

**GASTROBACK®**

# Air fried

das große  
Airfryer-Kochbuch

Entdecke süße, herzhafte & Snack-Rezepte, einfach & lecker – frisch zubereitet mit der Heißluftfritteuse.



## NEWSLETTER

Von Trends aus den Themenwelten über Produktneuheiten bis hin zu Rezeptideen - mit unserem Newsletter halten wir Sie immer auf dem Laufenden.



**QR-CODE SCANNEN  
UND REGISTRIEREN**

<https://www.gastroback.de/newsletter/>



## LECKEREIEN MUSS MAN TEILEN



ZEIGE UNS mit  
**#gastroback** und **#gastroback\_deutschland**  
wie DU mit GASTROBACK® aus DEINER KÜCHE  
eine GENUSSWELT machst!



Instagram



Tik Tok



Pinterest



YouTube



Facebook

## PASSENDE PRODUKTE AUF [WWW.GASTROBACK.DE](http://WWW.GASTROBACK.DE) ENTDECKEN



Stabmixer



Kontaktgrill



Standmixer



Reiskocher



## Inhaltsverzeichnis

### DESSERTS

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Zartschmelzende Schokoladen-Lava-Küchlein mit flüssigem Kern        | 8  |
| Himmlicher golden-cremiger Käsekuchen                               | 10 |
| Schnelle Nutella-French-Toast Röllchen – herrlich cremig & knusprig | 13 |
| Süß-knusprige Mini-Churros                                          | 14 |
| Mini-Äpfelstrudel                                                   | 16 |
| Himbeer-Vanille Muffins – mit Frischkäse Kern                       | 19 |
| Dattel-Pistazien-Walnuß-Schoko-Crunch                               | 20 |



### FLEISCH

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Panierte Schweinekoteletts – außen kross, innen zart und saftig | 25 |
| Knusprige Hähnchenschenkel                                      | 26 |
| Hähnchenbrust im Speckmantel                                    | 28 |
| Rinderfilet-Streifen Teriyaki-Style                             | 31 |
| Saftige Buletten                                                | 32 |



### HAUPTGERICHTE, SNACKS & CO.

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Mediterrane Auberginen saftig gefüllt mit Hackfleisch | 36 |
| Knusprige Gnocchi                                     | 38 |
| Leckerer Gemüse-Mix                                   | 41 |
| Hasselback (Fächer)-Kartoffeln                        | 42 |
| Bratkartoffeln aus dem Airfryer                       | 44 |
| Knusprige, selbstgemachte Pommes                      | 46 |
| Selbstgemachte Süßkartoffel-Pommes                    | 49 |
| Karotten-Chips – Gemüsepower & Knusperspaß            | 50 |
| Knusprig, goldbraune Feta-Nuggets                     | 52 |
| Cremige Blumenkohl-Lasagne                            | 55 |
| Lasagne – der italienische Klassiker                  | 56 |
| Würzig knuspriges Kokos-Blumenkohl-Curry              | 58 |







Die Heißluftfritteuse mit großzügigem 8-Liter-Garraum eignet sich ideal für größere Portionen und Speisen, die am Stück zubereitet werden.

Ob Familienessen oder Gäste – das große Volumen ermöglicht komfortables Garen in einem Durchgang.

## Multi-Heissluftfritteuse Heat & Crisp Family 8 L

42585



Die Heißluftfritteuse mit zwei getrennten 4,5-Liter-Kammern bietet maximale Flexibilität im Alltag.

Unterschiedliche Speisen können parallel gegart und gleichzeitig serviert werden – praktisch für Familien und vielseitige Mahlzeiten.

## Multi-Heissluftfritteuse Duo Family 9 L

42586





## Desserts



## TIPPS

Statt dunkler Schokolade kann auch Vollmilchschokolade verwendet werden, jedoch hat die dunkle Schokolade einen raffinierteren und intensiveren Geschmack.

Der Teig kann problemlos 1 Tag vorher vorbereitet und im Kühlschrank gelagert werden

Die gegarten Schokoladen-Lava-Küchlein können in Frischhaltefolie gewickelt, in luftdichter Frischhaltedose verstaut, eingefroren werden. Vor dem Servieren über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen und kurz erwärmen. Nicht zu lange, da der Kern ansonsten fest wird.

## ZUTATEN:

**100g** dunkle Schokolade  
**65g** ungesalzene Butter  
**3** Eier  
**65g** brauner Zucker  
**45g** Weizenmehl  
**1** Prise Salz  
Etwas Butter  
**20g** Kakaopulver  
**4** Ramequins (Souffleeförmchen  
Ø 8,5cm, 4,5cm hoch, 150ml Inhalt)



180°C



42585 8L: ca. 10 min  
42586 9L: ca. 12 min



4 Küchlein

## ZUBEREITUNG

Schmelzen Sie die Schokolade und die Butter über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle, bis sie vollständig geschmolzen sind und rühren diese um. Dieser Schritt ist entscheidend, um eine glatte, homogene Mischung und eine perfekte Textur der Küchlein zu erhalten.

In einer separaten Schüssel schlagen Sie bitte die Eier mit dem Zucker auf, bis eine weiche und luftige Mischung entstanden ist.

Gießen Sie unter ständigem Rühren das Schokoladen-Buttergemisch langsam über die Eier-Zucker-Mischung. Es dürfen sich keine Klumpen bilden.

Fügen Sie das Mehl und eine Prise Salz hinzu und vermischen alles sanft zu einem gleichmäßigen, Klumpen freien Teig.

Fetten Sie die einzelnen Formen mit Butter ein und füllen Sie sie bis zu 3/4 (ca. 120 ml). Stellen Sie die Formen etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, damit der Teig fester wird.

Nach Ablauf der Kühlzeit heizen Sie den Airfryer auf 180°C, 3 Minuten vor und stellen die Formen hinein. Airfryer auf 180°C, 10 Minuten (8 L Gerät), bzw. ca. 12 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten.

Mit hitzebeständigen Handschuhen die Formen vorsichtig aus dem Airfryer nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, bevor Sie die Küchlein stürzen (mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen) und einzeln auf Tellern anrichten.

Vor dem Servieren bestreuen Sie die Schokoladen-Lava Küchlein mit Kakaopulver

Nach Belieben mit Früchten wie Himbeeren und nach Belieben mit geschlagener Sahne dekorieren. Sofort, noch warm genießen.

## Zartschmelzende Schokoladen-Lava-Küchlein mit flüssigem Kern

# Himmlischer golden-cremiger Käsekuchen

## ZUBEREITUNG MIT 42585

### ZUTATEN (42585 8L):

- Für die Masse:**
- 560 g** weicher Frischkäse (Philadelphia oder cremige Alternative – Zimmertemperatur!)
  - 140 g** Magerquark
  - 280 ml** Schlagsahne (mind. 35 % Fett für extra-Seidigkeit)
  - 4** Eier (Größe L, frisch, Zimmertemperatur)
  - 42 g** Speisestärke (Maisstärke, gesiebt für Glätte)
  - 210 g** Zucker (fein, oder ein Teil braun für Karamellnote)
  - 1 TL** Vanilleextrakt
  - 1 Prise** Salz (hebt das Aroma)
  - 1 El** Nach Belieben Zitronensaft und etwas frisch geriebene Tonkabohne

- Für den Boden:**
- 210 g** Haferkekse
  - 105 g** Butter

Backform ca. Ø 20 cm, 8,5 cm hoch, altern. Ø 15 cm (Mengen entsprechend reduzieren)  
Backpapier (leicht angefeuchtet für besseren Halt)  
Alufolie (zum Abdecken)

Für den Boden die Kekse in einem Zerkleinerer fein mahlen (alternativ in einen Gefrierbeutel geben, sicher verschließen und mit einer Teigrolle gleichmäßig zerdrücken). Die Backform mit Backpapier auskleiden.

Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur schmelzen lassen ohne zu bräunen, die Keksbrösel hinzugeben und alles gut vermischen. Die Mischung gleichmäßig in der Form verteilen und fest andrücken. Für 30 Minuten kühl stellen.

Frischkäse, Quark, Sahne, Zucker, Vanilleextrakt und Salz in eine Rührschüssel geben und gut mit einem Schneebesen oder Handmixer verrühren. Die fertige Masse sollte homogen aber nicht schaumig sein. Für eine bessere Bindung die Eier nacheinander einrühren. Anschließend die gesiebte Speisestärke nach und nach hinzugeben und gut vermengen. Nach Belieben mit Zitronensaft und geriebener Tonkabohne verfeinern. Die Masse sollte dickflüssig wie Pudding sein.

Nach Ablauf der 30 Minuten die Backform aus dem Kühlschrank nehmen und die Masse hineingießen. Vorsichtig ein paar Mal auf die Arbeitsfläche klopfen um Luftblasen zu vermeiden. Mit Alufolie abdecken und diese fest um die Form wickeln damit sie während des Backens fest auf der Form hält. Backform in die Mitte des Frittierkorbes stellen.

Die Heissluftfritteuse auf 170°C, 45 Minuten einstellen und starten. Folie entfernen und bei 190°C, 6 Minuten weiterbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Leichtes Wackeln in der Mitte ist perfekt, der Käsekuchen wird beim Kühlen fest. Nach dem Backen 15 Minuten in dem ausgeschalteten Gerät ruhen lassen, damit er nicht einsinkt.

Mit hitzebeständigen Handschuhen aus dem Airfryer nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Dann mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kühl stellen, damit sich die volle Cremigkeit entfalten kann.

Vorsichtig aus der Form lösen – die karamellierte Kruste bricht leicht, erst vorsichtig mit einem Messer vom Rand lösen.

## ZUBEREITUNG MIT 42586

In jedes Förmchen rund 26g Keksbrösel geben, gleichmäßig verteilen und fest andrücken. Die Creme gleichmäßig darauf verteilen. Jeweils 4 Förmchen in jeden Frittierkorb stellen. Die Heissluftfritteuse auf 175°C, 25 Minuten einstellen, Match Taste drücken und starten. Das Abdecken mit Alufolie ist hier nicht notwendig.

Nach dem Backen ca. 10 Minuten im Airfryer ruhen lassen. Die Käseküchlein können vorsichtig aus den Formen gestürzt werden Dazu mit einem Messer vorsichtig am Rand entlangfahren, in die Hand stürzen und auf Tellern anrichten. Alternativ im Förmchen servieren.

### ZUTATEN (42586 9L):

- Für die Masse:**
- 365 g** weicher Frischkäse (Philadelphia oder cremige Alternative – Zimmertemperatur!)
  - 90 g** Magerquark
  - 180 ml** Schlagsahne (mind. 35 % Fett für Extra-Seidigkeit)
  - 3** Eier (Größe M, frisch, Zimmertemperatur)
  - 27 g** Speisestärke (Maisstärke, gesiebt für Glätte)
  - 140 g** Zucker (fein, oder ein Teil braun für Karamellnote)
  - ½ TL** Vanilleextrakt
  - 1 Prise** Salz (hebt das Aroma)
  - ½ El** Nach Belieben Zitronensaft und etwas frisch geriebene Tonkabohne

- Für den Boden:**
- 140 g** Haferkekse
  - 70 g** Butter
- 8** Ramequins (Soufflieförmchen Ø 8,5 cm, 4,5 cm hoch, 150 ml Inhalt)



42585 8L: 170°C / 190°C  
42586 9L: 175°C



42585 8L: ca. 51 min  
42586 9L: ca. 25 min



42585 8L: 8-10  
42586 9L: 8 Küchlein

## TIPPS

Mit Puderzucker bestäubt und frischen Beeren dekoriert servieren. Getoppt mit Karamell- oder Erdbeersauce und geschlagener Sahne ebenfalls ein Genuss.

Für eine leichtere Version Sahne teilweise durch Joghurt ersetzen.

Für eine vegane Variante pflanzlichen Frischkäse, vegane Schlagcreme und Aquafaba statt Eier verwenden.

In Stücke geschnitten einfrierbar – einzeln in Frischhaltefolie wickeln und in eine luftdichte Frischhaltedose geben. 1 Monat haltbar.





# Schnelle Nutella-French-Toast Röllchen – herrlich cremig & knusprig

## ZUTATEN:

- 6** Scheiben weiches XL-Toastbrot
- 120 g** Nutella Zimmertemperatur (oder eine andere Schoko-Haselnusscreme)
- 1** Bio-Ei Größe M (Zimmertemperatur für eine gute Bindung)
- 30 ml** Milch (Zimmertemperatur)
- ¼ TL** Vanilleextrakt
- 1 EL** Zucker (alternativ Honig)
- ¼ TL** gemahlener Zimt optional  
Puderzucker oder Ahornsirup zum Bestäuben



42585 8L: 170°C  
42586 9L: 180°C



42585 8L: ca. 8 min  
42586 9L: ca. 9 min



6 Röllchen

## ZUBEREITUNG

Bitte die Rinde vom Toastbrot entfernen. Mit einem Teigroller jede Scheibe so dünn wie möglich ausrollen, bis sie fast durchsichtig ist. Am unteren Rand 5 mm Freiraum lassen und mit 1 TL (20 g) Nutella bestreichen. Die Enden links und rechts der Länge nach leicht einknicken damit nichts ausläuft. Anschließend fest einrollen.

Tipp: Das Brot leicht mit Milch anfeuchten, falls es reißt. Für Extra-Knusprigkeit vor dem Eintauchen in Zucker wälzen.

In einer flachen Schüssel Eier, Milch, Vanilleextrakt, Zimt und Zucker verquirlen. Die Mischung sollte glatt und schaumig sein. Bitte nicht zu lange rühren, damit es nicht zu luftig wird. Der Zimt gibt den typischen French-Toast-Duft.

Jedes Röllchen kurz in die Eiermischung tauchen, kurz abtropfen lassen und in einer Schicht gleichmäßig verteilt auf das Antihafgitter im Korb legen.

Airfryer auf 170°C und 8 Minuten (8 L Gerät) bzw. 180°C und 9 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten. Wenden ist nicht notwendig. Die Oberfläche wird knusprig, die Nutella innen heiß und flüssig.

