

GOOD
HOUSEKEEPING

Das **Kochbuch** *für die*
Heißluftfritteuse

Über 50 Gerichte fettarm zubereitet



Weltbild

**GOOD
HOUSEKEEPING**

Das
AIRFRYER
Kochbuch



Über 50 leckere Gerichte fettarm
zubereitet mit der Heißluftfritteuse

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Genehmigte Sonderausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG,
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg

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

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel *Good Housekeeping Air Fryer Cookbook* bei Hearst Books, an imprint of Sterling Publishing Co., Inc.
2018 © by Hearst Communications, Inc. This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036.

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

Übersetzung: Gerrit ten Bloemendal
Redaktion: Caroline Kazianka
Umschlaggestaltung: Laura Osswald
Umschlagabbildungen: Mike Garten, Danielle Occhiogrosso
Layout: Sharon Jacobs, Yeon Kim
Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de), Andreas Linnemann, München
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN Print 978-3

2021 2020 2019

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Sonderausgabe an.-

Einkaufen im Internet:
www.weltbild.de

Inhalt

VORWORT 5

EINFÜHRUNG 7

Appetizer und Snacks 13

Hauptspeisen 33

Beilagen 69

Süßes und Nachspeisen 83

REGISTER 92

WURZELGEMÜSE
MIT KRÄUTERN (SEITE 71)



Vorwort

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

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

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

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

Diese Sammlung mit über 50 dreifach getesteten Rezepten aus den Kochstudios des **Good Housekeeping Institute** bietet Ihnen viele Appetizer und Snacks: Warmer Cheddar-Mais-Dip (S. 31), Zucchini-Würfel (S. 14), Blumenkohl-»Popcorn« (S. 18) oder Frittierte Hühnerflügel (S. 28) mit 5 tollen Saucen. Als Hauptspeisen gibt es Kabeljauküchlein mit Mandel-Paprika-Vinaigrette (S. 34), Schnelle Auberginen-»Lasagne« (S. 45), Avocado-Tacos (S. 46), Putenfrikadellen mit Mozzarella-Füllung (S. 59) und vieles mehr. Auch Beilagen gelingen mit dem Airfryer garantiert: Gebratener Rosenkohl süßsauer (S. 75), Gebratenes Sommergemüse (S. 79), Süßkartoffelpommes (S. 78), Knusprig gebackene Kartoffeln mit Kapern-Vinaigrette (S. 72) oder Polentapommes (S. 81). Und Sie bekommen sogar Anregungen für Frühstücks- und Nachtischoptionen: Schnelle Donuts mit Marmeladenfüllung (S. 84), Knuspriges Ahornsirup-Granola (S. 89), Saftiger Obst-Crumble (S. 87) oder Ein Applepie für jeden (S. 88).

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

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



SUSAN WESTMORELAND
Food Director, *Good Housekeeping*

WÜRZIGER EICHELKÜRBIS
MIT FETA (SEITE 70)



Einführung

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

HINWEISE FÜR EIN GUTES GELINGEN

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

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

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

KRITERIEN FÜR DEN KAUF EINES AIRFRYERS

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



REINIGUNG DES AIRFRYERS

Wer diese Anweisungen befolgt, hat auch nach Jahren einen Airfryer, der frisch und neu aussieht und riecht. Wichtig: zuerst das Gerät ausschalten, abkühlen lassen und den Stecker ziehen.

REINIGUNG VON KORB UND PFANNE:

1. Die Pfanne (Schubblade) mit heißem Wasser füllen und ein paar Tropfen Spülmittel hineingeben. Die Pfanne inkl. Korb etwa zehn Minuten einweichen lassen.
2. Danach Korb und Pfanne gründlich mit einem feuchten Tuch oder einem weichen (nicht scheuernden) Schwamm reinigen.
3. Korb und Pfanne erst gut trocknen lassen und dann wieder in den Airfryer stellen. Das Zubehör vieler Geräte ist spülmaschinengeeignet.

REINIGUNG AUSSEN: Die Außenseite des Airfryers und auch den Bereich, in dem die Pfanne (Schubblade) steckt, mit einem feuchten Tuch reinigen. Falls erforderlich, Essensrückstände auf dem Heizelement mit einem weichen (nicht scheuernden) Schwamm oder einer weichen Bürste entfernen und das Element anschließend mit Küchenpapier trocken reiben. Auf keinen Fall Stahlwolle oder eine harte Bürste verwenden, da dies die Beschichtung des Heizelements beschädigen würde.

UNSERE TOP-10-GERICHTE FÜR DEN AIRFRYER

Beim Testen der Rezepte für dieses Buch haben uns diese Gerichte ganz besonders begeistert.

