

Frisch, gesund, fettarm



Spezielles Rezept

Kochbuch für Heißluftfritteuse

Halten Sie sich vom Sturm auf die Lebensmittelsicherheit fern und versorgen Sie Ihre Familie mit sicheren Köstlichkeiten.

Gesund und lecker



Frisch, gesund, fettarm



1.Hühnerflügel

Zutaten:

Angemessene Menge Hähnchenflügel, Öl, Salz, Knoblauch, Pfeffer, leichte Sojasauce, Kochwein und Honig

Produktionsschritte:

1. Hähnchenflügel waschen, mit einem Diagonalmesser die Rückseite einschneiden, alle Gewürze gleichmäßig untermischen und ca. 30 Minuten marinieren;
2. Nach der Fertigstellung die Hähnchenflügel in die Fritteuse legen, die Temperatur auf 200 °C einstellen und etwa 15 - 25Minuten backen.

Tipps:

1. Der Zweck des Schneidens der Rückseite mit einem diagonalen Messer besteht darin, das Aroma besser eintreten zu lassen. Die Marinierzeit wirkt sich direkt auf den Geschmack der Hähnchenflügel aus. Es wird empfohlen, länger zu marinieren.



5.Eierkuchen

Zutaten:

Eierkuchenboden, frische Milch, Eier und Zucker in angemessenen Mengen

Produktionsschritte:

1. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und gründlich vermischen;
2. Zucker zur Milch und den Eiern hinzufügen und in die Tartekruste gießen;
3. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 °C vor.
4. Wenn Sie fertig sind, legen Sie die Eiertörtchen hinein und backen Sie sie etwa 10 - 15 Minuten lang.

Tipps:

1. Sie können den Eiertörtchen Ihre Lieblingsfruchtstücke hinzufügen.



2.Gebratene Hähnchenschenkel

Zutaten:

Mehrere Hähnchenschenkel, entsprechende Mengen Öl, Salz, Eier, Öl und Semmelbrösel

Produktionsschritte:

1. Die Hähnchenschenkel waschen, abtropfen lassen und mit einem Messer ein paar Einschnitte machen;
2. Öl und Salz nehmen, gut vermischen und die Hähnchenschenkel etwa 30 Minuten darin marinieren lassen;
4. Nach der Fertigstellung die Hähnchenschenkel in den Ofen bei 200 °C schieben. Nach 10 Minuten Backzeit die Hähnchenschenkel herausnehmen, in eine Schicht Eierflüssigkeit tauchen und gleichmäßig mit Semmelbröseln bestreuen;
5. Zurück zur Fritteuse und 15 - 25 Minuten weiterbacken.



6.gegrillte Garnele

Zutaten:

200 g frische Garnelen, entsprechende Mengen Öl, Salz, Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmelpulver und Kochwein

Produktionsschritte:

1. Garnelen waschen, Köpfe entfernen und entdarmen;
2. Alle Gewürze gleichmäßig einrühren und etwa 30 Minuten marinieren;
3. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 180 °C vor;
4. Nach der Fertigstellung die Garnelen hineinlegen und etwa 10 - 15 Minuten backen.



3.Gegrillte Wurst

Zutaten:

Grillwurst, Kreuzkümmel, Chili-Nudeln, Austernsauce, weiße Sesamkörner, entsprechende Menge Öl

Schritte:

1. Machen Sie auf beiden Seiten kleine diagonale Schnitte, ohne die Wurst abzuschneiden;
2. Vorder- und Rückseite mit Öl bestreichen;
3. In die Heißluftfritteuse geben, Temperatur 180°C, 15 Minuten
4. Nach der Hälfte der Backzeit umdrehen und weiterbacken.
5. Bereiten Sie eine Dip-Sauce zu, bereiten Sie Chilipulver, Kreuzkümmelpulver und weiße Sesamkörner zu, gießen Sie heißes Öl hinein, fügen Sie Austernsauce hinzu und rühren Sie gleichmäßig um.
6. Grillwurst mit Soße bestreichen.



7.Süßkartoffel

Zutaten:

Mehrere Süßkartoffeln (oder Süßkartoffeln)

Produktionsschritte:

1. Die lila Süßkartoffel waschen und beiseite stellen;
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 °C vor;
3. Nach der Fertigstellung die lila Süßkartoffel hineinlegen und etwa 30 -50 Minuten backen.