Sollten sie zu dunkel werden, Backzeit verkürzen.

Röllchen herausnehmen und mindestens 1 Minute abkühlen lassen. Die Füllung ist sehr heiß. Daher bitte Vorsicht beim Hineinbeißen!

Mit Puderzucker bestäuben oder mit Sirup beträufeln. Mit frischem Obst serviert ebenfalls ein Genuss. Perfekt zu Kaffee, Kakao oder als Dessert nach dem Essen.

## IDEEN FÜR VARIATIONEN

**Außergewöhnlich lecker:** Mit Mandel-, Pistaziencreme oder Apfelmus statt Nutella

**Vegane Variante:** Pflanzliche Milch, Ei-Ersatz und vegane Schokoladencreme.

**Herzhaft-süß:** Erdnussbutter und Banane.

**Herzhaft:** Ei-Milch-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, Vanille- und Zucker weglassen. 180 g Gouda in Scheiben als Füllung verwenden (je 30 g pro Toast).

Rohe Röllchen können eingefroren werden. Die Backzeit entsprechend um ca. 2 Minuten verlängern.



## ZUBEREITUNG

Wasser, Butter, Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Hohe Hitze sorgt dafür, dass sich die Zutaten schnell verbinden und der Teig später die richtige Konsistenz bekommt.

Hitze reduzieren und das Mehl nach und nach hinzufügen. Mit einem Holz-Kochlöffel gut verrühren. Teigklöß immer wieder auf den Topfboden drücken, bis der Teig eine glatte Masse und sich am Topfboden eine weiße Schicht bildet. Topf vom Herd nehmen.

Teig in eine Schüssel geben und 4-5 Minuten abkühlen lassen. So bleibt der Teig schön luftig und das Ei stockt beim Hinzufügen nicht.

Ei und Vanilleextrakt mit einem Handmixer einarbeiten, bis der Teig cremig und homogen ist. Dieser Schritt sorgt für eine leichte und fluffige Struktur.

Teig in einen Spritzbeutel füllen. 5 x 2,5 cm breite Churros-Teiglinge auf das Antihaf-Rost der Heissluftfritteuse spritzen, ohne es zu überfüllen.

Teiglinge mit etwas Butter bestreichen und bei 190°C, 11 Minuten (8 L Gerät), bzw. 15 Minuten (9 L Gerät) goldbraun backen.

Zucker und Zimt in einer flachen Schüssel mischen. Churros sofort nach dem Backen noch heiß darin wälzen.



## TIPPS

Warm servieren, idealerweise mit Schokoladensauce oder Honig

In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Tage haltbar, tiefgekühlt bis zu ca. 3 Monate. Vor dem Servieren kurz erwärmen.

## ZUTATEN:

|                |                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------|
| <b>130g</b>    | Weizenmehl                                      |
| <b>250ml</b>   | Wasser                                          |
| <b>90g</b>     | Butter                                          |
| <b>1 Prise</b> | Salz                                            |
| <b>2 EL</b>    | Zucker (für den Teig)                           |
| <b>1 TL</b>    | Vanilleextrakt                                  |
| <b>1</b>       | Ei (Größe L)                                    |
| <b>1 EL</b>    | Rum (Nach Belieben hinzugeben)                  |
| <b>50g</b>     | Zucker + ¼ TL Zimt für die Zimt-Zucker-Mischung |



190°C



42585 8L: ca. 11 min  
42586 9L: ca. 15 min



ca. 32 Mini-Churros

## Süß-knusprige Mini-Churros



## TIPP

Dazu passt auch hervorragend frisch geschlagene Sahne, Vanillesauce oder auch Vanilleeis.

## ZUBEREITUNG

Äpfel schälen, entkernen und würfeln (ca. 0,5 x 0,5 cm). In einer Schüssel mit Zucker, Zimt, Rosinen, Mandelstiften, Butter und ggf. Rum mischen.

Teig ausrollen, der Länge nach in 4 gleich breite Stücke schneiden (je ca. 11 cm) und dann nochmals mittig teilen, so dass man 8 Rechtecke á ca. 12,5 x 11 cm erhält. Je rund 2 Esslöffel Apfelfüllung darauf verteilen – oben einen breiteren und unten einen schmaleren Rand lassen.

Teig längs aufrollen, die Enden zusammendrücken und die Oberseite mit Eigelb bepinseln.

Gleichmäßig auf dem Antihaf-Rost des Korbes/ der Körbe verteilen. Den Airfryer auf 180 °C, 10 Minuten (8 L Gerät), bzw. 14 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten bis die Strudel goldbraun sind.

Mit Puderzucker bestäubt servieren.

## ZUTATEN:

- 1 Pck** Blätter- oder Strudelteig
- 2** Äpfel ca. 300g  
(Sorte Boskoop oder Braeburn)
- 1 El** Zucker
- ½ Tl** Zimt
- 1 ½ El** Rosinen
- 1 ½ El** gestiftelte Mandeln
- 1 Tl** Butter
- Etwas** Stroh-Rum nach Belieben
- 1** Eigelb
- Puderzucker zum Bestäuben



180 °C



42585 8L: ca. 10 min  
42586 9L: ca. 14 min



4 Portionen

## Mini-Apfelstrudel



## ZUBEREITUNG

Zucker und Butter mit einem Handrührgerät cremig rühren. Das Ei hinzugeben und kurz weiterrühren. Mehl mit Backpulver und Natron mischen, auf die Butter-Zuckermischung geben und vorsichtig unterrühren. Anschließend den Vanilleextrakt, sowie die Milch nach und nach hinzugeben und kurz gleichmäßig verrühren.

Muffinförmchen je in ein Ramequin geben, 1 Esslöffel Teig hineinfüllen, ½ TL Frischkäse in die Mitte, etwas Himbeeren darauf geben und den restlichen Teig gleichmäßig (je ca. ½ Esslöffel) darüber geben.

Die Heißluftfritteuse auf 160°C, 14 Minuten (8 L Gerät), bzw. 170°C 16 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten.

## ZUTATEN:

- 50 g** Zucker
- 50 g** weiche Butter
- 1** Ei (Größe L)
- 100 g** Mehl
- 1 TL** Backpulver
- ½ TL** Natron
- 60 ml** Milch
- ½ TL** Vanilleextrakt (altern. 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker)
- 50 g** Himbeeren
- 50 g** Frischkäse
- 1 TL** Zucker
- 6** Ramequins (Souffleeförmchen Ø 8,5 cm, 4,5 cm hoch, 150 ml Inhalt)
- 6** Papier-Muffinförmchen



42585 8L: 160°C  
42586 9L: 170°C



42585 8L: ca. 14 min  
42586 9L: ca. 16 min



6 Muffins

## TIPPS

Füllungen immer mittig platzieren damit nichts überläuft.

Obstfüllungen leicht bemehlen um ein Absinken zu verhindern.



