

Tanja Dusy

KÜCHENRATGEBER

BACKEN IM AIRFRYER

Süß und herzhaft



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: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9685-9

1. Auflage 2025

GuU 8-9685 02_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Lena Buch

Lektorat: Petra Teetz

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger,
München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: Meike Bergmann
Fotos: Tina Engel, Meike Bergmann

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.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community



www.instagram.com/gu.verlag/



www.facebook.com/gu.verlag



hallo@gu.de



de.pinterest.com/guverlag/



de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh



www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Die Einfachheit und kleinen Portionen der Rezepte sind perfekt für zwischendurch oder spontanem Besuch. Perfekt für den Alltag!

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.

UNSER GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser

TANJA DUSY

*Donuts, Krapfen und anderes frittiertes Gebäck
gelingen im Airfryer deutlich fettärmer. Doch
die »Heißluftfritteuse« kann noch mehr. Unsere
Autorin zaubert darin Kuchen und herzhaftes
Gebäck, ja sogar Brot, das sich deutlich
schneller bäckt als im herkömmlichen
Backofen.*



Wann backen Sie im Airfryer?

Immer, wenn es flott und unkompliziert gehen soll – also, wenn ich z. B. Lust auf »Mittwochskuchen« habe. Da ist mir ein kleiner Kuchen, der schnell gemacht und schnell gegessen ist, lieber als eine ganze Torte wie für die große Sonntagskaffeetafel. Und auch wenn sich mal spontan Gäste ankündigen, sind ein paar herzhafte Teilchen – am besten mit Zutaten aus dem Vorrat – im Airfryer echt rasch gezaubert.

Was kann der Airfryer besonders gut?

Im Prinzip funktionieren darin alle Teige, die für Umluft geeignet sind. Prima gelingen Käsekuchen, der schön saftig bleibt, Streuselkuchen, der besonders knusprig wird, oder Baiser, das außen fest, innen aber leicht feucht bleiben soll. Ihnen kommt zugute, dass der Airfryer mit ordentlich Hitze und von oben bäckt. Das ist allerdings bei anderen Teigen, wie z. B. bei feuchtem Rührteig, ein großer Nachteil: Bevor er innen durchgebacken ist, ist er an der Oberfläche oft fast schon verbrannt.

Braucht es denn extra Airfryer-Rezepte?

Ich denke, ja. Beim Airfryer verringern sich im Vergleich zu normalen Öfen Backtemperatur und Backzeit. Die gängige Umluft-Faustformel minus 20° für normale Rezepte gilt dann leider auch nur bedingt, denn es muss ja noch bedacht werden, dass die meisten Rezepte für große Formen angelegt sind. Die passen aber meist nicht in die gängigen Airfryer-Modelle. Deshalb habe ich ein wenig experimentiert, damit die Rezepte in diesem Buch bei Ihnen problemlos gelingen.

SCHOKO-BLÄTTERTEIG-TWISTS



1. 1 Rolle Blätterteig (ca. 300 g, aus dem Kühlregal) flach auslegen.
2. 5 EL Haselnuss-Nougat-Creme (aus dem Glas) auf eine Hälfte des Teigs streichen.
3. 70 g geröstete, gehackte Haselnusskerne auf die Creme streuen. Die unbestrichene Teighälfte auf die bestrichene klappen und leicht festdrücken.
4. Den Teig in 8 Streifen schneiden und diese zu Spiralen verdrehen. 1 Eigelb (M) und 2 EL Milch verquirlen. Die Spiralen damit bestreichen.

Die Twists im Airfryer bei 170° in 12-15 Min. knusprig braun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und frisch