4.Pommes frites

Gefrorene Pommes Frites

Produktionsschritte:

1. Wählen Sie eine angemessene Menge gefrorener Pommes Frites für die spätere Verwendung aus;
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 180 °C vor.
3. Wenn Sie fertig sind, legen Sie die Pommes hinein und warten Sie etwa 19 - 30 Minuten.

Tipps:

1. Kaufen Sie Halbfertigprodukte für einen besseren Geschmack.
2. Während des Zubereitungs Vorgangs können Sie die Fritteuse herausnehmen und hin und her schütteln, damit die Pommes frites gleichmäßiger erhitzt werden.



8.gegrillter Mais

Zutaten:

mehrere Hühneraugen

Produktionsschritte:

1. Den Mais waschen und beiseite stellen.
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 °C vor.
3. Nach der Fertigstellung den Mais hineinlegen und etwa 20-25 Minuten backen.



9.gebratenes Steak

Zutaten:

Angemessene Menge Steak, Öl, Salz, Barbecuesauce und Tomatensauce
Produktionsschritte:

1. Alle Gewürze mischen und beiseite stellen;
2. Das Steak bei 180 °C etwa 8-10 Minuten grillen und nach der Hälfte der Zeit mit der Sauce bestreichen.

Tipps:

Während des Röstvorgangs können Gewürze je nach persönlichem Geschmack hinzugefügt und die Reife des Rindfleischs gesteuert werden.



10.Gegrillte Rindfleischspieße

Zutaten:

200 g Rindfleisch, entsprechende Mengen Öl, Salz, weiße Sesamkörner, Chilipulver und Kreuzkümmel

Produktionsschritte:

1. Das Rindfleisch waschen und in dünne Scheiben schneiden, mit allen Gewürzen gleichmäßig vermischen und etwa 30 Minuten marinieren;
2. Das marinierte Rindfleisch mit Zahnstochern aufspießen, auf einen Teller legen und beiseite stellen.
4. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 °C vor;
5. Nach der Fertigstellung den Rindfleischspieß hineinlegen, etwa 5 Minuten backen, die Fritteuse herausnehmen, hin und her schütteln und etwa 8-10 Minuten weiterbacken.

Tipps:

Während des Zubereitungsprozesses können Sie die Fritteuse herausnehmen und hin und her schütteln, damit sich die frittierten Teigstangen gleichmäßig erhitzen.



11.gegrillten Fisch

Zutaten:

1 Fisch (ca. 500 g), entsprechende Mengen Öl, Salz und Kochwein

Produktionsschritte:

1. Die inneren Organe aus dem Fisch entfernen, waschen und in Stücke schneiden;
2. Die Gewürze gleichmäßig einrühren und etwa 30 Minuten marinieren;
3. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 180 °C vor;
4. Nach der Fertigstellung die Fischstücke hineinlegen und etwa 15-20 Minuten backen.

Tipps:

Wenn sich die Haut des Fisches trocken anfühlt, streichen Sie beim Grillen etwas Öl darauf.



12.Gebratener Haarschwanz

Zutaten:

Ein Haarschwanzfisch (ca. 500 g), entsprechende Mengen Öl, Salz und Kochwein

Produktionsschritte:

1. Den Fisch von seinen inneren Organen befreien, waschen und in Stücke schneiden, gleichmäßig mit den Gewürzen vermischen und etwa 30 Minuten marinieren.
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 180 °C vor.
3. Nach der Fertigstellung die Fischstücke hineinlegen und etwa 15-20 Minuten backen.

Tipps:

Drehen Sie den Fisch während des Backens hin und her und bestreichen Sie ihn mit Öl, damit der Haarschwanz gleichmäßig erhitzt wird.



13.Speck

Zutaten

Gerade genug Speck

Temperatur und Garzeit

Temperatur 180°C, 15-20 Minuten



14.gâteau

Zutaten:

70 g glutenarmes Mehl, 2 Eier, 50 g Zucker, 20 g Öl, 20 g Milch, 2 g Backpulver

Produktionsschritte:

1. Eier und Zucker gründlich schlagen, bis die Eierflüssigkeit eiscremeartig wird;
2. Die anderen Zutaten hinzufügen und mit einem Bambusspatel gleichmäßig vermischen.
3. Legen Sie eine Schicht Alufolie auf den Boden der Heißluftfritteuse, bestreichen Sie sie mit Öl und heizen Sie die Maschine 3-5 Minuten lang auf 200 Grad vor.
4. Den Kuchenteig in die vorgeheizte Heißluftfritteuse füllen, eine Temperatur von 200 °C wählen und 25-30 Minuten backen.