## Himbeer-Vanille Muffins – mit Frischkäse Kern



# Dattel-Pistazien-Walnuß-Schoko-Crunch

## ZUBEREITUNG

Die Auflaufform mit Backpapier auskleiden. Datteln halbieren und mit der Innenseite nach oben dicht nebeneinander auf das Backpapier legen. Das Nussmus kurz erwärmen damit es in flüssiger Form, gleichmäßig über die Datteln gegeben werden kann. Ggf. mit der Unterseite eines Löffels vorsichtig gleichmäßig verstreichen.

Pistazien und Walnüsse grob hacken. Eine Handvoll beiseite stellen als Topping. Die gehackten Nüsse gleichmäßig über dem Nussmus verteilen. Die Zartbitterschokolade in Stücke brechen und gleichmäßig über den Nüssen verteilen.

Backpapier das über den Rand der Form hinausragt bitte abschneiden. Die Heißluftfritteuse auf 190°C, 3 Minuten (8 L Gerät) bzw. 4 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten. Bitte ca. 30 Sekunden vor Ende kontrollieren, dass die Schokolade nicht anbrennt, sondern nur schmilzt.

Mit hitzebeständigen Handschuhen die Form aus dem Airfryer nehmen und auf ein Gitter zum Abkühlen stellen. Die Handvoll Nüsse, sowie das Meersalz darüber streuen. Nach ca. 15 Minuten für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Mit einem Messer oder der Hand in Stück teilen und genießen.

### ZUTATEN:

**12-13** Datteln  
**100g** Nussmus (Mandel- Pistazienmuss oder Erdnussbutter)  
**25g** Pistazien  
**30g** Walnüsse  
**100g** Zartbitterschokolade  
**Etwas** Meersalz  
**1** Auflaufform mit ca. 21 x 14,5 x 8,5cm Höhe  
Backpapier

### TIPP

Luftdicht verschlossen im Kühlschrank ca. 1-2 Wochen lagerfähig.

Für eine längere Haltbarkeit von ca. 2-3 Monaten in Frischhaltefolie, luftdicht in gefrierfestem Behältnis, tiefkühlbar.



190°C



42585 8L: ca. 3 min

42586 9L: ca. 4 min



7-9 Portionen ca. 350g





# Fleisch





## Panierte Schweinekoteletts – außen kross, innen zart und saftig

### ZUTATEN:

- 2** Schweinekoteletts (ca. 220g mit Knochen und ca. 2-2,5cm dick)  
Meersalz  
Pfeffer
- 2 Ei** Mehl
- 1** Ei
- 4 Ei** Panko (altern. Semmelbrösel)
- Etwas** Öl zum Besprühen der Koteletts und Einpinseln des/ r Rost/e.



42585 8L: 180°C  
42586 9L: 190°C



42585 8L: ca. 16 min  
42586 9L: ca. 20 min



2 Koteletts

### ZUBEREITUNG

Koteletts trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Je einen Teller/ Schale mit Mehl, dem verquirlten Ei und Panko als Panierstraße vorbereiten. Die Koteletts nacheinander in Mehl, Ei und Panko wenden.

Panade leicht mit Öl besprühen/ besprenkeln.

Die Koteletts bei 180°C, 16 Minuten (8 L Gerät), bzw. 190°C, 20 Minuten (9 L Gerät) garen, nach Ertönen des „Shake-Reminders“ wenden. Die Kerntemperatur sollte bei 62-63 Grad Celsius liegen. Ggf. während der letzten 3-4 Minuten die Kerntemperatur mit einem Thermometer überwachen. Garzeit entsprechend ggf. reduzieren oder verlängern.

Die Koteletts sind außen knusprig, innen zart

### TIPPS

Mit Kartoffeln oder Salat sofort genießen.





## Knusprige Hähnchenschenkel

### ZUTATEN:

- 4** Hähnchenschenkel
- 4 EL** Olivenöl extra vergine
- 1 TL** Salz
- 1 TL** Paprika edelsüß
- 1 TL** Knoblauchpulver
- ½ TL** Zwiebelpulver
- ½ TL** Pfeffer
- ½ TL** BBQ-Gewürz (Optional)



200°C



42585 8L: ca. 25 min  
42586 9L: ca. 30 min



4 Schenkel

### ZUBEREITUNG

Schenkel kurz unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, mit Olivenöl gleichmäßig bestreichen und würzen. Mit der Haut nach unten in den Korb legen.

Airfryer auf 200°C, Ober- und Unterhitze, 25 Minuten (8 L Gerät) bzw. 30 Minuten (9 L Gerät) einstellen.

Nach der Hälfte der Zeit wenden. Bitte mit der Hautseite nach oben für maximale Knusprigkeit.

Mit einem Einstechthermometer die Kerntemperatur messen. Zwischen 80°C bis 85°C sind die Hähnchenschenkel perfekt durchgegart, zart und sicher. Gemessen wird die Temperatur an der dicksten Stelle, ohne den Knochen zu berühren.



# Hähnchenbrust im Speckmantel

## ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 200g)
- 8 Scheiben Bacon dünn geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- 1 TI Paprikapulver edelsüß
- 1 TI Knoblauchpulver



42585 8L: 180°C  
42586 9L: 190°C



42585 8L: ca. 16 min  
42586 9L: ca. 19 min



2 Portionen



## ZUBEREITUNG

Hähnchenbrüste trocken tupfen und würzen.

Jeweils mit dem Bacon umwickeln und die Enden nach unten legen

Die Heißluftfritteuse auf 180°C, 16 Minuten (8 L Gerät), bzw. 190°C, 19 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten. Bei Ertönen des „Shake-Reminders“ wenden.

Für extra Knusprigkeit die Temperatur für die letzten 2-3 Minuten auf 200°C erhöhen.

Mit einem Einstechthermometer die Kerntemperatur in den letzten Minuten überwachen. Bei 75°C sind die Filets perfekt durchgegart, zart und sicher. Gemessen wird die Temperatur an der dicksten Stelle.

## TIPPS

Mit frischen Salbeiblättern ebenfalls ein Genuss. Einfach 1-2 Salbeiblätter pro Seite des Hähnchenbrustfilets und zwar zwischen die Filets und den Bacon legen.

Dazu passen Bratkartoffeln, Drillinge, Kartoffelpüree, Risotto und mediterraner Gemüse-Mix.





## Rinderfilet-Streifen Teriyaki-Style

### ZUTATEN:

**400 g** Rinderfilet (altern. Rinderhüfte)  
**2 ½ EL** Sojasauce  
**1 ½ EL** Honig (altern. brauner Zucker)  
**1 ½ TL** Sesamöl  
**1 ½ TL** frischer, geriebener Ingwer  
**1** Knoblauchzehe  
**Etwas** Sesam



190°C



42585 8L: ca. 6 min

42586 9L: ca. 8 min



2 Portionen

### TIPPS

Dazu passen Jasmin- oder Basmati-Reis, gebratene Glasnudeln, mit Knoblauch gedämpfter Pak-Choi und Chinakohl, sowie buntes Gemüse.

### ZUBEREITUNG

Das Fleisch in feine Streifen schneiden (ca. 6 x 1,5 cm). In eine Schüssel die Sojasauce, Honig, Sesamöl, Ingwer sowie gepresste Knoblauchzehe geben und gut verrühren. Das Fleisch darin ca. 15 Minuten marinieren.

