

LUFTFRITTEUSE

KOCHBUCH

Air Fryer Kochbuch

© 2025 Luftfritteuse Kochbuch All rights reserved. Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken und bezieht sich auf das Buch. Das Buch wird „wie besehen“ ohne jegliche ausdrückliche oder stillschweigende Gewährleistung bereitgestellt. Der Verlag lehnt jegliche Verantwortung für Schäden ab, die aus der Nutzung oder dem Missbrauch der in diesem Buch enthaltenen Informationen resultieren können. Alle erwähnten Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die unbefugte Vervielfältigung, Verbreitung oder Übertragung dieses Buches, ganz oder teilweise, ist strengstens untersagt.

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen und Snacks.....	18
1. Knusprige Hähnchenflügel	18
2. Mozzarella-Sticks	19
3. Zucchini-Pommes	20
4. Süßkartoffel-Chips	21
5. Falafel-Bällchen	22
6. Mini-Frühlingsrollen	24
7. Gebackene Avocado-Scheiben	25
8. Blumenkohl-Nuggets	26
9. Knoblauch-Parmesan-Kartoffelecken	27
10. Gebackene Kichererbsen.....	29
11. Jalapeño-Poppers	30
12. Gebackene Zwiebelringe	31
13. Knusprige Tofu-Würfel	32
14. Gebackene Pilze.....	33
15. Mini-Quiches	34
16. Gebackene Garnelen	36
17. Knusprige Fischstäbchen	37
18. Gebackene Auberginen-Scheiben	38
19. Gebackene Mozzarella-Bällchen	39
20. Knusprige Tortilla-Chips	40
Gemüsebeilagen für die Heißluftfritteuse	42
21. Gebackene Paprika	42
22. Gebratene Zucchini.....	43

23. Knusprige Karottensticks	44
24. Gebackene Brokkoli-Röschen.....	45
25. Gebratene Spargelspitzen	46
26. Gebackene Tomatenhälften	47
27. Knusprige Rosenkohlblätter	48
28. Gebratene Auberginenwürfel	49
29. Gebackene Kürbisspalten	50
30. Gebratene Fenchelscheiben.....	51
31. Knusprige Rote-Bete-Chips.....	53
32. Gebackene Artischockenherzen.....	54
33. Gebratene Champignons	55
34. Gebackene Pastinakenstifte.....	56
35. Gebratene Zwiebelringe	57
36. Gebackene Süßkartoffelwürfel.....	58
37. Gebratene Blumenkohlsteaks	59
38. Gebackene Erbsen	61
39. Gebratene Bohnen	62
40. Gebackene Maiskolben.....	63
Hauptgerichte mit Fleisch.....	65
41. Rindersteak mit Kräuterbutter	65
42. Schweinefilet im Speckmantel.....	66
43. Hähnchenbrust mit Honig-Senf-Glasur.....	67
44. Lammkoteletts mit Rosmarin.....	69
45. Entenbrust mit Orangensauce	70
46. Kalbsschnitzel mit Zitronen-Kapern-Sauce	71

47. Hackbraten mit BBQ-Glasur.....	73
48. Putenrouladen mit Spinatfüllung.....	74
49. Rinderrouladen mit Speck und Zwiebeln.....	75
50. Schweinekoteletts mit Apfelmus	77
51. Hähnchenschenkel mit Paprika-Marinade.....	78
52. Lammkeule mit Knoblauch und Thymian.....	79
53. Entenkeulen mit Rotweinreduktion	80
54. Kalbsmedaillons mit Pilzrahmsauce	82
55. Hackfleischbällchen mit Tomatensauce	83
56. Putenbrust mit Kräuterkruste	84
57. Rinderfilet mit Pfeffersauce	86
58. Schweinebauch mit Knusperkruste.....	87
59. Hähnchenflügel mit BBQ-Sauce.....	88
60. Lammspieße mit Joghurt-Minz-Dip	90
Hauptgerichte mit Fisch.....	92
61. Gegrillter Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce	92
62. Kabeljaufilet mit Kräuterkruste.....	93
63. Gebackene Forelle mit Mandeln.....	94
64. Seelachsfilet mit Senfkruste	95
65. Gebratene Makrele mit Knoblauchbutter	97
66. Zanderfilet mit Zitronen-Kapern-Sauce.....	98
67. Gebackener Heilbutt mit Kräutern.....	99
68. Rotbarschfilet mit Tomaten-Oliven-Salsa	100
69. Gebratener Wolfsbarsch mit Kräutern	101
70. Schollenfilet mit Zitronenbutter.....	103