15.Erdnuss

Zutaten:

200g Erdnüsse, entsprechende Menge Öl und Salz

Produktionsschritte:

1. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 180 °C vor.
2. Nachdem das Vorheizen abgeschlossen ist, gießen Sie die Erdnüsse ein, stellen Sie die Zeit auf 18-20 Minuten ein und bestreichen Sie die Hälfte mit etwas Öl; wenn alles fertig ist, gießen Sie es auf einen Teller und streuen Sie gleichmäßig Salz darüber.

Tipps:

Es ist besser, es zu essen, nachdem es aus der Pfanne richtig abgekühlt ist.



16.Würziger gegrillter Tintenfisch

Zutaten:

Ein Tintenfisch, entsprechende Mengen Öl, Salz, Öl und weiße Sesamkörner

Produktionsschritte:

1. Waschen Sie den Tintenfisch und schneiden Sie ihn mit einem Messer ein paar Mal ein.
2. Alle Gewürze gleichmäßig einrühren und etwa 30 Minuten marinieren;
3. Heizen Sie die Heißluftfritteuse fünf Minuten lang auf 200 °C vor.
4. Nach der Fertigstellung die Tintenfischtentakel auflegen und etwa 10 -15 Minuten backen.

Tipps:

Sie können die Tintenfischtentakel waschen und in der Heißluftfritteuse backen.

17. Speck-Garnelen-Wraps

Zutaten:

3 Scheiben Speck, 10 Garnelen, leichte Sojasauce, Öl, Kreuzkümmelpulver, Pfeffer, Frühlingszwiebeln und die entsprechende Menge gehackten Knoblauch

Produktionsschritte:

1. Garnelen waschen, Köpfe entfernen, schälen und Garnelenfäden entfernen;
2. Zwiebeln und Knoblauch waschen und fein hacken, mit den Garnelen in eine Schüssel geben, weitere Marinadenzutaten hinzufügen und gut vermischen;
3. Den Speck in 10 cm große Stücke schneiden und die marinierten Garnelen im Speck wälzen.
4. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 °C vor, geben Sie die Zutaten in die Fritteuse und backen Sie sie 15-20 Minuten lang bei 200 °C.



18. Gebratene Schweinerippchen

Zutaten:

200 g Schweinerippchen, Pfeffer, Knoblauch, Öl, leichte Sojasauce und Kochwein.

Produktionsschritte:

1. Die Schweinerippchen waschen und in kleine Stücke schneiden, gleichmäßig mit allen Gewürzen vermischen und etwa 30 Minuten marinieren;
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vor;
3. Anschließend die Rippchen für ca. 18• 20 Minuten in den Grill legen.

Tipps:

Die Rippchen können während des Backens hin und her gewendet werden, um die Rippchen noch mehr zu erhitzen Gleichmäßig.



19. Gebratene Lammrippen

Zutaten:

800 g Lammkoteletts, Salz und Pfeffer nach Geschmack, 1/2 Tasse Semmelbrösel, 1 Esslöffel frisch gehackter Rosmarin, 1 Esslöffel frischer Thymian, 3 Eier, Olivenöl

Produktionsschritte:

1. Die Lammkoteletts waschen und in Stücke schneiden, mit allen Gewürzen gleichmäßig etwa 30 Minuten marinieren;
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 180 °C vor.
3. Wenn Sie fertig sind, backen Sie die Lammkoteletts etwa 10-18 Minuten lang.



20. Gebratenes Hühnersteak

Zutaten:

1 Stück Hähnchenbrust, entsprechende Menge Semmelbrösel, 1 Ei, entsprechende Menge Maisstärke, ein halber Löffel Salz, ein halber Löffel weißer Pfeffer, ein halber Esslöffel helle Sojasauce, ein Löffel Speiseöl und zwei Löffel Wein kochen

Produktionsschritte:

1. Die Hähnchenkoteletts waschen und in Stücke schneiden, das Hähnchen mit der Rückseite eines Messers anbraten, mit allen Gewürzen gleichmäßig etwa 30 Minuten marinieren;
2. Legen Sie die Hähnchenbrüste 20 Minuten lang bei einer Temperatur von 200 °C in die Fritteuse. Einmal in der Mitte wenden.