Die marinierten Rinderstreifen einlagig auf das antihafende Rost des Korbes/ der Körbe legen. Den Airfryer auf 190°C, 6 Minuten (8 L Gerät) bzw. 8 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten. Nach Erönen des „Shake-Reminders“ bitte schütteln.

Mit Sesam bestreuen und sofort servieren



# Saftige Buletten

## ZUTATEN:

**750g** Hackfleisch (gemischt)  
**1** Zwiebel, fein gehackt  
**1** Ei  
**2-3 El** Paniermehl oder Panko  
**1 TL** Salz  
**½ TL** Pfeffer  
**1 TL** Senf  
**½ TL** Paprika



42585 8L: 180°C  
42586 9L: 190°C



42585 8L: ca. 16 min  
42586 9L: ca. 18 min



8 Buletten

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel gut mit den Händen vermengen. Anschließend 8 gleichmäßige Frikadellen formen.

Gleichmäßig im Airfryer auf dem antihaftenden Rost verteilen (nicht übereinander).

Das Gerät auf 180°C, 16 Minuten (8 L Gerät) bzw. 190°C, 18 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten. Wenn der „Shake-Reminder“ ertönt bitte wenden. Optional weitere 2 Minuten auf 200°C für eine noch knusprigere Kruste garen.







The image features a dark, textured background with four white plates of food. Top left: Three stuffed eggplants filled with a lentil and vegetable mixture, topped with feta and herbs, served with a small bowl of white dipping sauce. Top right: A vibrant vegetable salad with cherry tomatoes, zucchini, broccoli, and basil. Bottom center: A plate of golden-brown air-fried gnocchi topped with a tomato sauce and herbs. The text 'Hauptgerichte Snacks & Co.' is overlaid on the left side of the image.

## Hauptgerichte Snacks & Co.



# Mediterrane Auberginen saftig gefüllt mit Hackfleisch

## ZUTATEN:

- 2 große Auberginen (fest, glänzend – für stabile Schiffchen!)
- 250 g** Hackfleisch (Rind oder gemischt für Saftigkeit)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Karotte
- 250 g** passierte Tomaten
- 100 g** geriebener Edamer (alternativ Mozzarella oder Cheddar)
- 1 El** extra vergine Olivenöl
- Salz, Pfeffer und ½ TL Paprikapulver (süß)
- Kräuter: Oregano, Thymian oder Basilikum (frisch ideal)



42585 8L: 180°C  
42586 9L: 185°C



42585 8L: ca. 14 min  
42586 9L: ca. 17 min



4 halbe Auberginen

## ZUBEREITUNG

Auberginen waschen, trocknen und der Länge nach teilen (quer). Mit einem Esslöffel vorsichtig aushöhlen und einen 1,5 cm breiten Rand lassen.

Fruchtfleisch fein würfeln. Boote salzen, ca. 10 Minuten in einem Sieb entwässern und abtupfen damit sie zarter werden.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch dazugeben und ca. 5 Minuten braten, bis es krümelig ist. Auberginenwürfel, gehackte Schalotte und Knoblauch dazugeben, 3–4 Minuten mitbraten. Tomaten, Gewürze und Kräuter einrühren, 5–7 Minuten köcheln bis die Masse angedickt und noch feucht ist.

Auberginenboote mit der Hackfleischmasse gleichmäßig füllen, geriebenen Käse darüberstreuen. Boote einlagig auf das antihaltende Rost legen, bei 180°C, 14 Minuten (8 L Gerät), bzw. bei 185°C, 17 Minuten (9 L Gerät) garen. Die Auberginenboote sollten weich sein und der Käse blubbern. Bitte bei Ertönen des "Shake-Reminders" nicht schütteln.

**ACHTUNG:** In den letzten 2 Minuten die Temperatur auf 200°C für Goldbräune erhöhen. Optional mit extra vergine Olivenöl beträufeln.

2–3 Minuten im Airfryer ruhen lassen.

Sofort heiß anrichten.



## TIPPS

Die Füllung kann wie folgt variiert werden: Chili für Schärfe, Pinienkerne für besonderen Crunch oder als Veggie-Variante das Hackfleisch durch Pilze oder Linsen ersetzen.

Zu den mediterranen Auberginen-Booten passt Reis, Salat oder Brot.

Bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar





## Knusprige Gnocchi

### ZUTATEN:

**600 g** Gnocchi (aus dem Kühlregal)  
**2 EL** Pflanzenöl  
Paprikapulver (nach Belieben)  
Knoblauchgranulat (nach Belieben)  
Zwiebelpulver (nach Belieben)  
Salz und Pfeffer (nach Belieben)



42585 8L: 180°C  
42586 9L: 190°C



15 min



3-4 Portionen

### ZUBEREITUNG

Gnocchi in eine Schüssel geben und mit dem Öl gut vermengen.

Nach Belieben mit Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Salz und Pfeffer gleichmäßig würzen. Das Zwiebelpulver nach ca. der Hälfte der Zeit (wenn der Shake Reminder ertönt) gleichmäßig auf die Gnocchi verteilen damit es nicht verbrennt.

Die Heißluftfritteuse auf 180°C, 15 Minuten (8 L Gerät) einstellen und starten. Im 9 L Gerät hälftig auf die Körbe verteilen und bei 190°C, 15 Minuten Heißluft bräunen.





## Leckerer Gemüse-Mix

### ZUTATEN:

- 200 g** Paprika
- 150 g** Zucchini
- 150 g** Brokkoli
- 1 El** Olivenöl extra vergine
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 Tl** Kräuter der Provence



200°C



42585 8L: ca. 7 min  
42586 9L: ca. 9 min



1-2 Portionen

### ZUBEREITUNG

Gemüse gut waschen, Paprika und Zucchini nach Belieben schälen. Paprika teilen, um das Kerngehäuse und die Häute zu entfernen. Anschließend die Paprika und Zucchini in mundgerechte Stück schneiden.

Brokkoli waschen, putzen und ebenfalls in mundgerechte Stück schneiden.

Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit Olivenöl und den Gewürzen gleichmäßig vermischen.

Den Airfryer auf 200°C, 7 Minuten (8 L Gerät), 200°C, 9 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten.



## TIPP

Mit Kräuterbutter servieren. Passt perfekt zur Hähnchenbrust im Speckmantel, Steak oder Kotelett und Lachfilet.

## ZUTATEN:

- 6** festkochende, mittlere Kartoffeln  
(je ca. 140-150 g)
- 2 El** Butter (altern. extra vergine Olivenöl)
- 1 Tl** Meersalz
- ½ Tl** Pfeffer
- 1 Tl** frischer Rosmarin
- 1 Tl** Paprikapulver
- 1** Knoblauchzehe
- 40 g** Parmesan



42585 8L: 180°C  
42586 9L: 190°C



42585 8L: ca. 26 min  
42586 9L: ca. 30 min



2-3 Portionen

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln gründlich mit Schale waschen.

Anschließend die Kartoffel zwischen zwei Kochlöffel legen und alle 3–4 mm einschneiden aber, nicht ganz durchschneiden.