71. Gebackener Hering mit Zwiebeln	104
72. Lachssteak mit Honig-Senf-Glasur.....	105
73. Gebratener Thunfisch mit Sesamkruste	106
74. Gebackene Sardinen mit Knoblauch und Petersilie	107
75. Pangasiusfilet mit Paprika-Marinade	108
76. Gebratener Wels mit Zitronen-Knoblauch-Sauce	109
77. Gebackener Barsch mit Kräutern.....	110
78. Gebratener Hoki mit Zitronen-Dill-Sauce	111
79. Gebackener Schellfisch mit Senfkruste	113
80. Gebratener Stör mit Kräuterbutter	114
Vegetarische Hauptgerichte	116
81. Gefüllte Paprikaschoten	116
82. Spinat-Feta-Strudel	117
83. Ratatouille-Tarte.....	118
84. Kichererbsen-Curry	120
85. Gemüse-Lasagne.....	121
86. Auberginen-Röllchen.....	122
87. Zucchini-Spaghetti mit Pesto	124
88. Blumenkohl-Käse-Gratin	125
89. Brokkoli-Quinoa-Auflauf.....	126
90. Pilz-Risotto	128
91. Tomaten-Mozzarella-Tarte	129
92. Kürbis-Gnocchi	130
93. Linsen-Bolognese.....	131
94. Rote-Bete-Burger	133

95. Spinat-Ricotta-Cannelloni	134
96. Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl	135
97. Gemüse-Tempura	137
98. Erbsen-Minz-Suppe	138
99. Fenchel-Orangen-Salat	139
100. Artischocken-Paella	140
Sandwiches und Burger	143
101. Klassischer Hamburger	143
102. Veggie-Burger mit Avocado	144
103. BBQ-Hähnchen-Sandwich	145
104. Thunfisch-Melt	146
105. Caprese-Sandwich	148
106. Pulled Pork Burger	149
107. Falafel-Burger	150
108. Lachs-Burger	151
109. Club-Sandwich	153
110. BLT-Sandwich	154
111. Griechischer Pita-Burger	155
112. Italienisches Panini	156
113. Rindfleisch-Slider	157
114. Hähnchen-Caesar-Wrap	159
115. Mozzarella-Tomaten-Basilikum-Sandwich	160
116. Spicy Black Bean Burger	161
117. Halloumi-Burger	162
118. Philly Cheesesteak	163

119. Croque Monsieur	165
120. Tofu-Banh-Mi.....	166
Pizzen und Fladenbrote.....	168
121. Pizza Margherita	168
122. Pizza Salami.....	169
123. Pizza Funghi	170
124. Pizza Quattro Formaggi	171
125. Pizza Prosciutto	172
126. Pizza Tonno	173
127. Pizza Hawaii	174
128. Pizza Vegetariana	175
129. Pizza Diavola	177
130. Pizza Capricciosa.....	178
131. Pizza Napoli	179
132. Pizza Bianca.....	180
133. Pizza Rucola.....	182
134. Pizza Bolognese	183
135. Pizza Frutti di Mare.....	184
136. Flammkuchen Elsässer Art	185
137. Fladenbrot mit Kräutern	186
138. Focaccia mit Rosmarin.....	187
139. Pide mit Spinat und Feta.....	189
140. Lahmacun.....	190
Pasta und Risottos Rezepte	192
141. Pasta Carbonara aus der Heißluftfritteuse.....	192

142. Spaghetti Aglio e Olio mit Knoblauchchips	193
143. Penne Arrabbiata mit knusprigem Speck	194
144. Fettuccine Alfredo mit gebratenen Pilzen	195
145. Tagliatelle mit Pesto und gerösteten Pinienkernen.....	196
146. Rigatoni mit Tomaten-Basilikum-Sauce	197
147. Lasagne mit knuspriger Käseschicht	199
148. Tortellini mit Ricotta und Spinatfüllung	200
149. Gnocchi mit Salbeibutter und Parmesan.....	201
150. Ravioli mit Kürbisfüllung und Salbei	202
151. Risotto mit Safran und gebratenen Garnelen	204
152. Risotto mit Pilzen und Trüffelöl.....	205
153. Risotto mit Spargel und Zitrone.....	206
154. Risotto mit Tomaten und Basilikum.....	208
155. Risotto mit Kürbis und Parmesan.....	209
156. Risotto mit Erbsen und Minze	210
157. Risotto mit Rote Bete und Ziegenkäse	212
158. Risotto mit Spinat und Gorgonzola	213
159. Risotto mit Meeresfrüchten und Kräutern	214
160. Risotto mit Hähnchen und Rosmarin	216
Desserts und Süßigkeiten.....	218
161. Apfel-Zimt-Muffins.....	218
162. Schokoladen-Brownies.....	219
163. Vanille-Donuts	220
164. Zitronen-Baiser-Törtchen	221
165. Himbeer-Cheesecake-Bars.....	222