1. **SCHNELLE DONUTS MIT MARMELADENFÜLLUNG**
(SEITE 84)
2. **FRITTIERTE HÜHNERFLÜGEL**
(SEITE 28)
3. **POLENTAPOMMES** (SEITE 81)
4. **HÜHNER-CAPRESE** (SEITE 55)
5. **MOZZARELLA IN CARROZZA**
(SEITE 22)
6. **GEBRATENER ROSENKOHL SÜSSSAUER**
(SEITE 75)
7. **SÜSSKARTOFFELPOMMES**
(SEITE 78)
8. **KNUSPRIG GEBACKENE KARTOFFELN MIT KAPERN-VINAIGRETTE** (SEITE 72)
9. **TEIGTASCHEN MIT SHRIMPS UND CURRY**
(SEITE 17)
10. **WÜRZIGE BLUMENKOHL-»STEAKS«** (SEITE 77)

Kochen mit dem Airfryer

NAHRUNGSMITTEL	TEMPERATUR	GARZEIT	TIPP
Bratkartoffeln	200°C	25 Minuten/ bis sie weich sind	Schale vor dem Garen anstechen
Brot/Brötchen	180°C	15-25 Minuten	
Hühner- Unterkeulen	180°C	20-25 Minuten	
Fisch	200°C	10-15 Minuten	
Frikadellen	180°C	10-15 Minuten	
Gemischtes Gemüse	180°C	8-12 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Hühnernuggets	200°C	8-12 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Pattys	200°C	8-12 Minuten	
Hühnerbrust	180°C	10-15 Minuten	
Kartoffelschnitze	180°C	18-25 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Kuchen	160°C	15-25 Minuten	
Meeresfrüchte	180°C	7-15 Minuten	
Muffins	180°C	8-12 Minuten	
Quiche	160°C	15-22 Minuten	
Schweine- geschnetztes	200°C	8-14 Minuten	
Selbst gemachte Pommes	200°C	15-24 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Tiefkühlpommes	200°C	12-20 Minuten	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln
Tiefkühlsnacks (Frühlingsrollen, Hühnerflügel, Fisch, Zwiebel- ringe etc.)	200°C	8-14 Minuten/ bis es heiß ist	Nach Hälfte der Garzeit kurz schütteln

CREMIGER BIER-KÄSE-DIP
MIT BREZEN
(SEITE 26)



1 | *Appetizer und Snacks*

Ob Pommes, Hühnerflügel oder Teigtaschen, mit dem Airfryer lässt sich alles knusprig zubereiten, und das mit nur ein bis zwei Esslöffeln Öl. So können Sie endlich auch Restaurant-Liebblingsgerichte ohne Schuldgefühle genießen! Und wer es gesünder mag, fügt seinen Lieblingsrezepten einfach gesundes Gemüse hinzu. Knusprige Nüsse sind genauso unwiderstehlich wie traditionelle Snacks. In Parmesan und Kurkuma oder Chilipulver und Limettenschale gewälzte und im Airfryer gegarte Blumenkohlröschen laufen beim nächsten Filmeabend dem Popcorn mühelos den Rang ab. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie mit diesem Gerät auch Klassiker schmackhaft zubereiten.

Zucchini-Würfel	14
Teigtaschen mit Shrimps und Curry	17
Blumenkohl-»Popcorn«	18
Spargel im Prosciuttomantel	20
Gewürzte Apfelspalten mit Joghurt	21
Cremiger Bier- Käse-Dip mit Brezen	26
Gerösteter Zwiebeldip und Naan-Chips	25
Mozzarella in Carrozza	22
Mit Fleischbällchen gefüllte Teigtaschen	23
Frittierte Hühnerflügel	28
Süß-würzige Nüsse	27
Knusprige Grünkohl-Chips	30
Warmer Cheddar-Mais-Dip	31

Zucchini-Würfel

Diese Würfel sind außen schön knusprig und innen herrlich cremig – ideal, um der Flut dieses Sommergemüses Herr zu werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN INSGESAMT: 30 MINUTEN

**2 mittelgroße Zucchini
(etwa 360 g)**
1 Ei (Größe L)
60 g geriebener Pecorino
80 g Pankomehl
1 Knoblauchzehe, gepresst
**¼ TL frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer**

1. Die Zucchini putzen, waschen, raspeln, in ein Geschirrtuch legen und die Feuchtigkeit herauspressen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Mit einem Eisportionierer Häufchen auf ein Schneidebrett setzen und mit den Händen daraus 2 ½ cm große Würfel formen.
3. Den Airfryer auf 190 °C vorheizen. Den Korb mit Öl besprühen. Die Hälfte der Würfel in den Korb legen und in 6 Minuten braun braten. Den Vorgang mit den restlichen Würfeln wiederholen.

Für 8 Portionen (3 Würfel je Portion); pro Portion: ca. 70 Kilokalorien, 5 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 3 g Fett (2 g gesättigt), 1 g Ballaststoffe, 150 mg Natrium

TIPP

Beim Kochen mit dem Airfryer zirkuliert heiße Luft in einem kleinen Raum. Durch die Löcher des Korbs kann die Heißluft um die darin befindlichen Zutaten strömen, sodass diese besonders schnell gar werden und gleichmäßig bräunen.



