öl und Orangenschale vermischen. Mehl mit Kardamom und Backpulver mischen und zu den Datteln geben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Teig in leicht mit dem restlichen Öl gefettete Muffinformen geben. In die Heißluftfritteuse geben und bei 160 °C 14-16 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen
lassen und mit
Kakaopulver
bestäuben.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 380 kcal
Eiweiß: 9 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 37 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Datteln enthalten natürliche Zucker, Kalium, Magnesium und Ballaststoffe, die das Herz unterstützen.

ZUTATEN:

Kichererbsenmehl: 80 g
Zartbitterschokolade (mind. 70 %): 40 g
Kokosraspeln: 30 g
Ei: 1 Stk.
Sesamöl: 1 EL
Honig oder Zucker: 1 EL
Backpulver: 1/2 TL
Vanilleextrakt: 1/4 TL



KICHERERBSENMEHL-KEKSE MIT SCHOKOLADE UND KOKOS



Portionen: 2



Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Kichererbsenmehl, Backpulver und Kokosraspeln mischen. Ei mit Honig oder Zucker, Öl und Vanilleextrakt verquirlen. Trockene und flüssige Zutaten vermengen und fein gehackte Schokolade unterheben. Kekse formen und in eine mit Backpapier ausgelegte Form für die Heißluftfritteuse legen. Bei 160 °C 12-14 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben
mit Kokosraspeln
bestreuen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 11 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 26 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kichererbsenmehl ist reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und Eisen, die die Muskelfunktion unterstützen.

GEBACKENE ÄPFEL MIT NÜSSEN UND ROSINEN IM TEIG

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Zwei Äpfel entkernen und aushöhlen, dabei den Boden intakt lassen.

Den dritten Apfel fein würfeln. Walnüsse hacken und mit Rosinen, dem gewürfelten Apfel, Zimt und Kardamom zu einer Füllung vermengen.

Die Äpfel damit füllen.

Den Teig ausrollen und halbieren. Jedes Apfelstück damit umwickeln und mit geschmolzenem Kokosöl bestreichen.

In der Heißluftfritteuse bei 170 °C 14-17 Minuten goldbraun backen..

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben mit
Honig beträufeln.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 370 kcal
Eiweiß: 9 g,
Fett: 19 g,
Kohlenhydrate: 32 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Äpfel liefern Vitamin C,
Vitamin K, Ballaststoffe
und Antioxidantien,
die das Immunsystem
unterstützen.

ZUTATEN:

Äpfel: 3 Stk. (450 g)
Blätterteig oder selbstgemachter
Mürbeteig: 120 g
Walnüsse: 30 g
Rosinen: 20 g
Zimt (gemahlen): 1/2 TL
Kardamom (gemahlen): 1/4 TL
Zucker: 1 EL
Kokosöl: 1 EL



PFLAUMENKUCHEN MIT ZIMT UND PINIENKERNEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Hafermehl, Backpulver und Zimt mischen.

Pflaumen fein schneiden. Ei mit Milch, Honig und 1 EL Öl verquirlen.

Flüssige und trockene Zutaten vermengen, Pflaumen und Pinienkerne vorsichtig unterheben.

Den Teig in eine mit dem restlichen Öl gefettete Form für die Heißluftfritteuse geben.

Bei 160 °C 15-18 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben
mit Pinienkernen
bestreuen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 8 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 34 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Pinienkerne enthalten
Magnesium, Zink und
Vitamin E, die zur
Unterstützung von Herz-
und Hautgesundheit
beitragen.

ZUTATEN:

Hafermehl: 80 g
Pflaumen: 50 g
Pinienkerne: 30 g
Ei: 1 Stk.
Milch (nach Wahl): 50 ml
Rapsöl: 1 1/2 EL
Honig oder Zucker: 1 EL
Zimt (gemahlen): 1/2 TL
Backpulver: 1/2 TL



ZUTATEN:

Kürbis (gegart oder gebacken): 90 g
Kokosraspeln: 35 g
Hafer- oder Weizenmehl: 60 g
Ei: 1 Stk.
Milch (nach Wahl): 50 ml
Honig: 1 EL
Kokosöl: 1 1/2 EL
Zimt (gemahlen): 1/2 TL
Ingwer (gemahlen): 1/2 TL
Backpulver: 1/2 TL



KÜRBIS-KOKOS-MUFFINS MIT INGWER

🍷 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den gegarten oder gebackenen Kürbis in kleine Würfel schneiden. Mehl, Backpulver, Zimt, Ingwer und Kokosraspeln vermischen. Ei mit Milch, Honig und 1 EL Öl verquirlen, Kürbis hinzufügen und gut verrühren.

Trockene und flüssige Zutaten zu einem glatten Teig vermengen. Den Teig in mit dem restlichen Öl gefettete Muffinformen geben. In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 14-16 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben
mit Kokosraspeln
bestreuen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 10 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 35 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Kürbis ist reich
an Beta-Carotin
(Provitamin A), Vitamin
C und Ballaststoffen,
die Sehkraft und
Immunsystem
unterstützen.

ZUTATEN:

Weizen- oder Hafermehl: 80 g
Pflaumen (entsteint, getrocknet): 50 g
Haselnüsse: 30 g
Ei: 1 Stk.
Milch (nach Wahl): 50 ml
Kokosöl oder Rapsöl: 1 1/2 EL
Honig: 2 TL
Backpulver: 1/2 TL
Vanillezucker: 1/2 TL



MINI-MUFFINS MIT PFLAUMEN UND HASELNÜSSEN

🍷 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Ei mit Milch, Honig und 1 EL Öl verquirlen.

Mehl, Backpulver und Vanillezucker mischen. Pflaumen und Haselnüsse fein hacken.

Flüssige und trockene Zutaten vermengen, Pflaumen und Haselnüsse unterheben.

Den Teig in mit dem restlichen Öl gefettete Mini-Muffinformen geben.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 14-16 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben mit
selbuststückchen
bestreuen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 8 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 33 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Getrocknete Pflaumen
enthalten Ballaststoffe,
Kalium und Antioxidantien,
die eine gesunde
Verdauung fördern.

BUCHWEIZEN-MUFFINS MIT FEIGEN UND WALNÜSSEN (OHNE ZUCKER)

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Feigen mit heißer Milch übergießen und 5 Minuten ziehen lassen, anschließend fein schneiden. Walnüsse hacken.

Ei mit 1 EL Öl verquirlen. Buchweizenmehl, Backpulver und Feigen samt Milch hinzufügen und verrühren.