166. Karamell-Popcorn	224
167. Blaubeer-Scones	225
168. Erdbeer-Törtchen.....	226
169. Schokoladen-Lava-Kuchen	227
170. Bananenbrot	228
171. Kokosmakronen	229
172. Mandel-Croissants.....	231
173. Marmor-Kuchen	232
174. Pfirsich-Cobbler.....	233
175. Panna Cotta mit Beeren.....	234
176. Tiramisu im Glas	235
177. Zitronen-Madeleines	236
178. Schokoladen-Trüffel.....	238
179. Rote-Bete-Brownies	239
180. Apfelstrudel.....	240
Brote und Backwaren	243
181. Baguette aus der Heißluftfritteuse	243
182. Ciabatta mit Oliven	244
183. Focaccia mit getrockneten Tomaten.....	245
184. Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	246
185. Roggenbrot mit Kümmel.....	248
186. Dinkelbrot mit Leinsamen	249
187. Zwiebelbrot mit Röstzwiebeln	250
188. Knoblauchbrot mit Kräutern	251
189. Kürbisbrot mit Walnüssen.....	252

190. Rosinenbrot mit Zimt	253
191. Haferflockenbrot mit Honig	255
192. Maisbrot mit Jalapeños.....	256
193. Kartoffelbrot mit Rosmarin	257
194. Zucchini Brot mit Parmesan	258
195. Karottenbrot mit Ingwer	260
196. Bananenbrot mit Schokoladenstückchen	261
197. Apfelbrot mit Mandeln	262
198. Cranberry-Nuss-Brot	263
199. Tomaten-Basilikum-Brot	265
200. Olivenbrot mit Feta	266
Hähnchen- und Putenrezepte	268
201. Hähnchenbrust mit Zitronen-Kräuter-Marinade	268
202. Putenbrust mit Knoblauch und Rosmarin.....	269
203. Hähnchenschenkel mit Honig-Senf-Glasur.....	270
204. Putenkeulen mit Paprika und Thymian	271
205. Hähnchenflügel mit Chili-Limetten-Sauce	272
206. Putenfilet mit Kräuterbutter	273
207. Hähnchenbrust mit Tomaten-Basilikum-Salsa	275
208. Putenbrust mit Zitronen-Pfeffer-Marinade	276
209. Hähnchenschenkel mit Knoblauch und Zitrone.....	277
210. Putenkeulen mit Honig-Senf-Marinade	278
211. Hähnchenflügel mit BBQ-Marinade	280
212. Putenfilet mit Zitronen-Kapern-Sauce	281
213. Hähnchenbrust mit Kräuterkruste	282

214. Putenbrust mit Paprika-Marinade.....	283
215. Hähnchenschenkel mit Rosmarin und Knoblauch.....	284
216. Putenkeulen mit Zitronen-Kräuter-Marinade.....	285
217. Hähnchenflügel mit Honig-Chili-Glasur	287
218. Putenfilet mit Knoblauch und Thymian	288
219. Hähnchenbrust mit Zitronen-Pfeffer-Sauce.....	289
220. Putenbrust mit Tomaten-Basilikum-Marinade	290
Eiergerichte	292
221. Rührei mit Kräutern.....	292
222. Omelett mit Spinat und Feta	293
223. Shakshuka mit Paprika und Tomaten	294
224. Eiermuffins mit Speck und Käse	295
225. Frittata mit Zucchini und Parmesan	296
226. Eier-Benedict mit Hollandaise	297
227. Spanische Tortilla mit Kartoffeln	298
228. Quiche Lorraine mit Speck.....	299
229. Eier-Curry mit Kokosmilch	301
230. Gebackene Eier mit Avocado.....	302
231. Eier-Soufflé mit Käse	303
232. Eier-Salat mit Senfdressing	304
233. Eiernudeln mit Gemüse.....	305
234. Eierkuchen mit Ahornsirup.....	306
235. Eierauflauf mit Brokkoli	307
236. Eier-Tacos mit Salsa	309
237. Eier-Sandwich mit Schinken	310