Knoblauch ganz fein hacken oder alternativ pressen, sowie Rosmarin ebenfalls fein hacken.

Geschmolzene Butter mit Salz, Pfeffer, dem Knoblauch, Paprikapulver und Rosmarin mischen.

Die Kartoffeln rundherum, einpinseln – besonders gut in die Einschnitte. Danach nebeneinander auf das antihaltende Rost in den Korb/ die Körbe legen.

Bei 180°C, 26 Minuten (8 L Gerät), bzw. 190°C, 30 Minuten (9 L Gerät) garen.

Nach dem Erönen des "Shake-Reminders" den Korb/ die Körbe kurz herausziehen und die Kartoffeln nochmals einpinseln. In den letzten 6 Minuten den fein geriebenen Parmesan gleichmäßig über die Kartoffeln streuen und zu Ende garen/ bräunen.

## Hasselback(Fächer)-Kartoffeln



# Bratkartoffeln aus dem Airfryer



## ZUTATEN:

|              |                                         |
|--------------|-----------------------------------------|
| <b>600g</b>  | festkochende Kartoffeln                 |
| <b>2EI</b>   | Butter (altern. extra vergine Olivenöl) |
| <b>1 TL</b>  | Salz                                    |
| <b>½ TL</b>  | Pfeffer                                 |
| <b>1</b>     | Schalotte (in Streifen geschnitten)     |
| <b>80g</b>   | Speckwürfel                             |
| <b>½ TL</b>  | Paprikapulver                           |
| <b>Etwas</b> | frische Petersilie                      |



42585 8L: 190°C

42586 9L: 200°C



ca. 20 min



2-3 Portionen

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale ca. 18-20 Minuten in Salzwasser kochen bis sie gar sind.

Mindestens 1 Stunde, besser über Nacht komplett auskühlen lassen. In gleichmäßige 5-7 mm Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben mit Butter bzw. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Gleichmäßig im Korb/ den Körben verteilen

Die Heißluftfritteuse auf 190°C, 20 Minuten (8 L Gerät), bzw. 200°C, 20 Minuten einstellen und starten. Bei Ertönen des „Shake-Reminders“ schütteln und Speckwürfel sowie Schalottenstreifen hinzugeben.

Nach Ende der Garzeit mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



## TIPP

Sollten die Pommes nicht knusprig genug sein für ein paar Minuten weiter heißluftfritieren. Anschließend nach Belieben salzen und sofort servieren.



# Knusprige, selbstgemachte Pommes

## ZUTATEN:

**800 g** vorwiegend festkochende Kartoffeln  
(alternativ mehlig)  
**1 - 2 El** Olivenöl extra vergine  
Salz



200°C



42585 8L: ca. 20 min  
42586 9L: ca. 25 min



4-6 Portionen

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln gründlich waschen, ggf. schälen und in 1 cm dünne Stifte schneiden.

20 Minuten wässern (entzieht die Stärke) und gut abtrocknen. In einer Schüssel mit Olivenöl gleichmäßig vermischen.

In den Frittierkorb geben (8 L Gerät) bzw. gleichmäßig auf die beiden Frittierkörbe des 9 L Gerätes verteilen.

Den Airfryer auf 200°C, 20 Minuten (8 L Gerät) bzw. 25 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten.



## ZUTATEN:

**800 g** Süßkartoffeln (2 große Stück)  
**2 EL** Speisestärke  
**2 EL** Olivenöl  
**1 TI** Meersalz  
**1 ½ TI** Paprikapulver edelsüß



180°C



42585 8L: ca. 10 min  
42586 9L: ca. 14 min



4 Portionen

## ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffeln schälen und in dünne 1 x 1 cm Stifte schneiden. Für mindestens 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, anschließend mit einem Küchentuch sehr gut abtrocknen. Sie dürfen nicht mehr feucht sein.

Die Süßkartoffel-Stifte in einer trockenen Schüssel mit Speisestärke bestreuen und gut vermengen. Olivenöl, Salz und Paprikapulver darüberstreuen und ebenfalls gleichmäßig vermischen.

Garkorb/-körbe leicht fetten, Süßkartoffel-Pommes gleichmäßig auf dem Antihafgitter im Garkorb/ den Garkörben verteilen. Die Heißluftfritteuse auf 180°C, 10 Minuten (8 L Gerät), bzw. 14 Minuten (9 L Gerät) heißluftfrittieren. In der Mitte der Garzeit beim Ertönen des „Shake Reminders“ schütteln. Nach Beendigung Korb/ Körbe nochmals schütteln und bei 200°C 10 Minuten (8 L & 9 L Gerät) finishen. Sollten Pommes am Antihafgitter anhaften bitte vorsichtig lösen.

## TIPP

Sollten die Pommes nicht knusprig genug sein für ein paar Minuten weiter heißluftfrittieren. Anschließend nach Belieben salzen und sofort servieren.



## Selbstgemachte Süßkartoffel-Pommes



# Karotten-Chips – Gemüsepower & Knusperspaß

## ZUTATEN:

**500g** Bio-Karotten (ca. 3-4 Stück)  
**1-2 EL** natives Olivenöl extra vergine  
(oder Spray)  
Meersalz nach Belieben

**Optionale Gewürze:** Paprika edelsüß,  
Knoblauchpulver, schwarzer Pfeffer,  
Kreuzkümmel, Curry, Cayenne Pfeffer  
oder Ingwer – je 1 TL.  
Für mehr Süße Zimt und Honig  
hinzugeben



42585 8L: 165°C  
42586 9L: 180°C



42585 8L: ca. 11 min  
42586 9L: ca. 12 min



3-4 Portionen

## ZUBEREITUNG

Karotten waschen und schälen. Mit einem Hobel, einer Mandoline oder scharfem Messer in 2–3 mm dünne, gleichmäßige Scheiben oder lange Streifen schneiden.

Scheiben bzw. Streifen in eine Schüssel geben. Mit 1–2 EL Olivenöl extra vergine beträufeln (nur glänzend, nicht nass), Salz und Gewürze hinzufügen. Sanft mischen – 2–3 Min. durchziehen lassen für Aroma-Durchdringung.

Heißluftfritteuse 3 Minuten bei 180°C vorheizen.

Karotten in zwei Lagen, gleichmäßig im Korb/ den Körben schichten.

Bei 165°C ca. 11 Minuten im 8 L Air Fryer bzw. 12 Minuten bei 180°C im 9 L (2x4,5 L) Gerät garen. Jeweils nach der Hälfte der Zeit schütteln. 2 Minuten im Gerät ruhen lassen.

Ränder gekräuselt und knusprig? Perfekt! Dickere Stücke brauchen ggf. länger.

Herausnehmen, auf einem Gitter, ohne zu stapeln, 2-3 Minuten abkühlen lassen, damit sie fester und knuspriger werden.