Walnüsse unterheben.

Den Teig in mit dem restlichen Öl gefettete Muffinformen geben. In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 15-17 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben mit
Nüssen bestreuen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 7 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 38 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Buchweizenmehl ist eine Quelle für pflanzliches Eiweiß, Eisen und Antioxidantien, die zur Energieversorgung beitragen.

ZUTATEN:

Buchweizenmehl: 80 g
Getrocknete Feigen: 70 g
Walnüsse: 30 g
Ei: 1 Stk.
Milch (nach Wahl): 50 ml
Olivenöl oder Kokosöl: 1 1/2 EL
Backpulver: 1/2 TL



SCHOKOLADEN-BANANEN-MUFFINS (OHNE ZUCKER)

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Bananen zu Püree zerdrücken. Ei, Milch, 1 EL Öl und Vanilleextrakt hinzufügen und verrühren.

Mehl, Kakaopulver, Sonnenblumenkerne und Backpulver separat mischen.

Trockene und flüssige Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.

Den Teig in mit dem restlichen Öl gefettete Muffinformen geben. In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 14-16 Minuten backen, bis die Muffins auf Druck leicht nachgeben.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben
mit Kakaopulver
bestäuben.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 310 kcal
Eiweiß: 8 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 38 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Bananen sind reich an Kalium und Vitamin B6, die das Nervensystem unterstützen.

ZUTATEN:

Banane: 150 g
Hafermehl: 60 g
Ei: 1 Stk.
Kakaopulver (ungesüßt): 15 g
Sonnenblumenkerne: 15 g
Milch (nach Wahl): 50 ml
Kokosöl: 1 1/2 EL
Backpulver: 1/2 TL
Vanilleextrakt: 1/4 TL



ZUTATEN:

Birne: 160 g
Ricotta: 80 g
Blätter- oder Mürbeteig: 120 g
Honig: 2 TL
Zitronenschale (abgerieben): 1/2 TL
Olivenöl: 1 EL
Zimt: 1/3 TL



BIRNEN-TARTELETTES MIT RICOTTA UND HONIG

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Zitronenschale abreiben. Birne schälen und dünn schneiden. Den Teig ausrollen und in 2 Tartelettesförmchen legen, dabei einen Rand formen. Den Teig innen mit Öl bestreichen. Ricotta mit Honig, Zitronenschale und Zimt verrühren und in die Förmchen geben. Birnenscheiben fächerförmig darauflegen.

In der Heißluftfritteuse bei 170 °C 12-15 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben
mit Minzblättern
garnieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 320 kcal
Eiweiß: 12 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 31 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Birnen enthalten Pektine, Kalium und Vitamin C, die die Verdauung unterstützen und das Immunsystem stärken.

ZUTATEN:

Rote Linsen (gekocht, abgekühlt): 110 g
Kakaopulver (ungesüßt): 10 g
Ei: 1 Stk.
Pflanzliche Milch
(z. B. Mandelmilch): 50 ml
Dattelsirup oder Honig: 1 1/2 EL
Kirschen (entsteint, frisch oder tiefgekühlt): 50 g
Kokosöl: 1 1/2 EL
Backpulver: 1/2 TL



LINSEN-SCHOKOLADEN-MUFFINS MIT KIRSCHEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Linsen zu einer glatten Paste verarbeiten.

Mit Ei, Milch, Sirup, 1 EL Öl und Kakaopulver verrühren.

Backpulver und einen Teil der Kirschen hinzufügen und gut vermengen.

Den Teig in mit dem restlichen Öl gefettete Muffinformen geben und die restlichen Kirschen darauflegen.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 14-16 Minuten backen, bis die Muffins auf Druck leicht nachgeben.

SERVIEREN:

10 Minuten abkühlen
lassen, nach Belieben
mit Kakaopulver
bestäuben
Haselnussstückchen
bestreuen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 330 kcal
Eiweiß: 10 g,
Fett: 14 g,
Kohlenhydrate: 35 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Linsen sind reich an pflanzlichem Eiweiß, Eisen und Folsäure, die die Blutbildung unterstützen.

MANDELSTOLLEN MIT TROCKENFRÜCHTEN UND RUM

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Trockenfrüchte mit heißer Milch übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen, dann klein schneiden.

Ei mit Honig, Öl, Schale, Rum und Gewürzen verquirlen.

Mehl, Backpulver und Mandeln mischen, Trockenfrüchte und flüssige Zutaten hinzufügen.

Zu einem Teig verrühren und in mit dem restlichen Öl gefettete kleine Formen füllen.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 16-18 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
mit Puderzucker
bestäuben.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 370 kcal
Eiweiß: 9 g,
Fett: 17 g,
Kohlenhydrate: 39 g

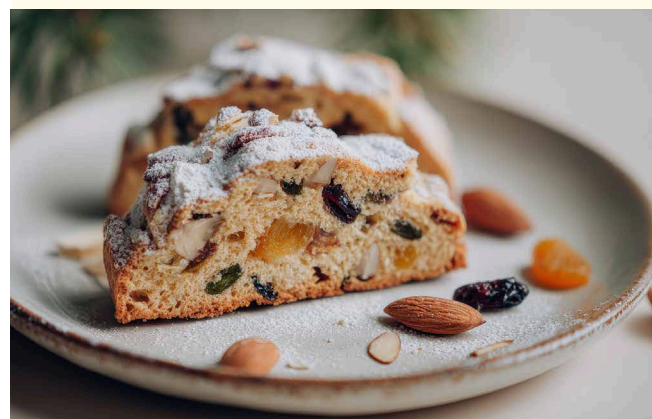
VORTEILE

DER ZUTATEN:

Mandeln sind eine wertvolle Quelle für Kalzium und gesunde Fette, die Haut, Herz und Knochen unterstützen.

ZUTATEN:

Weizenmehl: 80 g
Mandelblättchen: 30 g
Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, Cranberrys): 50 g
Ei: 1 Stk.
Milch (nach Wahl): 50 ml
Leinöl oder Sesamöl: 1 1/2 EL
Honig: 1 EL
Puderzucker: 5 g
Rum: 1 EL
Kardamom (gemahlen): 1/4 TL
Backpulver: 1/2 TL
Zitronen- oder Orangenschale (frisch, abgerieben): 1/2 TL



APFELSTRUDEL MIT ROSINEN UND ZIMT

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Apfel würfeln und mit Rosinen, Honig, Zimt und Zitronensaft vermengen.

