

TANJA DUSY

Lieblingsrezepte aus deinem

AIR FRYER

Tolle Ideen zum
Frittieren, Backen,
Braten und Grillen



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nathalie Künzl

Lektorat: Susanne Bodensteiner

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Stephanie Reindl, München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9494-7

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Meike Bergmann

Fotos: Jan Wischnewski; Adobe Stock; Alamy; Getty Images;
Season Agency

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9494 06_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft.



Let's get started

Mehr als heiße Luft

Es gibt kaum etwas, was er nicht kann: Frittieren, Backen, Braten oder Grillen - das alles schafft ein Airfryer mühelos. Ganz nebenbei spart er dabei Fett, Strom und Zeit. Höchste Zeit, damit loszulegen!

Dein neuer Alleskönner in der Küche

prepare it fry it enjoy it

Du hast schon einen in der Küche stehen? Dann herzlichen Glückwunsch! Du suchst noch einen, der perfekt zu dir passt? Schau hier, worauf du achten solltest!

Airfryer gibt es inzwischen in verschiedensten Formen und Designs, mal größer oder kleiner, mit mehr oder weniger Zubehör und von gut erschwinglich bis ganz schön teuer. Was aber alle eint, ist ihre Funktionsweise.

Heißluftfritteuse klingt zwar etwas weniger sexy, beschreibt aber genau die gemeinsame Stärke aller Airfryer: In ihnen wird nicht in Fett, sondern mithilfe von heißer Luft gegart.

Das Prinzip Airfryer

Alle Geräte funktionieren nach einem ähnlichen Grundprinzip: Sie verfügen über ein Heizelement – meist eine Heizspirale –, das sich in nahezu Nullkommanichts erwärmt. Die erzeugte Hitze wird dann mittels Gebläse als Heißluft in einem permanenten Kreislauf durch den gesamten Frittierraum gejagt, und zwar in einer Geschwindigkeit, die jedem Orkan Konkurrenz macht. Entsprechend »luftiger« und weniger fetttriefend kommen dann sogar »guilty pleasures« wie Pommes oder Chicken Nuggets aus dem Airfryer. Dazu geht das Ganze schneller und geruchsneutraler als in einer Fritteuse, die erst mühsam aufheizen muss.



Das Multitalent

Im Airfryer kannst du nicht nur frittieren: Er eignet sich genauso gut zum Toasten, Grillen, Garen und Braten, sogar Kuchen und Gebäck gelingen darin. All das lässt sich natürlich auch in einem Backofen mit Heißluftfunktion schaffen. Aber ähnlich wie bei der Fritteuse kann hier der kleine, kompakte Airfryer wieder punkten. Er kommt wesentlich flotter auf Touren, hat mehr Power und ist damit schneller, energiesparender und kostengünstiger als der Ofen. Mit einem Airfryer lassen sich also eigentlich gleich zwei Geräte einsparen – ideal, wenn wenig Platz in der Bude ist, dafür aber größere Leere im Geldbeutel herrscht. Dennoch solltest du beim Kauf eines Airfryers nicht nur auf den Preis schauen; trotz aller Gemeinsamkeiten gibt ein paar wesentliche Unterschiede zwischen einzelnen Modellen, die dir als Kriterien bei deiner Wahl helfen können.

Think Big

Das Fassungsvermögen deines Airfryers ist die wichtigste Entscheidung. Oft sind kleinere Geräte, mit 1-2 l Fassungsvermögen, die als passend für Singles, Paare oder Kleinfamilien angeboten werden, schlicht zu klein. Sobald du mehr als eine Beilage darin garen möchtest, wird's eng. Ganze Gerichte aus mehreren Komponenten, wie z. B. Gemüse plus Fleisch, ein ganzes Huhn, ein Kuchen oder eine Pizza erfordern einen XXL-Fryer, der meist 6-8 l fasst und der für Familien empfohlen wird. Doch auch wenn du aktuell keinen Zuwachs planst: Größer ist definitiv besser, zumal auch kleinere Portionen Pommes, Grünkohlchips oder Tapas-Paprika einfach krosser und schneller garen, wenn sie locker im Frittierkorb ausliegen und die Luft ungehindert zirkulieren kann.