238. Eier-Frittata mit Pilzen.....	311
239. Eier-Croissant mit Lachs	312
240. Eier-Bagel mit Frischkäse	313
Gesunde und leichte Rezepte	315
241. Gebackene Zucchini-Chips.....	315
242. Knusprige Blumenkohl-Bites	316
243. Gebackene Karotten-Pommes	317
244. Knusprige Süßkartoffel-Wedges.....	318
245. Gebackene Paprika-Ringe	319
246. Knusprige Brokkoli-Sticks	320
247. Gebackene Tomaten-Scheiben	321
248. Knusprige Auberginen-Chips	322
249. Gebackene Pilz-Scheiben.....	323
250. Knusprige Rote-Bete-Scheiben	324
251. Gebackene Kürbis-Chips	325
252. Knusprige Pastinaken-Sticks	326
253. Gebackene Fenchel-Scheiben	327
254. Knusprige Zwiebel-Chips.....	328
255. Gebackene Erbsen-Snacks	329
256. Knusprige Bohnen-Chips.....	330
257. Gebackene Mais-Snacks.....	331
258. Knusprige Rosenkohl-Chips	332
259. Gebackene Artischocken-Scheiben	333
260. Knusprige Spargel-Sticks	334
Knusprige Speisen: 20 Rezepte für die Heißluftfritteuse	336

261. Knusprige Polenta-Sticks	336
262. Gebackene Okra	337
263. Knusprige Kichererbsen-Pommes	338
264. Gebackene Süßkartoffel-Scheiben	339
265. Knusprige Zucchini-Chips	340
266. Gebackene Rote-Bete-Würfel	341
267. Knusprige Karotten-Chips	342
268. Gebackene Pastinaken-Chips	343
269. Knusprige Blumenkohl-Scheiben	344
270. Gebackene Brokkoli-Chips	345
271. Knusprige Kürbis-Wedges	346
272. Gebackene Auberginen-Chips	347
273. Knusprige Paprika-Chips	348
274. Gebackene Zwiebel-Chips	349
275. Knusprige Erbsen-Chips	350
276. Gebackene Bohnen-Chips	351
277. Knusprige Mais-Chips	352
278. Gebackene Rosenkohl-Chips	353
279. Knusprige Artischocken-Chips	355
280. Gebackene Spargel-Chips	356
Frühstücks- und Brunchrezepte	358
281. Rührei mit Tomaten und Basilikum	358
282. Avocado-Toast mit pochiertem Ei	358
283. Frühstücks-Burrito mit Rührei und Speck	358
284. Pancakes mit Ahornsirup	358

285. French Toast mit Zimt und Zucker	358
286. Croissant-Sandwich mit Schinken und Käse	358
287. Bagel mit Lachs und Frischkäse	358
288. Frühstücks-Smoothie mit Beeren und Joghurt	358
289. Müsli mit Joghurt und Honig.....	358
290. Chia-Pudding mit Mango	358
291. Haferflocken mit Banane und Nüssen.....	358
292. Frühstücks-Muffins mit Blaubeeren	358
293. Quinoa-Bowl mit Avocado und Ei	358
294. Frühstücks-Pizza mit Spinat und Feta	358
295. Frühstücks-Tacos mit Rührei und Salsa	359
296. Frühstücks-Wrap mit Hähnchen und Avocado	359
297. Frühstücks-Sandwich mit Ei und Speck.....	359
298. Frühstücks-Quiche mit Gemüse.....	359
299. Frühstücks-Salat mit Ei und Speck	359
300. Frühstücks-Bagel mit Avocado und Tomate.....	359
Internationale Küche.....	360
301. Paella mit Meeresfrüchten	360
302. Tandoori-Hähnchen	360
303. Enchiladas mit Rindfleisch.....	360
304. Pad Thai mit Garnelen.....	360
305. Moussaka mit Lamm	360
306. Coq au Vin.....	360
307. Bibimbap mit Gemüse	360
308. Chicken Tikka Masala.....	360

309. Beef Wellington	360
310. Ratatouille	360
311. Jambalaya mit Huhn und Wurst.....	360
312. Ceviche mit Fisch	360
313. Gulasch mit Rindfleisch	360
314. Biryani mit Lamm	360
315. Bouillabaisse.....	361
316. Peking-Ente	361
317. Wiener Schnitzel.....	361
318. Souvlaki mit Schwein	361
319. Fajitas mit Hähnchen.....	361
320. Osso Buco.....	361
Kinderrezepte für die Luftfritteuse	362
321. Knusprige Kartoffelspalten	362
322. Mini-Pizzen	363
323. Hähnchen-Nuggets	364
324. Fischstäbchen	365
325. Gemüse-Sticks.....	366
326. Apfelringe.....	367
327. Mini-Burger.....	368
328. Käse-Bällchen	369
329. Schokoladen-Muffins.....	371
330. Bananen-Chips	372
331. Mini-Quiches mit Gemüse	373
332. Mozzarella-Sticks mit Tomatensauce.....	374