Teig dünn ausrollen und in 2 Rechtecke schneiden. Jedes Stück mit Haferflocken oder Grieß bestreuen.

Die Füllung daraufgeben, rundum 1 cm Rand freilassen. Aufrollen, die Ränder gut verschließen.

In den Korb der Heißluftfritteuse legen und mit Öl bestreichen.

Bei 170 °C 10-12 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
mit Puderzucker
bestäuben.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 300 kcal
Eiweiß: 6 g,
Fett: 10 g,
Kohlenhydrate: 41 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Äpfel und Rosinen liefern Antioxidantien, Ballaststoffe und Vitamin C, die die Verdauung fördern.

ZUTATEN:

Apfel: 120 g
Rosinen: 30 g
Blätter- oder Mürbeteig: 120 g
Honig: 1 EL
Puderzucker: 5 g
Sesamöl: 1 EL
Zimt (gemahlen): 1/2 TL
Zitronensaft: 1 TL
Haferflocken (gemahlen) oder Grieß: 1 EL



ZUTATEN:

Speisequark: 170 g
Ei: 1 Stk.
Getrocknete Aprikosen: 30 g
Sesam: 15 g
Honig oder Ahornsirup: 1 1/2 EL
Zitronenschale (abgerieben): 1/2 TL
Maisstärke: 10 g
Kokosöl: 1 EL
Vanilleextrakt: 1/4 TL



QUARKKUCHEN MIT APRIKOSEN UND SESAM

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Aprikosen fein schneiden. Quark glatt rühren. Quark mit Ei, Honig oder Sirup, Stärke, Zitronenschale und Vanille zu einer homogenen Masse verrühren.

Aprikosen und Sesam unterheben.

Eine Backform mit Öl einfetten und die Quarkmasse einfüllen.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 15-18 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun und die Masse elastisch ist.

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben mit
Honig oder Sirup
beträufeln.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 310 kcal
Eiweiß: 15 g,
Fett: 13 g,
Kohlenhydrate: 28 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Quark ist eine
hervorragende Quelle für
Kalzium und Eiweiß, die
Knochen und Muskeln
stärken.

ZUTATEN:

Zartbitterschokolade (mind. 70 %): 50 g
Kokosöl oder Sesamöl: 1 1/2 EL
Ei: 1 Stk.
Mandel- oder Weizenmehl: 50 g
Kakaopulver (ungesüßt): 10 g
Honig oder Dattelsirup: 1,2 EL
Haselnüsse: 30 g
Getrocknete Cranberrys: 20 g
Backpulver: 1/4 TL
Vanilleextrakt: 1/4 TL



BROWNIES MIT HASELNÜSSEN UND CRANBERRYS

 Portionen: 2  Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Haselnüsse hacken. Schokolade mit 1 EL Öl im Wasserbad schmelzen.

Ei mit Honig oder Sirup und Vanille verquirlen, die Schokoladenmasse einrühren.

Mehl, Kakaopulver und Backpulver separat mischen.

Trockene und flüssige Zutaten vermengen, Haselnüsse und Cranberrys unterheben.

Den Teig in mit dem restlichen Öl gefettete kleine Formen (z. B. Muffinformen oder Keramikschälchen) geben.

In der Heißluftfritteuse bei 160 °C 12-15 Minuten backen, bis die Textur leicht elastisch ist und die Mitte innen noch etwas feucht bleibt

SERVIEREN:

10 Minuten
abkühlen lassen,
nach Belieben mit
Nüssen bestreuen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 340 kcal
Eiweiß: 7 g,
Fett: 20 g,
Kohlenhydrate: 33 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Haselnüsse enthalten
Vitamin E, Kupfer und
gesunde Fette, die Haut
und Blutgefäße stärken.

NUSS-MOHN-ROLLE

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUBEREITUNG:

Mohn mit heißer Milch übergießen, abdecken und 10 Minuten quellen lassen, dann fein zerreiben. Walnüsse hacken.

Für die Füllung Mohn mit Milch, Honig, Nüssen und Zimt gut vermengen.

Den Teig zu einem dünnen Rechteck ausrollen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen, rundum 1 cm Rand freilassen.

Den Teig fest aufrollen und die Ränder gut verschließen. Die Rolle in den Korb der Heißluftfritteuse legen und mit Öl bestreichen.

Bei 160 °C 14-17 Minuten goldbraun backen.

SERVIEREN:

10 Minuten abkühlen lassen, nach Belieben mit Mohn bestreuen.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 360 kcal
Eiweiß: 8 g,
Fett: 18 g,
Kohlenhydrate: 39 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Mohn ist reich an Kalzium, Magnesium und Ballaststoffen, die das Nervensystem unterstützen.

ZUTATEN:

Blätter- oder Mürbeteig: 120 g
Sonnenblumenöl: 1 EL
Honig: 1 1/2 EL
Walnüsse: 50 g
Mohn: 50 g
Milch (nach Wahl): 40 ml
Zimt (gemahlen): 1/2 TL



SCHOKOLADEN-AUFLAUF MIT ÄPFELN UND BIRNEN

🍽 Portionen: 2 ⌚ Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

Äpfel und Birnen in dünne Scheiben schneiden.

Eine hohe, schmale Form mit Öl einfetten und die Fruchtscheiben abwechselnd vertikal hineinstellen.

Ei mit Honig verrühren, Milch, Vanille und Zimt hinzufügen.

Mehl, Kakaopulver und Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig vermischen.

Die Fruchtanordnung vorsichtig mit dem Teig übergießen, dabei die Oberkanten der Früchte frei lassen.

Bei 165 °C in der Heißluftfritteuse 18–22 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist und die Masse fest wird.

Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

SERVIEREN:

Mit Vanille-Joghurt-Sauce servieren.

NÄHRWERTE

PRO PORTION:

Kalorien: 255 kcal
Eiweiß: 7 g,
Fett: 6 g,
Kohlenhydrate: 44 g

VORTEILE

DER ZUTATEN:

Äpfel und Birnen enthalten Ballaststoffe und Antioxidantien, die die Verdauung unterstützen.

ZUTATEN:

Apfel: 1 Stück (150 g)
Birnen: 2 Stück (300 g)
Ei: 1 Stück
Milch: 120 ml
Weizenmehl: 60 g
Kakaopulver (ungesüßt): 1 EL
Honig oder Ahornsirup: 1,5 EL
Backpulver: 1/2 TL
Vanille: 1/3 TL
Zimt: 1/3 TL
Öl: 1 TL



SAUCEN

Die Rezepte sind für zwei Portionen berechnet.
Salz nach Wunsch und Geschmack hinzufügen.
Wasser nach Bedarf hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

1. Vanille-Joghurt-Sauce mit Honig

Zartbitterschokolade
(mind. 70 %): 50 g
Joghurt: 130 g
Honig: 1 TL
Vanilleextrakt: 1/3 TL
Zitronensaft: 1/2 TL
Alles zu einer cremigen Textur
verrühren.