Viel Power

Schau dann, was dein Airfryer an Watt bringt, denn weniger Watt bedeutet weniger Leistung; 1800 bis 2000 Watt sollte dein Gerät schon draufhaben, dass Pommes dann auch richtig knuspern. Vielleicht wird sogar noch die Geschwindigkeit angegeben, in der die Luft im Airfryer unterwegs ist: Hier darf's Sturmstärke von 70 km/h sein! Inzwischen fast selbstverständlich: Der Temperaturbereich sollte mindestens bis 200° reichen.

Tipp Frittiere in einem Mini-Airfryer große Mengen, z. B. mehrere Schnitzel oder Falafeln, einfach in zwei oder mehr Portionen hintereinander.

Du bist der Chef(koch)

Automatische Garprogramme erleichtern das Arbeiten. Um Neues ausprobieren zu können, sollte sich aber Zeit und Temperatur auch manuell einstellen lassen. Das ist heute bei den meisten Geräten kein Problem und so kannst du alle Rezepte in diesem Buch im Prinzip mit jedem Airfryer nachkochen. Eine Timer-Funktion ist hilfreich: Mit ihr kannst du die Garzeiten exakt eingeben und im Idealfall sagt dir dann auch noch ein Signalton: »Essen ist fertig« oder »bitte wenden«!

Saubere Sache

Prüfe, wie leicht sich dein zukünftiger Airfryer reinigen lässt: Hat er einen Spritzschutz zur Heizspirale, kommst du da gut dran? Lässt sich der Fryer problemlos auseinanderbauen? Sind einzelne Teile spülmaschinentauglich oder leicht abwaschbar?

Voll ausgestattet

Achte auch darauf, was bei deinem neuen Airfryer alles im Preis mit inbegriffen ist. Oft bieten Hersteller spezielle Grill- oder Pizzaeinsätze, genau passende Backformen und Bleche oder eine praktische Snack-Abdeckung (die etwa bei Chips verhindert, dass sie in die Heizspirale geraten) separat an. All inclusive? Wunderbar! Ansonsten fang ruhig mit weniger Zubehör an und schau, wie du zurechtkommst. Einiges wird nämlich eher selten gebraucht oder lässt sich ersetzen durch Sachen, die du schon in deiner Küche hast.

Auf die Plätze ...

Hat dein Airfryer Einzug in deiner Küche gehalten, braucht er noch einen passenden Platz, an dem er stehen kann. Er sollte sicher und gerade auf einer ebenen Fläche stehen, das Kabel sollte nicht als mögliche Stolperfalle quer durch die Küche laufen oder gespannt sein. Da ein Airfryer je nach Isolierung auch Hitze nach unten abstrahlen kann, sollte der

Untergrund hitzebeständig sein. Falls nötig, kannst du ihn mit einer speziellen Isoliermatte absichern. Das Gerät sollte auch ringsum und nach oben offen und frei stehen, also nicht in Nischen oder zu nah an einer Wand – viele Geräte haben einen Abluftfilter an der Rückseite, durch den die Fläche dahinter verschmutzt werden kann.

Tipp **Bevor du dich ans Frittieren machst, bitte unbedingt die Gebrauchsanleitung studieren! Erst dann heißt es: Ab an den Airfryer, fertig, los!**



Einer für alles und alle für deinen

prepare it fry it enjoy it

Du möchtest nicht nur Tiefkühlpommes frittieren, sondern ganze Gerichte, tolle Snacks oder Kuchen in deinem Airfryer zubereiten? Kein Problem!

Zum Einstieg

... ist eine Packung Tiefkühlpommes aber genau das Richtige, um deinen neuen Küchenhelfer besser kennenzulernen. Im Regelfall gibt es zwei Möglichkeiten, sie zuzubereiten: Mit einem speziellen Garprogramm für Pommes frites oder Tiefkühlgerichte werden sie mit nur einem Knopfdruck auf den Punkt gegart. Das ist prima, denn hier sind bereits alle spezifischen Eigenschaften deines Geräts, wie z. B. Gerätegröße, Energieleistung oder die Geschwindigkeit, in der die Luft zirkuliert, vom Hersteller miteinberechnet. Alternativ kannst du aber auch Zeit und Temperatur manuell eingeben. Die Angaben dazu liefern dir – im Fall der Pommes – eventuell eine passende Gebrauchsanleitung für dein Gerät, die Garanleitung auf der Pommes-Packung oder ein Rezept. Vielleicht wirst du allerdings kleine Unterschiede, vor allem bei der Zeitangabe, feststellen. Abweichungen von 1–5 Min. sind keine Seltenheit! Denn während sich die Angaben in deiner Gebrauchsanleitung genau auf dein Gerät beziehen, bilden die beiden anderen einen Mittelwert ab, um für möglichst viele verschiedene handelsübliche Airfryer zu passen. Das sollte aber kein größeres Problem darstellen und sollte dich nicht hindern, andere Gerichte und neue Rezepte mit deinem Airfryer auszuprobieren.