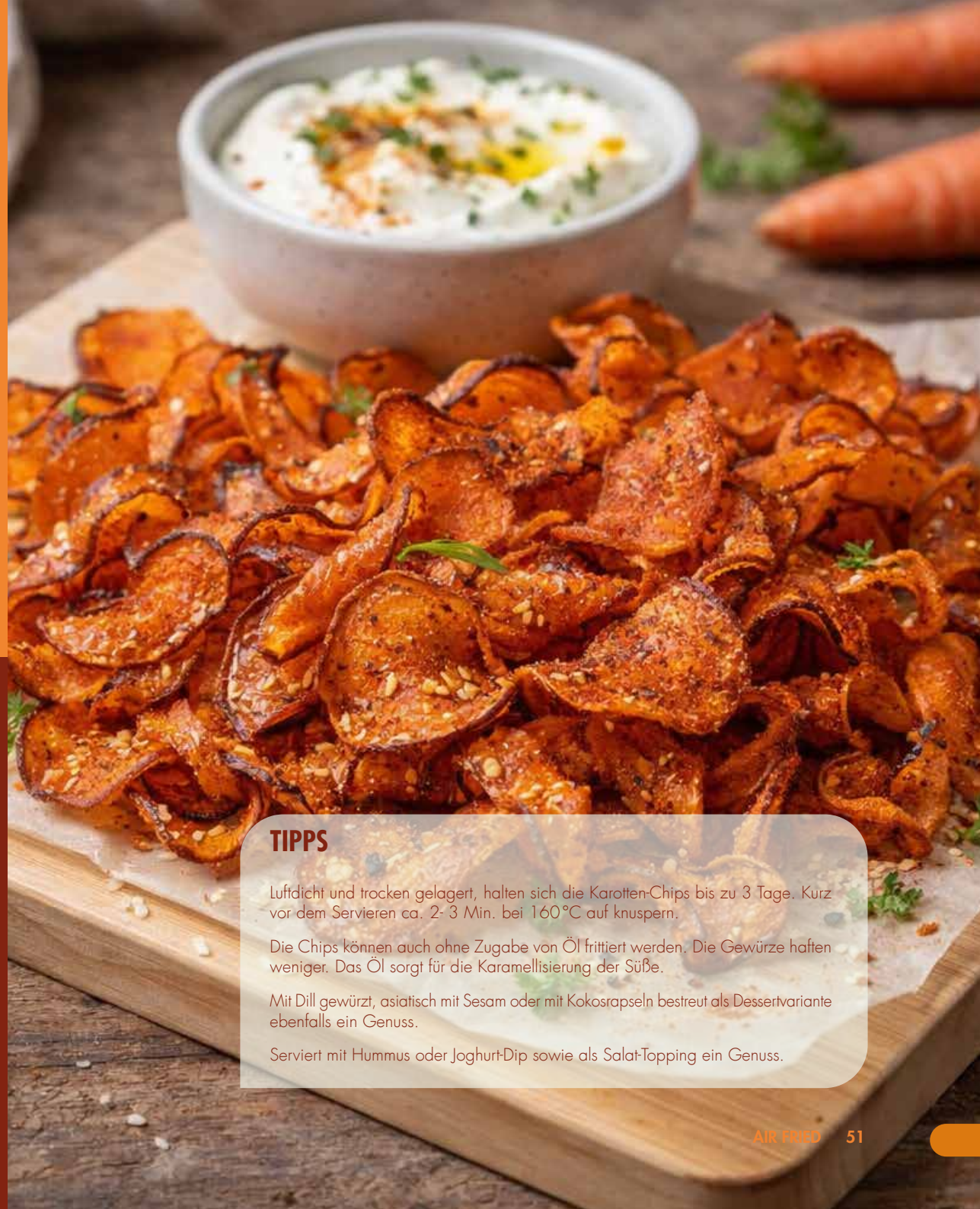
## TIPPS

Luftdicht und trocken gelagert, halten sich die Karotten-Chips bis zu 3 Tage. Kurz vor dem Servieren ca. 2-3 Min. bei 160°C auf knuspern.

Die Chips können auch ohne Zugabe von Öl frittiert werden. Die Gewürze haften weniger. Das Öl sorgt für die Karamellisierung der Süße.

Mit Dill gewürzt, asiatisch mit Sesam oder mit Kokosrapseln bestreut als Dessertvariante ebenfalls ein Genuss.

Serviert mit Hummus oder Joghurt-Dip sowie als Salat-Topping ein Genuss.







## Knusprig, goldbraune Feta-Nuggets

### ZUTATEN:

|              |                                               |
|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>180 g</b> | Schafskäse-Feta                               |
| <b>1 El</b>  | Weizenmehl                                    |
| <b>1 Tl</b>  | Zwiebelpulver                                 |
| <b>1 Tl</b>  | Chiliflocken (weniger, wenn milder gewünscht) |
| <b>1</b>     | Ei (Größe L)                                  |
| <b>30 g</b>  | Panko-Paniermehl                              |
| <b>30 g</b>  | Sesamsamen (weiß & schwarz gemischt)          |
|              | Salz & Pfeffer nach Belieben                  |
| <b>½</b>     | Bund Schnittlauch                             |
| <b>80 ml</b> | BBQ-Sauce (nach Belieben mit Chili würzen)    |



42585 8L: 180°C  
42586 9L: 195°C



42585 8L: ca. 8 min  
42586 9L: ca. 11 min



ca. 20 Stück

### ZUBEREITUNG

Feta in 2 cm große Würfel schneiden. Drei Schalen bereitstellen. Die erste Schale mit Mehl, Zwiebelpulver, Chiliflocken, je einer Prise Salz und Pfeffer (alles gut vermischt) bereitstellen. In der zweiten Schale das Ei verquirlen. In der dritten Schale Panko und Sesam vermischen.

Jeden Feta-Würfel zuerst in Mehl wälzen und abklopfen. Danach durchs Ei ziehen und abschließend in der Panko-Sesam-Mischung wälzen. Für eine gute Haftung die Panade leicht andrücken. Die Feta-Würfel in einer einzigen Schicht in den Garkorb/ die Körbe legen.

Die Fritteuse auf 180°C, 8 Minuten (8 L Gerät), bzw. 195°C, 11 Minuten (9 L Gerät) einstellen und starten. Schütteln ist nicht nötig, die Ober- und Unterhitze sorgen für perfekte Ergebnisse. Währenddessen den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Feta-Nuggets sofort auf einen Teller geben, großzügig mit frischem Schnittlauch bestreuen und die BBQ-Sauce dazu servieren. Warm serviert schmecken sie am besten.



## ZUTATEN:

- 1** kleiner Blumenkohl (ca. 400 g Röschen)
- 1,5L** Gemüsebrühe
- 6** Lasagne-Blätter
- 150g** braune Champignons
- 1** Knoblauchzehe
- 3** Walnüsse
- 1 EL** natives Olivenöl extra vergine
- 80g** geriebenen Parmesan z.B. Parmigiano Reggiano
- etwas** Muskatnuss, Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- 30g** Butter oder Öl zum Fetten der Auflaufform
- 30g** Butter
- 30g** Mehl
- 300ml** Milch
- Auflaufform mit ca. 21 x 14,5 x 8,5cm Höhe
- Pürierstab
- Pfanne und Töpfe



170°C



42585 8L: ca. 13 min

42586 9L: ca. 16-18 min



3-4 Portionen

## TIPP

Für eine Variante mit Fleisch einfach die Champignons durch 100 g Bratwurstbrät oder gewürztes Schweinehackfleisch ersetzen.