4. Orangen-Honig-Sauce mit Zimt

Orangensaft (frisch gepresst): 130 g
Honig: 1 TL
Zimt: 1/4 TL
Maisstärke (optional): 1/2 TL
Alles glatt verrühren.

7. Kaffee-Balsamico

Espresso: 30 ml
Balsamico-Essig: 1 EL
Honig: 1 TL
Olivenöl: 4 EL
Bis zur Gleichmäßigkeit
aufschlagen.

10. Chili-Knoblauch mit Tomaten

Getrockneter Chili: 1/2 TL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Olivenöl: 3 EL
Tomatenmark: 1 EL
Zitronensaft: 1 TL
Räucherpaprika: 1/2 TL
Zu einer gleichmäßigen Masse
vermischen.

13. Vanille-Joghurt-Sauce mit Honig

Avocado: 1/2 Stück
Joghurt: 80 g
Zitronensaft: 1 TL
Dill oder Basilikum: 5 g
Zu einer cremigen Textur
aufschlagen.

2. Beerensauce mit Honig und Samen

Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren,
Erdbeeren): 120 g
Honig: 1 TL
Chia- oder Sesamsamen: 1 TL (15
Minuten in 35 g heißem Wasser
einweichen)
Alles zu einem Püree verarbeiten.

5. Dattel-Kakao-Sauce

Datteln (eingeweicht, entsteint): 60 g
Kakaopulver: 1 TL
Mandelmilch: 80 ml
Zimt: eine Prise
Alles zu einer dicken, cremigen
Textur pürieren.

8. Nuss-Karotte

Gebackene Karotte: 70 g
Walnüsse: 20 g
Rapsöl: 2 EL
Zitronensaft: 1 TL
Räucherpaprika: 1/3 TL
Bis zur einheitlichen Masse
aufschlagen.

11. Senf-Käse

Weichkäse: 60 g
Joghurt: 80 g
Dijon-Senf: 1,5 TL
Muskatnuss: eine Prise (nach
Wunsch)
Zitronensaft: 1/2 TL
Zu einer cremigen Textur verrühren.

14. Sahne-Knoblauch

Sahne (nicht
dickflüssig): 120 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Rapsöl: 1 TL
Mit dem Schneebesen
verrühren.

3. Schokoladen-Joghurt-Sauce mit Nüssen

Joghurt: 130 g
Zartbitterschokolade
(geschmolzen): 30 g
Gemahlene Hasel- oder Walnüsse: 1 TL
Puderzucker: 1 TL
Alles zu einer glatten Konsistenz
aufschlagen.

6. Granatapfel-Ingwer

Granatapfelsaft: 120 ml
Geriebener Ingwer: 1/3 TL
Honig: 1 TL
Alles gründlich vermischen.

9. Nuss-Kräuter

Petersilie (frisch): 15 g
Dill (frisch): 10 g
Walnüsse: 20 g
Olivenöl: 3 EL
Zitronensaft: 1 TL
Knoblauch (getrocknet): 1/2 TL
Zu einer pastenartigen Textur
aufschlagen.

12. Pflaume-Rosmarin

Pflaumenpüree: 120 g (nicht
dickflüssig)
Balsamico-Essig: 1 TL
Rosmarin: 1/2 TL
Paprika (süß): 1 TL
Zu einer gleichmäßigen Masse
verreiben.

15. Joghurt-Senf

Joghurt: 120 g
Körniger Senf: 1 TL
Zitronensaft: 1/2 TL
Paprika (süß): 1/2 TL
Weißer Pfeffer: eine Prise
Zu einer gleichmäßigen Masse
vermischen.

16. Joghurt-Gurke mit Minze

Joghurt: 80 g
Gurke (gerieben): 60 g
Minze: 1/2 TL
Koriander: 1/2 TL
Gründlich vermischen.

19. Knoblauch-Kräuter

Knoblauch: 1/2 Zehe
Getrockneter Dill, Thymian,
Oregano (zusammen): 1 TL
Olivenöl: 3–4 EL
Sesam: 1/2 TL
Gründlich vermischen.

22. Pesto

Basilikum (frisch): 30 g
Pinienkerne oder Walnüsse: 15 g
Knoblauch: 1/2 Zehe
Olivenöl: 3–4 EL
Hartkäse (fein gerieben): 20 g
Im Mixer zu Pesto-Textur verarbeiten.

25. Aus geröstetem Paprika und Knoblauch

Paprika (klein, geröstet): 1 Stück
Knoblauch (geröstet): 1 Zehe
Olivenöl: 2–3 EL
Zitronensaft: 1 TL
Räucherpaprika: 1 TL
Zu Püree verreiben.

28. Scharf mit Kurkuma und Tamarinde

Tamarindenpaste: 20 g
Currypaste: 10 g
Kurkuma: 1/4 TL
Chili (gehackt): 2 g
Sojasoße: 1 EL
Brauner Zucker: 10 g
Wasser: 50 ml
Alle Zutaten in einem kleinen Topf mischen, zum Kochen bringen und 2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

17. Senf-Honig

Dijon-Senf: 1–1,5 TL
Honig: 1 TL
Olivenöl: 3 EL
Apfelessig: 1/2 TL
Bis zur Gleichmäßigkeit vermischen.

20. Erdnuss mit Ingwer

Erdnussbutter: 1 EL
Ingwer: 1/2 TL
Zitronensaft: 1 TL
Olivenöl: 4 EL
Sumach: 1/2 TL
Zu einer gleichmäßigen Masse aufschlagen.

23. Balsamico

Balsamico-Essig: 1 EL
Olivenöl: 3–4 EL
Honig: 1 TL
Senf: 1/2 TL
Mit dem Schneebesen zu einer gleichmäßigen Emulsion aufschlagen.

26. Tomate-Basilikum

Tomatenmark: 1,5 EL
Basilikum (frisch): 15 g
Olivenöl: 3–4 EL
Koriander: 1/2 TL
Alle Zutaten zu einer pastenartigen Konsistenz zerkleinern.