Rezept ist gut – Kontrolle auch

Unterschiedliche Garzeiten ergeben sich vor allem durch die unterschiedlich langen Aufheizzeiten der Geräte. Große Airfryer mit hoher Wattzahl haben so gut wie keine Aufwärmphase, kleinere kommen nicht ganz so schnell in Schwung. Darum ist bei jedem Rezept in diesem Buch die reine Garzeit – wie auch bei Rezepten für Backöfen üblich – ohne Aufheizzeit angegeben. Die musst du also miteinplanen, sollte dein Kleiner etwas länger brauchen. Ist dein Airfryer aber mal heiß gelaufen, kannst du dich im Prinzip auf die angegebenen Zeiten verlassen, die häufig »von-bis« angegeben sind. Mit der Zeit wirst du immer mehr ein Gefühl dafür bekommen, wie lange bestimmte Gerichte brauchen. Bis dahin gilt ganz einfach die Regel: Checke nach der ersten, kürzeren der angegebenen Zeiten dein Wunschesen, denn länger garen geht immer.

Shake it, Baby!

Die meisten Gerichte sollten zwischendurch gewendet, durchgerührt oder geschüttelt werden, damit sie von allen Seiten gleichmäßig garen und bräunen. Darum wird auch

bei fast allen Rezepten im Buch nach ungefähr der Hälfte der Zeit eine kleine »Wendepause« eingelegt. Das ist dann – speziell bei Gerichten mit sehr kurzer Garzeit – auch der beste Zeitpunkt, um zu prüfen, wie weit sie schon sind. Alles noch hart und blass? Also evtl. Garzeit etwas verlängern. Schon ziemlich stark gebräunt? Dann gibt's vielleicht schon ein paar Minuten früher was auf den Teller. Am besten stellst du – speziell als Airfryer-Neuling – immer die Zeit bis zur Wende ein und die übrige Zeit entsprechend nach dem Wenden.

Die passende Menge

Pack den Frittierkorb nicht zu voll, maximal zwei Drittel sind genug! Ist der Korb dagegen randvoll, kann nicht ausreichend Luft zirkulieren – alles gart langsamer und ungleichmäßig. Hier sind alle Rezepte mengenmäßig so angelegt, dass die Zutaten auch in einem kleineren Airfryer genügend Platz und heiße Luft haben und in der angegebenen Zeit garen können. Sollte es aber mal eng werden, dann lieber portionsweise nacheinander arbeiten – auch das ist im Regelfall jeweils angegeben!

Tipp **Teige dehnen sich aus. Befülle Backformen deshalb nur bis zur Hälfte, maximal zu knapp zwei Dritteln. Sonst kann der Teig überlaufen oder bei höheren Formen in die Nähe der Heizspirale geraten und verbrennen.**



Was der alles kann!

Es ist erstaunlich: Im Airfryer kannst du die unterschiedlichsten Dinge zubereiten, zumindest so ziemlich alles, wozu es normalerweise Fritteuse oder (Heißluft-)Backofen braucht. Da er kaum Zeit zum Aufheizen benötigt, lohnt es sich, Brötchen darin aufzubacken, Brot zu rösten, einen Toast zu überbacken oder – auch das geht – ein Ei ganz ohne Wasser zu kochen. Alles, was schnell und bei großer Hitze knusprig garen darf, ist ebenfalls willkommen: kleine panierte Knuspersnacks, Teigtäschchen, Gemüse, sogar ein Burger.