21. Toastbrot

Zutaten:

3 bis 5 Scheiben Brot

Produktionsschritte:

1. Heizen Sie die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 180 °C vor.
2. Legen Sie die geschnittenen Brotscheiben in die Fritteuse.
3. Stellen Sie die Zeit auf 12-18 Minuten ein und drehen Sie sie nach der Hälfte der Zeit hin und her.

Tipps:

Halbfertige Brotscheiben können direkt gekauft werden.



22. frittierter Käse

Zutaten:

100 g Käseblock, Mehl, 1 Ei, eine kleine Menge Mehl

Temperatur und Garzeit:

Temperatur 180 °C, Zeit 10 Minuten

23. Pizza

Zutaten

Kuchenboden: 300 g glutenreiches Mehl, 180 ml warmes Wasser, 3 g Salz, 3 g Hefe, 10 g Maisöl, 10 g Zucker, 2 Tomaten, etwa 200 g Für Pizzasauce: 50 g Zwiebeln, 60 g Tomatensauce, etwas Salz, 10 g Zucker, 10 g schwarzer Pfeffer, 10 g Mozzarella, 10 g Speck, 10 g Rindfleisch, 10 g Kohl, 10 g Karotten (je nach persönlichem Geschmack mehr oder weniger anpassen)

Schritte:

1. Mischen Sie die Zutaten für den Tortenboden und kneten Sie ihn zu einem Teig. Machen Sie ihn so weich und geschmeidig wie möglich. Decken Sie ihn nach dem Kneten mit einem Deckel ab und lassen Sie ihn gehen. Es dauert etwa 1 Stunde und die Größe wird sich nach der Zubereitung ungefähr verdoppeln.
2. Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und die Zutaten beiseite stellen.
3. Den aufgegangenen Teig in drei Teile teilen und kneten. Schneiden Sie das Backpapier in die Form des Bodens der Heißluftfritteuse, legen Sie den Boden darauf, stechen Sie mit einer Gabel Löcher in den Pizzateig, damit Luft zirkulieren kann, und verteilen Sie die vorbereitete Pizzasauce.
4. Geben Sie es in die Heißluftfritteuse und stellen Sie es für etwa 18 Minuten auf 200 °C ein.



24. geröstete Milch

Zutaten:

Milch: 500 ml, Zucker: 20 g, Maisstärke: 50 g, Käsescheibe: 1 Scheibe, Eier: 2

Produktionsschritte:

1. Eigelb und Eiweiß trennen.
2. 2 Eigelb zu 500 ml Milch hinzufügen und gleichmäßig verrühren. 50 g Maisstärke hinzufügen und gleichmäßig verrühren.
3. Gießen Sie die vorbereitete Milch in den Topf, fügen Sie ein Stück Käse hinzu, schalten Sie die Hitze ein und rühren Sie ständig um, bis eine dicke Masse entsteht.
4. Geben Sie die vorbereitete Milchpaste in eine Schüssel, decken Sie sie mit Plastikfolie ab und stellen Sie sie 2 bis 3 Stunden lang in den Kühlschrank, damit sie fest wird.
5. Die gekühlte Milchpaste aus der Form lösen, in Stücke schneiden, mit Eigelb bestreichen, in die Heißluftfritteuse geben und 12 Minuten bei 200 °C backen.





25.Toast

Zutaten:

Angemessene Menge Toast, geriebener Käse, gehackter Speck, Tomatensauce, Salatdressing und gehackte Petersilie

Produktionsschritte:

1. Schneiden Sie die Toastscheiben im Tic-Tac-Toe-Stil, nicht vollständig durch.
2. Käse und Speckkrümel darüberstreuen, Tomatensoße und Salatdressing darüber träufeln.
3. In die Heißluftfritteuse geben und bei 200 °C 10@ 15 Minuten garen. Noch heiß mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.