29. Kokos-Curry

Kokosmilch: 110 g
Currypaste: 7 g
Honig: 1 TL
Knoblauch (getrocknet): 1/2 TL
Ingwer (gerieben): 1/2 TL
Limettensaft: 1 TL
Alle Zutaten verrühren und 3 Minuten erhitzen.

18. Scharf-Süß mit Honig und Chili

Honig: 1,5 TL
Chili (frisch oder Flocken): 1/3 TL
Sojasoße: 1 TL
Ingwer (gerieben oder Pulver): 1/4 TL
Maisstärke: 1/2 TL
Wasser: 110 g
Alle Zutaten in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis die Sauce eindickt.

21. Guacamole

Avocado: 1 Stück (mit einer Gabel zerdrücken)
Zitronensaft: 1 TL
Knoblauch: 1/2 Zehe
Olivenöl: 2–3 EL
Paprika: 1/3 TL
Koriandergrün: 5 g (nach Wunsch)
Zu einer pastenartigen Konsistenz aufschlagen.

24. Tahini

Sesampaste: 2 EL
Zitronensaft: 2 TL
Knoblauch: 1/4 Zehe
Warmwasser: 3–4 EL
Zu einer cremigen Konsistenz verrühren.

27. Joghurt mit Curry und Kurkuma

Joghurt: 110 g
Currypaste: 1,5 TL
Kurkuma: 1/4 TL
Minze (gehackt): 5 g
Zitronensaft: 1 TL
Honig: 1/2 TL
Zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

30. Zitrone-Sesam mit Minze

Tahini: 35 g
Zitronensaft: 1,5 EL
Warmwasser: 2–4 EL (bis zur gewünschten Konsistenz)
Minze (getrocknet oder frisch): 10 g
Zu einer cremigen Konsistenz verrühren.

KAPITEL III

HÄUFIGE FRAGEN

Auch das modernste Gerät benötigt ein wenig Verständnis, um einwandfrei zu funktionieren.

Hier finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen von Einsteigern - und auch von erfahrenen Nutzerinnen und Nutzern.

1) Warum wird das Essen manchmal trocken?

Das ist eines der häufigsten Probleme am Anfang. Es kann mehrere Ursachen geben:

- Zu lange Garzeit

Im Airfryer geht alles schneller als im Backofen. Deshalb sollten Sie nicht „auf Nummer sicher“ zu lange garen.

Besser ist es, den Garzustand 1-2 Minuten früher zu überprüfen.

- Zu hohe Temperatur

Wenn die Temperatur zu hoch eingestellt ist, trocknet die äußere Schicht schnell aus, während das Innere noch nicht gar ist.

- Kein leichtes Einölen

Auch beim fettarmen Kochen profitieren einige Lebensmittel - insbesondere Fleisch oder panierte Produkte - von einem leichten Einsprühen mit 1-2 TL Öl.

Das hilft, die Feuchtigkeit zu bewahren und eine knusprige Kruste zu erzeugen.

2) Wie vermeidet man Rauch während des Garens?

Rauch in der Heißluftfritteuse ist keine Seltenheit, aber leicht zu vermeiden. Die Hauptursachen sind:

- Fett- oder Krümelreste am Boden

Wenn Korb und Auffangschale nicht nach jedem Gebrauch gereinigt werden, sammelt sich Fett an und verbrennt beim nächsten Einsatz.

- Fettreiche Lebensmittel ohne Backpapier oder Silikonunterlage

Beim Garen von Speck, fettem Schweinefleisch oder Würstchen tropft Fett nach unten und überhitzt dort.

- Zu hohe Temperatur bei fettreichem Fleisch

Das kann zu starker Rauchentwicklung führen - besonders, wenn nicht vorgeheizt wurde.

3) Was sollte man im Airfryer nicht zubereiten?

Die Heißluftfritteuse ist vielseitig, aber es gibt einige Grenzen:

- Flüssiger Teig

Zum Beispiel Pfannkuchen oder Plinsen ohne Form - der Teig läuft im Korb auseinander und klebt fest.

Verwenden Sie bei flüssigem Teig unbedingt Formen.

- Gerichte mit zu viel Sauce oder Marinade

Große Flüssigkeitsmengen verdampfen und verhindern die Bildung einer Kruste.

- Speisen, die gekocht werden müssen

Zum Beispiel Nudeln oder Suppen - das ist nicht die Funktion des Airfryers.

- Rohe Hülsenfrüchte oder Getreide ohne Vorbehandlung

Sie garen nicht richtig und bleiben hart.

4) Warum brennt das Essen an oder klebt fest?

- Zu hohe Temperatur

Besonders dünnes Gemüse oder panierte Snacks gelingen besser bei 160-180 °C als bei 200 °C.

- Kein leichtes Einölen

Trockene Lebensmittel können an der Grillfläche festkleben oder von unten anbrennen.

- Kein Wenden oder Schütteln

Wenn der Korb während des Garens nicht gelegentlich geschüttelt oder das Gargut gewendet wird, kann die untere Schicht zu stark bräunen, während die obere blass bleibt.



KAPITEL IV

GEHEIMNISSE FÜR PERFEKTE ERGEBNISSE

Wenn Sie die Grundlagen bereits beherrschen, ist es Zeit für den nächsten Schritt - lernen Sie, Ihre Gerichte so zuzubereiten, dass sie nicht nur köstlich schmecken, sondern auch appetitlich aussehen.

Diese Tipps helfen Ihnen, Ihre Airfryer-Gerichte auf ein Niveau zu bringen, das sowohl Sie selbst als auch Ihre Gäste begeistern wird.

1) Tipps für eine extra knusprige Kruste

Eine knusprige Kruste ist die Magie, die aus gewöhnlichem Gemüse oder einem Stück Fleisch etwas Besonderes macht. Im Airfryer gelingt das ganz ohne Frittieren - mit ein paar zusätzlichen Kniffen wird das Ergebnis noch besser:

- Lebensmittel gründlich abtrocknen

Feuchtigkeit ist der größte Feind der Kruste. Tupfen Sie Fleisch, Gemüse oder Fisch mit Küchenpapier sorgfältig trocken, bevor Sie sie in den Korb legen.

- Dünne Ölschicht verwenden

1-2 TL Öl, fein mit einem Sprüher verteilt, erzeugen den Effekt des Frittierens - ohne übermäßiges Fett.

- Korb nicht überfüllen

Die heiße Luft muss frei zwischen den Stücken zirkulieren. Garen Sie lieber in zwei Chargen.