# Cremige Blumenkohl-Lasagne

## ZUBEREITUNG

Blumenkohl in Röschen teilen. Gemüsebrühe aufkochen lassen und den Blumenkohl hineingeben. Vorsichtig die Lasagne-Blätter einzeln hinzugeben. Diese 5 Minuten kochen, vorsichtig herausheben und einzeln beiseitelegen. Den Blumenkohl insgesamt rund 10–12 Minuten kochen, bis er richtig weich ist. Ein paar schöne Röschen für später beiseitestellen. Den Rest abgießen (Achtung bitte rund 100 ml der Gemüsebrühe beiseitestellen), die Röschen sofort zurück in den Topf geben, mit 1 EL Olivenöl, der geschälten Knoblauchzehe, etwas Muskat, Salz und Pfeffer pürieren – so lange, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.

Die Champignons putzen grob in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas vergine Olivenöl extra knusprig anbraten.

(Für die Fleisch-Variante das Bratwurstbrät knusprig ohne Zugabe von Fett anbraten. Mit dem Pfannenwender krümelig braten, bis es leicht braun und knusprig ist – das dauert 5–7 Minuten. Beiseitestellen.)

Für die Béchamelsauce die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen lassen ohne zu bräunen. Topf vom Herd nehmen. Mehl unter Rühren nach und nach einstreuen. Den Topf wieder auf die Kochfläche stellen und die Milch unter ständigem Rühren nach und nach bei mittlerer hinzugeben. Hitze erhöhen und gut Rühren bis die Masse stockt. Vom Herd nehmen.

Walnüsse grob hacken bzw. zerteilen.

Die Form leicht buttern oder alternativ einölen. Boden mit Lasagne-Blättern auskleiden (für die Ecken passende Streifen schneiden- die Blätter sollten sich nicht überlappen), mit einer dünnen Schicht Béchamel (ca. 2-3 Esslöffel) bestreichen, 1/3 der Champignons grob darüber verteilen (ca. 2 Esslöffel). 3 Esslöffel Blumenkohlpuée darüberstreichen. Das gleichmäßige Verstreichen der Béchamelsauce und des Blumenkohlpuées gelingt am besten mit der Rückseite eines Esslöffels. Etwas geriebenen Parmesan gleichmäßig in einer dünnen Schicht darüber streuen.

Vorgang 2 Mal wiederholen. Die Form nicht ganz voll machen, da die Lasagne immer etwas aufgeht.

Die Gemüsebrühe gleichmäßig vorsichtig darüber gießen.

Zuletzt reichlich Béchamel, eine dicke Schicht Parmesan und die gehackten Walnüsse gleichmäßig darauf streuen. Die Blumenkohlroschen zerteilen und ebenfalls darauf verteilen. Bei 170°C für 13 Minuten backen (Im 9 Liter Airfryer rund 16-18 Minuten). Ab der 9. bzw. 12. Minute immer mal schauen – wenn der Käse zu dunkel wird, einfach ein Stück Alufolie drauflegen.





## Lasagne – der italienische Klassiker

### ZUTATEN:

- 1** Zwiebel
  - 2** Knoblauchzehen
  - 1 El** Olivenöl
  - 500 g** Rinderhackfleisch
  - 3 El** Tomatenmark
  - 400 g** gehackte Tomaten – Dose
  - 300 ml** Gemüse- oder Hühnerbrühe
  - 1 Prise** Zucker
  - 1 El** Oregano
  - ½ TL** Salz
  - 1** Pfeffer
  - ca. 6** Lasagneplatten
  - 100 g** geriebener Gouda
  - 40 g** Butter
  - 40 g** Mehl
  - 400 ml** Milch
- Längliche Auflaufform 21 x 14,5 x 8 cm hoch



42585 8L: 160°C  
42586 9L: 165°C



42585 8L: ca. 19 min  
42586 9L: ca. 23 min



3-4 Portionen

### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch klein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Tomatenmark zugeben und kurz rösten, dann gehackte Tomaten zugeben und die Soße 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei mit Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Béchamelsauce die Butter bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf schmelzen. Vorsicht, sie darf keine Farbe bekommen. Topf vom Herd nehmen. Nach und nach Mehl einrieseln lassen und gut verrühren. Dann Topf wieder auf den Herd stellen, nach und nach unter Rühren die Milch hineingeben und die Mischung unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dickflüssig wird.

Lasagneplatten in die Auflaufform legen, mit Béchamel- und anschließend Hackfleischsauce bedecken. Dann immer im Wechsel Lasagneplatten, Béchamel- und Hackfleischsauce schichten.

Bei 160°C für ca. 19 Minuten (8 L Gerät), bzw. bei 165 Grad, 23 Minuten (9 L Gerät) garen.

Dann die Lasagne mit Käse bestreuen und nochmal 5 Minuten bei 170°C (8 L Gerät) bzw. 6 Minuten bei 180°C (9 L Gerät) überbacken. Der Käse kommt erst so spät hinzu, da er sonst zu dunkel wird.



# Würzig knuspriges Kokos-Blumenkohl-Curry

## ZUTATEN:

- 1** Blumenkohl (700-800 g Röschen – frisch)
- 2 El** Olivenöl
- 2 El** Currypulver
- 1 El** Garam Masala (alternativ Kreuzkümmel)
- 1 Tl** Kurkuma
- je 1 Tl** Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)
- 200 ml** Kokosnussmilch (cremig geschüttelt)
- 2 El** frischer, fein gehackter Koriander
- 3-4** Zitronenscheiben zum Servieren



42585 8L: 190°C  
42586 9L: 195°C



42585 8L: ca. 16 min  
42586 9L: ca. 18 min



3-4 Portionen

## ZUBEREITUNG

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die trockenen Blumenkohl-Röschen in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze gleichmäßig über den Blumenkohl verteilen und alles gut mit den Händen vermengen.

Das Antihalt-Gitter aus dem Korb nehmen und die Röschen einlagig auf dem Boden des Korbes/ der Körbe verteilen. Bei 190°C, 10 Minuten (8 L Gerät), bzw. bei 195°C, 12 Minuten (8 L Gerät) backen. Kokosmilch darüber gießen, und umrühren – bei 190°C (8 L Gerät), bzw. 195°C (9 L Gerät) weitere 6 Minuten garen. Die Sauce dickt ein, der Blumenkohl bleibt knackig.

Garzeit ggf. um ca. 2 Minuten verlängern für mehr Knusprigkeit.

Herausnehmen, mit dem gehackten Koriander bestreuen, sofort servieren. Mit Zitronenscheibe garnieren (zum späteren darüber Pressen).

## TIPPS

Zu Reis, Naan oder pur – heiß genießen! Reste? Bei 180°C 5 Minuten aufknuspern.

Für eine scharfe Variante mit Chiliflocken würzen.

Alternativen zur Kokosmilch: Joghurt oder Hafercreme







## GASTROBACK GmbH

Gewerbestraße 20 • 21279 Hollenstedt  
info@gastroback.de • www.gastroback.de