333. Mini-Frühlingsrollen mit Gemüse.....	374
334. Gebackene Zucchini-Scheiben.....	374
335. Süßkartoffel-Pommes	375
336. Gebackene Kichererbsen mit Paprika	376
337. Mini-Pfannkuchen	376
338. Gebackene Apfelspalten	377
339. Knusprige Tofu-Bites.....	378
340. Gebackene Karottensticks	379
Feiertagsrezepte	381

Vorspeisen und Snacks

1. Knusprige Hähnchenflügel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 kg Hähnchenflügel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Hähnchenflügel gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Hähnchenflügel in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen, sodass die Flügel gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die Hähnchenflügel in den Korb des Air Fryers geben, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Flügel für etwa 20 Minuten kochen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Flügel einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.
7. Die knusprigen Hähnchenflügel aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 310 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 24 g

2. Mozzarella-Sticks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Mozzarella (am besten in Stangenform)
- 50 g Mehl
- 1 großes Ei
- 100 g Paniermehl
- 1 TL italienische Kräuter (getrocknet)
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Besprühen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Mozzarella in 8 gleich große Sticks schneiden. Lege sie auf ein Küchenpapier, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
2. In einer flachen Schale das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer vermischen.
3. In einer zweiten Schale das Ei aufschlagen und verquirlen.
4. In einer dritten Schale Paniermehl mit italienischen Kräutern und Knoblauchpulver vermischen.
5. Jeden Mozzarella-Stick erst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt im gewürzten Paniermehl wälzen. Stelle sicher, dass jeder Stick vollständig bedeckt ist.

6. Die panierten Mozzarella-Sticks für etwa 10 Minuten ins Gefrierfach legen, damit die Panade fest wird.
7. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und die Mozzarella-Sticks mit etwas Olivenöl besprühen.
8. Die Mozzarella-Sticks in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen.
9. Die Sticks für etwa 6-8 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden.
10. Die Mozzarella-Sticks aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 17 g

3. Zucchini-Pommes

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 30g Parmesan, fein gerieben

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Zucchini längs halbieren und dann in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, um Pommes-ähnliche Stäbchen zu erhalten.
2. In einer großen Schüssel die Zucchini-Stäbchen mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Stellen Sie sicher, dass alle Stäbchen gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Die gewürzten Zucchini-Stäbchen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie rundum knusprig werden.
5. Die Zucchini-Pommes für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Zucchini-Pommes aus dem Air Fryer nehmen und sofort mit dem fein geriebenen Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 9g
- Kohlenhydrate: 6g
- Eiweiß: 4g
- Ballaststoffe: 2g

4. Süßkartoffel-Chips

Anzahl der Portionen: 2

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 Esslöffel Olivenöl

- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- 1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und trocknen. Mit einem scharfen Messer oder einem Mandolinenschneider die Süßkartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Süßkartoffelscheiben in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermischen, sodass jede Scheibe gleichmäßig mit der Würzmischung bedeckt ist.
3. Den Airfryer auf 180°C vorheizen.
4. Die gewürzten Süßkartoffelscheiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Airfryers legen. Achten Sie darauf, dass die Scheiben nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig garen können.
5. Die Süßkartoffel-Chips für etwa 15 Minuten backen, oder bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Halbzeit durch die Kochzeit die Chips einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Süßkartoffel-Chips aus dem Airfryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

5. Falafel-Bällchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht oder aus der Dose, gut abgespült)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1/4 TL Cayennepfeffer (optional für etwas Schärfe)
- 1/2 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Mehl (bei Bedarf mehr, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen)
- Olivenöl zum Besprühen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und gründlich abspülen. Stelle sicher, dass sie gut abgetrocknet sind, um eine knusprige Textur zu erreichen.
2. In einer Küchenmaschine die Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, Cayennepfeffer, Backpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Pulsieren, bis eine grobe, aber formbare Masse entsteht. Falls die Masse zu feucht ist, füge nach und nach Mehl hinzu, bis die Mischung nicht mehr klebt.
3. Forme aus der Mischung kleine Bällchen oder flache Patties, je nach Vorliebe.
4. Lege die Falafel-Bällchen in den Korb deiner Heißluftfritteuse. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Besprühe die Falafel leicht mit Olivenöl. Dies hilft, eine goldbraune und knusprige Außenseite zu erzielen.