- Zwischendurch schütteln oder wenden

Damit die Kruste rundum gleichmäßig wird, reicht es, den Korb 1-2 Mal zu schütteln oder die Stücke zu wenden.

- Zum Schluss die Temperatur erhöhen

In den letzten 2-3 Minuten können Sie die Temperatur um 10-20 °C erhöhen. Das sorgt für goldene Farbe und Extraportion Knusprigkeit.

Beispiel:

Gemüse, leicht mit Öl besprüht, gut abgetrocknet und in einer einzigen Lage bei 180 °C gegart, 1x geschüttelt - wird außen karamellisiert und knusprig, innen jedoch zart.

2) Perfektes Gebäck im Airfryer

Der Airfryer eignet sich nicht nur für Gemüse und Fleisch, sondern auch hervorragend für Gebäck. Brötchen, Muffins, Aufläufe – alles gelingt schneller als im Backofen, erfordert jedoch einige Feinheiten:

- Die richtigen Formen verwenden

Dünnwandige Metall- oder Silikonformen leiten die Wärme gleichmäßig. Papierförmchen können die Luftzirkulation besonders am Boden behindern.

- Formen nicht bis zum Rand füllen

Der Teig geht schnell auf - lassen Sie oben 1-1,5 cm Platz.

- Etwas niedrigere Temperatur als im Ofen

Im Schnitt 10–15 °C weniger. Wenn das Rezept 180 °C im Ofen vorsieht, stellen Sie im Airfryer 165-170 °C ein. So vermeiden Sie ein Austrocknen der Oberfläche.

- Korb in den ersten 2/3 der Backzeit geschlossen lassen

Wie im Ofen kann der Teig zusammenfallen, wenn man zu früh öffnet.

- Zum Schluss kurz ohne Form backen

Muffins oder Brötchen zum Schluss aus der Form nehmen und auf dem Gitter im Korb 2 Minuten nachbacken - so wird der Boden knusprig und die Oberseite goldbraun.

Beispiel:

Bananenmuffins in Silikonformen bei 165 °C für 12-14 Minuten werden innen luftig und außen zart karamellisiert.

3) So vermeiden Sie das Austrocknen von Fleisch und Fisch

Dies ist wahrscheinlich der heikelste Punkt. Der Airfryer gart sehr schnell - und genau das führt bei Einsteigern oft zu trockenen Ergebnissen. So beugen Sie dem vor:

- An Garzeit- und Temperaturtabellen orientieren

Fleisch und Fisch benötigen im Airfryer deutlich weniger Zeit als im Ofen. Lachsfilet z. B. nur 10-12 Minuten bei 180 °C, Hähnchenschenkel etwa 18-20 Minuten bei 185 °C.

- Keine Angst vor „leicht untergart“

Lebensmittel garen durch die Restwärme noch 2-3 Minuten nach. Besser kurz ruhen lassen als übergaren.

- Marinaden oder leichtes Einölen verwenden

Marinaden auf Joghurt-, Senf-, Zitronen- oder Gewürzbasis helfen, die Feuchtigkeit zu bewahren. Eine dünne Ölschicht schützt die Oberfläche vor dem Austrocknen.

- Niedrigere Temperatur für empfindliche Produkte

Fisch gelingt bei 170-180 °C meist besser als bei 200 °C - er bleibt saftig und zart.

- Fleisch nach dem Garen ruhen lassen

3-5 Minuten Ruhezeit im Gerät lassen die Säfte gleichmäßig verteilen - das Ergebnis ist saftig und aromatisch.

Beispiel:

Hähnchenbrustfilets, in Joghurt mit Gewürzen mariniert, bei 175 °C 14-16 Minuten gegart und anschließend 3 Minuten ruhen gelassen, bleiben zart und aromatisch - ohne jede Trockenheit.

ZUTATENINDEX

Gerichte mit Fleisch

Schweinefleisch:

Schweinerippchen in Honig-Senf-Glasur seite - 23

Schweinenackensteaks mit Rosmarin seite - 23

Schweineröllchen mit Pilzfüllung seite - 24

Eisbein mit knuspriger Schwarte seite - 24

Schweineroulade mit Pflaumen und Walnüssen seite - 25

Schweineschnitzel in Sesam-Panade seite - 25

Schweinefrikadellen mit Sesam und Kräutern seite - 26

Schweine-Schachlik in Bier mit Zwiebeln und Paprika seite - 26

Rindfleisch /

Kalbfleisch:

Rindfleischsteaks mit Rosmarin und Knoblauch seite - 27

Rinderrouladen mit Brokkoli und Senf seite - 27

Rindersteaks in Soja-Ingwer-Marinade seite - 28

Kalbskroketten mit Pilzen und Zwiebeln seite - 28

Kalbsrippchen in würziger Tomatenmarinade seite - 29

Rindfleischbällchen mit Bulgur und Gemüse seite - 29

Wiener Schnitzel seite - 30

Rinderrouladen nach deutscher Art seite - 30

Kalbfleischbällchen mit Sonnenblumenkernen seite - 31

Rindergeschnetzeltes Stroganoff mit Pilzen seite - 31

Kalbsröllchen mit Pesto und Spinat seite - 32

Hausgemachte

Würstchen aus Rind-

und Lammfleisch seite - 34

Gefüllte Paprika mit Fleisch und Bulgur seite - 69

Hammelfleisch

/ Lammfleisch /

Ziegenfleisch:

Lammspieße mit Gemüse seite - 32

Ziegen-Kebabs mit Thymian und Koriander seite - 33

Lammrippen mit Rosmarin und Honig seite - 33

Lammröllchen mit Auberginen und Käse seite - 34

Hausgemachte Würstchen aus Rind- und Lammfleisch seite - 34

Lammragout mit Gemüse und Kräutern seite - 35

Kaninchen / Wild:

Kaninchen in Senf-Kräuter-Marinade seite - 35

Kaninchenkeulen in Knusperpanade seite - 36

Würzige Wildschwein-Hackröllchen mit Rosinen seite - 36

Hirschmedaillons in Sonnenblumenkernen seite - 37

Knusprige Wildschwein-Frikadellen seite - 37

Gerichte mit Geflügel

Pute:

Kartoffelkörbchen mit Hackfleisch und Gemüse seite - 21

Lavash-Roulade mit Truthahn und Käse seite - 22

Putenröllchen mit Käse und Getrockneten Tomaten seite - 38

Putenschnitzel in Knusperpanade mit Sesam seite - 38

Putensteak in Gewürzen seite - 39

Pute in Weinmarinade mit Backpflaumen

seite - 39

Puten-Crazy mit

Pilzfüllung seite - 40

Puten-Spieße mit Paprika und Feigen seite - 40

Auflauf mit Bohnen, Pute und Tomaten seite - 67

Hähnchen:

Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und

Hirtenkäse seite - 41

Hähnchenfilet in Joghurt-Curry-Marinade seite - 41

Hähnchenflügel in Honig-Senf-Sauce seite - 42

Hähnchenwürstchen mit Käse, Petersilie und Knoblauch seite - 42

Hähnchenschenkel mit Knoblauch und Rosmarin seite - 43

Hähnchen-Nuggets in Panade seite - 43

Hähnchen im Bayerischen Biermarinade seite - 44

Hähnchenbrust mit Pesto in Käsekruste seite - 44

Bohnen-Knödel mit Räucherhähnchen seite - 66

Wachtel:

Wachteln in Wein-Knoblauch-Marinade seite - 45

Wachteln mit Pilzfüllung seite - 45

Ente / Gans:

Entenbrustfilet in Orangenmarinade seite - 46

Entenroulade mit Preiselbeeren und Walnüssen seite - 46

Gänsebrust mit Äpfeln seite - 47

Gänserouladen mit Käse und karamellisierten Zwiebeln seite - 47

Gerichte mit Fisch und

Meeresfrüchten

Lachs:

Mini-Quiche mit geräuchertem Lachs und Spinat seite - 21

Lachs in Soja-Honig-

Marinade mit Sesam seite - 48

Lachs in Nusskruste mit Basilikum seite - 49

Lachs Mit Paprika Und Parmesan seite - 55

Lasagne mit Lachs und Spinat seite - 68

Forelle:

Spieße mit Forelle und Fenchel seite - 51

Forelle in Marinade aus Apfelessig und Honig seite - 52

Dinkel-Auflauf mit Fisch und Gemüse seite - 68

Dorade:

Dorade gefüllt mit Oliven, Paprika und Quinoa seite - 48

Fischfrikadellen aus Dorade und Gemüse seite - 52

Kabeljau:

Kabeljaufilet in Kartoffelteig mit Thymian seite - 49

Kabeljau in Senf-Pfeffer-Marinade seite - 50

Kabeljaufilet mit Nuss-Kräuter-Kruste seite - 53

Kabeljau-Ragout mit Paprika und Karotten seite - 54

Thunfisch:

Thunfischröllchen mit Käse und Spinat seite - 50

Thunfischkroketten mit Kartoffeln und Leinsamen seite - 56

Hering:

Hering mit karamellisierten Zwiebeln seite - 51

Heringsroulade mit Rote Beete und Apfel seite - 53

Seelachs / Schellfisch:

Saida-Sticks mit Käse und Kräutern seite - 54

Bällchen aus Schellfisch, Käse und Sesam seite - 55

Garnelen /

Miesmuscheln /

Tintenfische / Krabben:

Muscheln mit Parmesan seite - 56

Garnelen in Käsepanade mit Knoblauch seite - 57

Krabbenkoteletts mit Samen und Kräutern seite - 57

Gefüllte Calamari mit Reis, Ei und Pilzen seite - 58

Meeresfrüchte-Cocktail mit Tomaten und Basilikum seite - 58

Gerichte mit Gemüse,

Getreide und Nudeln

Bulgur / Quinoa:

Bulgurbällchen mit Rosinen und Kokos seite - 13

Auflauf mit Quinoa, Schweinefleisch und Gemüse seite - 22

Rindfleischbällchen mit Bulgur und Gemüse seite - 29

Dorade gefüllt mit Oliven, Paprika und Quinoa seite - 48

Gefüllte Paprika mit Fleisch und Bulgur seite - 69

Spätzle / Graupen:

Schwäbische Spätzle mit Käse seite - 63

Gerstenauflauf mit Gemüse und Kernen seite - 64

Buchweizen / Reis:

Süße Reisküchlein mit Mandeln seite - 15

Gefüllte Calamari mit Reis, Ei und Pilzen seite - 58

Buchweizen-Frikadellen mit Roter Bete und Ziegenkäse seite - 63

Buchweizen-Muffins mit Feigen und Walnüssen (ohne Zucker) seite - 73

Dinkel / Haferflocken:

Karottenmuffins mit Haferflocken und Rosinen seite - 12

Haferflockenaufbau mit Beeren und Mandeln seite - 14
Kürbis-Haferflocken-Nuss-Schoko-Kugeln seite - 15
Buchweizen-Frikadellen mit Roter Bete und Ziegenkäse seite - 63
Dinkel-Auflauf mit Fisch und Gemüse seite - 68

Bohnen / Kichererbsen / Linsen:

Bohnen-Karotten-Nuss-Frikadellen seite - 61
Gefüllte Auberginen mit Kichererbsen und Tahini seite - 61
Bohnen mit karamellisierten Zwiebeln und Pilzen seite - 62
Linsen-Spinat-Bällchen seite - 62
„Fisch“-Frikadellen mit Kichererbsen und Algen seite - 65
Bohnen-Knödel mit Räucherhähnchen seite - 66
Auflauf mit Bohnen, Pute und Tomaten seite - 67
Kichererbsenmehl-Kekse mit Schokolade und Kokos seite - 70
Linsen-Schokoladen-Muffins mit Kirschen seite - 74

Sojafleisch / Seitan / Tofu:

Gebackene Tomaten mit Tofu und Kräutern seite - 16
Tofu-Sticks in Nori und Panade seite - 64
„Lula-Kebab“ aus Seitan und getrockneten Tomaten seite - 65
Frikadellen aus Soja, „fleisch“, Pilzen und Kräutern seite - 66

Avocado:

Brotnest mit Ei und Avocado seite - 17
Pita mit Hummus, Avocado und Paprika

seite - 20

Aubergine:

Lammröllchen mit Auberginen und Käse seite - 34
Gefüllte Auberginen mit Kichererbsen und Tahini seite - 61

Brokkoli:

Brokkoli-Ei-Feta-Auflauf seite - 18
Rinderrouladen mit Brokkoli und Senf seite - 27
Dinkel-Auflauf mit Fisch und Gemüse seite - 68

Rote Bete:

Heringsroulade mit Rote Beete und Apfel seite - 53
Buchweizen-Frikadellen mit Roter Bete und Ziegenkäse seite - 63

Kürbis:

Kürbis-Haferflocken-Nuss-Schoko-Kugeln seite - 15
Kürbisspalten mit Käse und Sesam seite - 59
Kürbis-Kokos-Muffins mit Ingwer seite - 72