26.gerösteter Kürbis

Zutaten:

1. Ein halber Beibei-Kürbis, 5-6 Knoblauchzehen, ein kleiner Löffel Salz, ein großer Löffel Olivenöl und die entsprechende Menge schwarzer Pfeffer

Produktionsschritte:

1. Den Kürbis in Würfel schneiden und gehackten Knoblauch, Olivenöl, schwarzen Pfeffer und Salz hinzufügen.
2. Die Heißluftfritteuse kann mit Alufolie abgedeckt werden. Bei 180 °C 10 Minuten backen, umdrehen und weitere 10 Minuten backen.



27.Gebratenes Schweinefleisch

Zutaten:

300 g Schweinebauch, 1 EL Honig-Barbecue-Sauce, 1 EL Kochwein, 1 TL Piment, 1 TL Chilipulver, 1 TL Salz, 1 EL helle Sojasauce

Produktionsschritte:

1. Den Schweinebauch waschen, würzen, gut vermischen und eine halbe Stunde marinieren.
2. Decken Sie den Frittierkorb mit einer Schicht Ölpapier ab und ordnen Sie die Fleischstücke so an, dass sie sich möglichst nicht überlappen. 5 Minuten bei 180 Grad backen.
3. Alles umdrehen und weitere 5 Minuten backen.



28.Käsemais

Zutaten:

Eine Stange Mais, entsprechende Menge geriebener Mozzarella-Käse, entsprechende Menge Salatdressing, 10 Gramm weißer Zucker

Produktionsschritte:

1. Maiskörner abziehen, abspülen, in einen Topf geben und 5 Minuten kochen lassen und beiseite stellen.
2. Nachdem der Mais abgekühlt ist, Salatdressing und Zucker hinzufügen und gleichmäßig verrühren.
3. Die Heißluftfritteuse mit Ölpapier auslegen, die Maiskörner hineingeben und gleichmäßig verteilen.
4. Mit reichlich geriebenem Käse bestreuen und 10 Minuten bei 180°C backen.



29.Gebratenes Hühnchen-Popcorn

Zutaten

Hähnchenbrust, Salz, Piment, schwarzer Pfeffer, Stärke, Eier

Produktionsmethode

1. Hähnchenbrust waschen und in kleine Stücke schneiden, Salz, Fünf-Gewürze-Pulver, schwarzen Pfeffer und Stärke hinzufügen und etwa 20 Minuten marinieren.
2. 1-2 Eier verquirlen und beiseite stellen.
3. Jedes Stück marinierte Hähnchenbrust gleichmäßig mit Eiflüssigkeit bestreichen, dann mit einer Schicht Semmelbrösel bestreichen, in die Fritteuse geben und 15 Minuten bei 200 °C backen.



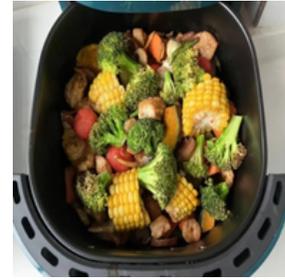
30.Gebackene Kartoffelecken

Zutaten:

Kartoffeln, Erdnussöl, schwarzer Pfeffer, Chilipulver, Salz

Produktionsmethode:

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Legen Sie die Plastiktüte + 2 Löffel Erdnussöl, schwarzen Pfeffer + 1 Löffel Chilipulver und etwas Salz hinein, halten Sie die Öffnung der Plastiktüte fest, schütteln Sie sie gleichmäßig und geben Sie sie in die Fritteuse.
3. 10 Minuten bei 200 Grad backen, umdrehen und 10 Minuten bei 200 °C weiterbacken.



31.Gegrilltes Gemüse der Saison

Zutaten:

Garnelen, Kochwein, schwarzer Pfeffer, Hähnchenbrust, helle Sojasauce, Salz, Gemüse der Saison, Olivenöl

Produktionsmethode

1. Marinieren Sie die Garnelen 15 Minuten lang mit Kochwein und schwarzem Pfeffer.
2. Hähnchenbrust in Würfel schneiden + helle Sojasauce + Kochwein + schwarzer Pfeffer + etwas Salz, gut vermischen und 30 Minuten marinieren.
3. Das Gemüse waschen und in Stücke schneiden, 2 Esslöffel Olivenöl, einen halben Esslöffel schwarzen Pfeffer und etwas Salz hinzufügen, gut vermischen und in einer Fritteuse bei 180 °C 20 Minuten backen.