Kleine Knabbereien

Damit Snacks dank heißer Luft in kürzester Zeit schön kross werden, müssen sie trocken sein: Fleisch, Fisch, gewaschene Kartoffeln oder Gemüsestücke deshalb vorher gut trocken tupfen oder abtrocknen, damit sie knusprig garen und bräunen. Eine Panade aus trockenen Brotbröseln, Chips oder Ähnlichem hilft, Gemüse oder Fleisch einerseits besser »trockenzulegen«, zum anderen schützt sie das Innere der Lebensmittel davor, im heißen Luftzug auszutrocknen. Du

kannst deinen Fryer auch prima als »Dörrgerät« nutzen. Denn darin werden dünne Gemüsescheibchen, gewürzte Kichererbsen oder Nüsse zu knusprigen Trockensnacks oder dünn geschnittene Apfelringe und Bananenchips zu Trockenobst, das frischer schmeckt als das gekaufte aus der Tüte. Allerdings solltest du bei Chips & Co. aufpassen. Da die Obst- und Gemüsestückchen dafür dünn geschnitten oder – wie z. B. Grünkohlblätter – an sich sehr leicht sind, können sie, wenn dein Gerät auf vollen Touren läuft, durch den Luftzug aufgewirbelt und sogar nach oben in die Heizspirale gezogen werden. Dasselbe gilt auch für Schinken- oder Wurstscheiben, Käseraspel oder -scheiben. Damit hier nichts schiefgeht, bieten einige Hersteller einen speziellen Snack-Abdeckschutz an: eine mehr oder weniger perforierte Abdeckplatte, die über dem Gargut angebracht oder aufgestellt wird. Willst du häufig Gemüsechips, Popcorn und andere Knabbereien im Airfryer selber machen, lohnt sich die Anschaffung auf jeden Fall.

Einfach mehr Geschmack

Im Airfryer Gekartes ist eine schlanke Angelegenheit. Vielleicht stellst du dir die Frage: Geht's sogar ganz ohne Fett? Im Prinzip ja! Aber: Öl oder anderes Fett sorgt nicht nur dafür, dass Lebensmittel knuspriger garen und schöner bräunen, es ist auch ein wichtiger Geschmacksträger. Dazu braucht es aber nicht Unmengen von Fett wie in einer herkömmlichen Fritteuse. Es reicht, wenn du deine Zutaten je nach Beschaffenheit einfach in etwas Öl wendest (und dann gut abtropfen lässt), mit ein wenig Öl mischt (z. B. Gemüse) oder mit etwas Öl bepinselst oder besprühst. Häufig ist es auch sinnvoll den Boden des Frittierkorb dünn mit Öl auszustreichen, damit Gebäck oder anderes Gargut nicht festklebt. Ansonsten lohnt es sich, anstelle des eingesparten Frittierfetts anderweitig etwas mehr Geschmack in deine Airfryer-Menüs zu packen: Aromatisiere das Öl kräftig mit Gewürzen, getrockneten Kräutern, mit

einem Spritzer Zitronensaft, Sojasauce oder Chilisauce, gib zerdrückten Knoblauch dazu oder auch mal ein paar frische Kräuter – so schmeckt's auch mit weniger Fett gleich nach mehr!

Die Grenzen deines Multitalents

Flüssige Teigpanaden, wie sie beim Frittieren in Öl beispielsweise für Backfisch, Calamares oder Apfelküchle üblich sind, eignen sich nicht für den Airfryer. Zum einen tropfen sie nach unten, verkleben den Frittierkorb und lassen das Frittiergut am Korb festbacken. Zum anderen müssten sie viel zu lange garen – und zum Schluss wäre das Innere verkocht und die Hülle nicht knusprig, sondern laff. Alles, was durch den Frittierkorb nach unten tropfen kann, ist nicht tauglich. Auch Gebäck aus sehr weichem Teig (z. B. Donuts oder Blätterteigtaschen) sollte deshalb, zumindest zu Beginn des Garvorgangs, zusätzlich auf Backpapier gelegt werden, damit es nicht am Frittierkorb kleben bleiben kann. Gargut in sehr flüssiger Marinade ist ebenfalls nicht airfryergeeignet, es sei denn, du lässt es vor der Verwendung gut abtropfen oder tupfst es trocken. Gerichte mit Marinade oder in Sauce lassen sich in einem unten geschlossenen Behälter zwar theoretisch im Airfryer zubereiten – das ist aber auf Grund langer Garzeiten nicht empfehlenswert. Auch bei großen, eher mageren Fleischstücken oder ganzen Braten erreicht dein Airfryer seine Grenzen – die beständig heiße Luft entzieht zusätzlich Feuchtigkeit und das Fleisch wird im schlimmsten Fall zäh und trocken.

Tipp Auch wenn dein Airfryer als Heißluftfritteuse bezeichnet wird: Öl oder Frittierfett in größeren Mengen haben nichts darin verloren! Hier besteht akute Brandgefahr! Deshalb

steht diese Warnung gleich zu Beginn jeder Betriebsanleitung.