6. Stelle die Heißluftfritteuse auf 200°C und backe die Falafel für etwa 15-20 Minuten, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

7. Die fertigen Falafel aus der Heißluftfritteuse nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 195 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 31 g
- Eiweiß: 9 g
- Ballaststoffe: 6 g

Diese Falafel-Bällchen sind nicht nur ein leckerer Snack, sondern auch eine tolle Beilage oder Füllung für Wraps und Salate. Genieße sie mit einem Dip deiner Wahl, wie zum Beispiel einem frischen Tzatziki oder Hummus.

6. Mini-Frühlingsrollen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Weißkohl, fein gehackt
- 100 g Möhren, fein gerieben
- 50 g Glasnudeln, eingeweicht und klein geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Ingwer, gerieben

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 12 Frühlingsrollenblätter
- 2 EL Pflanzenöl, zum Bestreichen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Weißkohl, Möhren, Glasnudeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Sesamöl und Ingwer vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Ein Frühlingsrollenblatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Etwa 2 EL der Füllung auf das untere Drittel des Blattes geben. Die Seiten einschlagen und die Rolle fest aufrollen. Mit den restlichen Blättern und der Füllung wiederholen.
3. Die Frühlingsrollen leicht mit Pflanzenöl bestreichen und in den Air Fryer Korb legen. Stellen Sie sicher, dass sie nicht übereinander liegen.
4. Bei 200°C für etwa 10 Minuten kochen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden.
5. Die Frühlingsrollen aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiß: 4 g

7. Gebackene Avocado-Scheiben

Anzahl der Portionen: 2

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 reife Avocados

- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und die Schale vorsichtig abziehen.
2. Die Avocadohälften in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Avocadoscheiben in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vorsichtig vermengen, bis alle Scheiben gleichmäßig gewürzt sind.
4. Den Airfryer auf 200°C vorheizen.
5. Die gewürzten Avocadoscheiben in den Korb des Airfryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen, damit sie gleichmäßig garen können.
6. Die Avocadoscheiben für etwa 8 Minuten backen, bis sie außen knusprig und innen weich sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden.
7. Die gebackenen Avocado-Scheiben aus dem Airfryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte (pro Portion):

- Kalorien: 234 kcal
- Fett: 21 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 9 g

8. Blumenkohl-Nuggets

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 120 ml Milch
- 100 g Paniermehl
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl zum Besprühen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize deinen Air Fryer auf 180°C vor.
2. In einer mittelgroßen Schüssel, vermische die Milch mit dem Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer.
3. In einer anderen Schüssel, mische das Paniermehl mit dem geriebenen Parmesan.
4. Tauche die Blumenkohlröschen erst in die Milchmischung und wende sie dann in der Paniermehl-Parmesan-Mischung, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Lege die panierten Blumenkohlröschen in den Korb des Air Fryers. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Besprühe die Blumenkohlröschen leicht mit Olivenöl.
7. Backe sie für 10 Minuten, wende sie dann um und backe sie für weitere 10 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 210 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 29 g
- Eiweiß: 10 g

9. Knoblauch-Parmesan-Kartoffelecken

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Kartoffeln, gewaschen und in Ecken geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Knoblauchpulver
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 1 TL getrockneter Rosmarin (optional)
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize die Luftfritteuse auf 200°C vor.
2. In einer großen Schüssel, die Kartoffelecken mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Rosmarin (falls verwendet) vermischen, bis alle Ecken gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Kartoffelecken in den Korb der Luftfritteuse geben. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig garen können.
4. Die Kartoffelecken für etwa 20 Minuten kochen, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die fertigen Kartoffelecken in eine Servierschüssel geben und sofort mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Mit frischer Petersilie garnieren.
6. Sofort servieren, während sie noch heiß und knusprig sind.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 34 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 4 g

10. Gebackene Kichererbsen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Kichererbsen (Dose), abgespült und abgetropft
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Kreuzkümmel

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize deinen Air Fryer auf 200°C vor.
2. Tupfe die Kichererbsen mit Küchenpapier trocken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Dies hilft, sie knuspriger zu machen.
3. In einer Schüssel die Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel vermischen, bis alle Kichererbsen gleichmäßig gewürzt sind.
4. Verteile die gewürzten Kichererbsen in einer einzigen Schicht im Air Fryer Korb. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig garen und knusprig werden.
5. Backe die Kichererbsen für 10 Minuten, schüttele den Korb dann vorsichtig, um sie zu wenden, und backe sie weitere 10 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Lass die Kichererbsen vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen, da sie beim Abkühlen noch knuspriger werden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 146 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 20 g

- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 5 g

11. Jalapeño-Poppers

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 12 Jalapeño-Chilis, halbiert und entkernt
- 200 g Frischkäse, Raumtemperatur
- 100 g geriebener Cheddar
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier, geschlagen
- 100 g Mehl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Frischkäse, Cheddar, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Die Jalapeño-Hälften mit der Käsemischung füllen.
3. Die gefüllten Jalapeños zuerst in Mehl, dann in geschlagenem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden, sodass sie rundum gut bedeckt sind.
4. Die Jalapeño-Poppers in den Air Fryer geben und bei 180°C für etwa 10 Minuten kochen, oder bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Die Poppers aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 15 g

12. Gebackene Zwiebelringe

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zwiebeln
- 120 g Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 150 g Paniermehl
- Ölspray

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zwiebeln in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden und die Ringe vorsichtig voneinander trennen.
2. In einer Schüssel Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen.
4. In einer dritten Schüssel das Paniermehl bereitstellen.

5. Jeden Zwiebelring erst in der Mehlmischung wenden, dann durch die Ei-Milch-Mischung ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen. Stelle sicher, dass jeder Ring gut bedeckt ist.
6. Die panierten Zwiebelringe auf das Gitter des Air Fryers legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
7. Die Zwiebelringe leicht mit Ölspray besprühen.
8. Bei 200°C für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 11 g

13. Knusprige Tofu-Würfel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g fester Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Maisstärke

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Tofu aus der Verpackung nehmen und gründlich abtropfen lassen. Anschließend den Tofu in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Sojasauce, das Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver und den schwarzen Pfeffer vermischen.
3. Die Tofuwürfel in die Schüssel geben und vorsichtig umrühren, sodass alle Würfel gleichmäßig mit der Marinade bedeckt sind.
4. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und die überschüssige Flüssigkeit leicht abschütteln. Die Maisstärke über die Tofuwürfel streuen und erneut vorsichtig umrühren, bis alle Würfel gleichmäßig mit der Stärke bedeckt sind.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen. Die Tofuwürfel in den Korb des Air Fryers geben, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Tofuwürfel für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Würfel einmal wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden.
7. Die knusprigen Tofuwürfel aus dem Air Fryer nehmen und nach Belieben servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Eiweiß: 12 g
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 6 g

14. Gebackene Pilze

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Champignons, geputzt und halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt (zum Garnieren)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize deinen Air Fryer auf 180°C vor.
2. In einer großen Schüssel, vermische die Champignons mit Olivenöl, Thymian, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer, bis alles gut bedeckt ist.
3. Lege die Champignons in den Korb des Air Fryers. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig garen können.
4. Backe die Pilze für etwa 15 Minuten, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Schüttele den Korb etwa zur Hälfte der Zeit, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig garen.
5. Sobald die Pilze fertig sind, gib sie in eine Servierschüssel und garniere sie mit frischer Petersilie.

Nährwerte (pro Portion):

- Kalorien: 98 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

15. Mini-Quiches

Anzahl der Portionen: 12 Mini-Quiches

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 100 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
- 2 Eier
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Eine Prise Muskat
- Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Schnittlauch), fein gehackt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blätterteig ausrollen und mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Kreise ausstechen, die groß genug sind, um die Mulden eines Mini-Muffinblechs auszukleiden.
2. Die Teigkreise vorsichtig in die Mulden des Muffinblechs drücken, sodass kleine Teignester entstehen.
3. In jede Teigmulde etwas Schinken und Käse geben.
4. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
5. Die Eier-Sahne-Mischung gleichmäßig auf die Teignester verteilen.
6. Die Mini-Quiches mit den frischen Kräutern bestreuen.
7. Das Muffinblech in den Air Fryer stellen und die Mini-Quiches bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, oder bis sie goldbraun und fest sind.
8. Die Mini-Quiches aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Mini-Quiche (ungefähre Angaben):

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 9 g

- Eiweiß: 6 g

16. Gebackene Garnelen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 Zitrone, nur der Saft
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Garnelen gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft gut vermischen.
3. Die Garnelen in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Garnelen gleichmäßig mit der Marinade bedeckt sind.
4. Lassen Sie die Garnelen für etwa 5 Minuten marinieren, damit die Aromen gut einziehen können.
5. Heizen Sie die Luftfritteuse auf 200°C vor.
6. Legen Sie die Garnelen in den Korb der Luftfritteuse. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig garen können.
7. Die Garnelen für etwa 8-10 Minuten garen, bis sie vollständig durchgegart und leicht knusprig sind. Halbzeit einmal wenden.
8. Die gebackenen Garnelen auf einen Teller geben und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Eiweiß: 23 g
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Ballaststoffe: 0 g