Zucchini:

Lammspieße mit Gemüse seite - 32
Kartoffel-Zucchini-Puffer seite - 60

Kohl / Blumenkohl:

Blumenkohl mit Käse und Samen seite - 20
Kohlröllchen mit Pilzen und Emmentaler seite - 60

Kartoffel:

Kartoffelkörnchen mit Hackfleisch und Gemüse seite - 21
Lammragout mit Gemüse und Kräutern seite - 35
Kabeljaufilet in Kartoffelteig mit Thymian seite - 49
Thunfischkroketten mit Kartoffeln und Leinsamen seite - 56
Kartoffelboote mit Ei und Sonnenblumenkernen seite - 59

Kartoffel-Zucchini-Puffer seite - 60

Kartoffel-Körnchen mit Schinken und Käse seite - 67

Kartoffelaufbau mit Käse und Bacon seite - 69

Karotte:

Karottenmuffins mit Haferflocken und Rosinen seite - 12
Rindfleischbällchen mit Bulgur und Gemüse seite - 29
Lammragout mit Gemüse und Kräutern seite - 35
Fischfrikadellen aus Dorade und Gemüse seite - 52
Kabeljau-Ragout mit Paprika und Karotten seite - 54
Bohnen-Karotten-Nuss-Frikadellen seite - 61

Paprika:

Eier in Paprika mit Mozzarella seite - 16
Schweine-Schaschlik in Bier mit Zwiebeln und Paprika seite - 26
Lammspieße mit Gemüse seite - 32
Lammragout mit Gemüse und Kräutern seite - 35
Puten-Spieße mit Paprika und Feigen seite - 40
Dorade gefüllt mit Oliven, Paprika und Quinoa seite - 48
Kabeljau-Ragout mit Paprika und Karotten seite - 54
Lachs mit Paprika und Parmesan seite - 55
Gefüllte Paprika mit Fleisch und Bulgur seite - 69

Tomaten:

Gebackene Tomaten mit Tofu und Kräutern seite - 16
Halloumi mit Tomaten und Basilikum seite - 17
Putenröllchen mit Käse und Getrockneten Tomaten seite - 38
Meeresfrüchte-Cocktail mit Tomaten und Basilikum seite - 58

Spinat:

Spinatmuffins mit Ei seite - 19
Mini-Quiche mit geräuchertem Lachs und Spinat seite - 21
Kalbsröllchen mit Pesto und Spinat seite - 32
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Hirtenkäse seite - 41
Thunfischröllchen mit Käse und Spinat seite - 50
Linsen-Spinat-Bällchen seite - 62
Lasagne mit Lachs und Spinat seite - 68

Pilze:

Gefüllte Champignons mit Hummus und Kräutern seite - 19
Schweineröllchen mit Pilzfüllung seite - 24
Kalbskroketten mit Pilzen und Zwiebeln seite - 28
Rindergeschnetzeltes Stroganoff mit Pilzen seite - 31
Puten-Crazy mit Pilzfüllung seite - 40
Wachteln mit Pilzfüllung seite - 45
Gefüllte Calamari mit Reis, Ei und Pilzen seite - 58
Kohlröllchen mit Pilzen und Emmentaler seite - 60
Bohnen mit karamellisierten Zwiebeln und Pilzen seite - 62
Frikadellen aus Soja, „fleisch“, Pilzen und Kräutern seite - 66

Obst / Beeren / Trockenfrüchte

Äpfel:
Gefüllte Äpfel mit Quark, Mohn und Walnüssen seite - 12
Käsekuchen mit Äpfeln oder Beeren seite - 13
Gänsebrust mit Äpfeln seite - 47
Heringsroulade mit Rote Beete und Apfel seite - 53
Gebackene Äpfel mit Nüssen und Rosinen im Teig seite - 71
Apfelstrudel mit Rosinen und Zimt seite - 75

Schokoladen-Auflauf mit Äpfeln und Birnen seite - 77

Bananen:

Süße Brötchen mit Banane und Nüssen seite - 14
Schokoladen-Bananen-Muffins (ohne Zucker) seite - 73

Birne:

Birnen-Tartelettes mit Ricotta und Honig seite - 74
Schokoladen-Auflauf mit Äpfeln und Birnen seite - 77

Beeren:

Käsekuchen mit Äpfeln oder Beeren seite - 13
Haferflockenaufbau mit Beeren und Mandeln seite - 14
Gebackene Äpfel mit Nüssen und Rosinen im Teig seite - 71
Linsen-Schokoladen-Muffins mit Kirschen seite - 74

Trockenfrüchte:

Karottenmuffins mit Haferflocken und Rosinen seite - 12
Bulgurbällchen mit Rosinen und Kokos seite - 13
Schweineroulade mit Pflaumen und Walnüssen seite - 25
Würzige Wildschwein-Hackröllchen mit Rosinen seite - 36
Pute in Weinmarinade mit Backpflaumen seite - 39
Puten-Spieße mit Paprika und Feigen seite - 40
Dattelmuffins mit Kardamom und Orangenschale (ohne Zucker) seite - 70
Mini-Muffins mit Pflaumen und Haselnüssen seite - 72
Buchweizen-Muffins mit Feigen und Walnüssen (ohne Zucker) seite - 73

Copyright © 2025 by Lillian Peters.
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form reproduziert, verbreitet oder übertragen werden - einschließlich Kopieren, Aufzeichnen oder elektronischer Systeme - ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Autors, mit Ausnahme kurzer Zitate in Rezensionen und anderer gesetzlich zulässiger Nutzungen gemäß dem Urheberrecht.



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Buch dient zur Einführung in die Grundprinzipien des Kochens mit der Heißluftfritteuse und enthält allgemeine kulinarische Empfehlungen. Die Informationen ersetzen nicht die offizielle Bedienungsanleitung des Geräteherstellers sowie keine professionelle kulinarische, technische oder medizinische Beratung.

Bitte lesen Sie vor der Verwendung stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts, halten Sie die Sicherheitsvorschriften ein, verwenden Sie ausschließlich kompatibles Zubehör und lassen Sie das Gerät während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.

Die angegebenen Garzeiten, Temperaturen und Nährwerte sind Richtwerte und können je nach Zutaten, Geräteeigenschaften und Zubereitungsbedingungen variieren. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, Verletzungen, gesundheitliche Probleme oder andere Folgen, die aufgrund der Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen können. Individuelle Ergebnisse können variieren.