17. Knusprige Fischstäbchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Weißfischfilets (z.B. Kabeljau oder Seelachs), in Streifen geschnitten
- 100 g Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 200 g Paniermehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zitronenspalten zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize die Luftfritteuse auf 200°C vor.
2. Würze die Fischstreifen mit Salz und Pfeffer.
3. Bereite drei tiefe Teller vor: einen mit Mehl, einen mit verquirlten Eiern und einen mit Paniermehl gemischt mit Paprikapulver und Knoblauchpulver.
4. Wende die Fischstreifen erst im Mehl, tauche sie dann in die Eier und wälze sie zuletzt im gewürzten Paniermehl, bis sie gut bedeckt sind.
5. Platziere die panierten Fischstreifen in einer einzigen Schicht in der Luftfritteuse. Je nach Größe der Luftfritteuse musst du dies möglicherweise in Chargen tun.

6. Backe die Fischstäbchen für etwa 12 Minuten oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Wende sie zur Halbzeit, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Serviere die knusprigen Fischstäbchen sofort mit Zitronenspalten.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 395 kcal
- Eiweiß: 28 g
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 52 g
- Ballaststoffe: 2 g

18. Gebackene Auberginen-Scheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 mittelgroße Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Auberginenscheiben beidseitig mit der Ölmischung bestreichen.
4. Die Scheiben in den Air Fryer Korb legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.

5. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Auberginen goldbraun und weich sind. Nach der Hälfte der Zeit die Scheiben einmal wenden.
6. Die gebackenen Auberginen-Scheiben können heiß als Beilage oder kalt als Snack serviert werden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 2 g

19. Gebackene Mozzarella-Bällchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Mozzarella, in 1 cm dicke Stücke geschnitten
- 100 g Paniermehl
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL Italienische Kräuter (getrocknet)
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 2 Große Eier, geschlagen
- 2 EL Mehl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer flachen Schale das Paniermehl mit dem Parmesan, den italienischen Kräutern, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. In einer anderen Schale die Eier gründlich schlagen.

3. Die Mozzarellastücke zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.
4. Die bemehlten Mozzarellastücke durch die geschlagenen Eier ziehen, sodass sie rundum benetzt sind.
5. Die ei-benetzten Mozzarellastücke in der Paniermehlmischung wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind. Für eine extra knusprige Kruste, den Vorgang mit Ei und Paniermehl wiederholen.
6. Die panierten Mozzarellastücke in den Korb der Heißluftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen.
7. Bei 200°C für etwa 8 Minuten backen, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.
8. Die gebackenen Mozzarella-Bällchen vorsichtig aus der Heißluftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 22 g

20. Knusprige Tortilla-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Mais- oder Weizentortillas
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- Optional: 1/2 TL Paprikapulver oder Chili-Pulver für extra Würze

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize deinen Air Fryer auf 180°C vor.
2. Schneide die Tortillas mit einem scharfen Messer oder einer Pizzaschneider in Dreiecke. Du solltest aus jeder Tortilla etwa 8 Stücke bekommen.
3. Gib die Tortillastücke in eine große Schüssel. Träufle das Olivenöl darüber und bestreue sie mit Salz und, falls verwendet, mit Paprikapulver oder Chili-Pulver. Vermische alles vorsichtig, sodass die Tortillastücke gleichmäßig mit dem Öl und den Gewürzen bedeckt sind.
4. Lege die Tortillastücke in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers. Je nach Größe deines Air Fryers musst du dies möglicherweise in Chargen tun, um eine Überfüllung zu vermeiden.
5. Backe die Tortillachips für etwa 4 Minuten, dann schüttle den Korb oder wende die Chips vorsichtig mit einer Zange, und backe sie für weitere 3-4 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Nimm die Chips aus dem Air Fryer und lass sie ein paar Minuten abkühlen, bevor du sie servierst. Sie werden beim Abkühlen noch knuspriger.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Natrium: 300 mg

Gemüsebeilagen für die Heißluftfritteuse

21. Gebackene Paprika

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große rote Paprika, halbiert und entkernt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Paprikahälften gründlich waschen und trocknen.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Ölmischung gleichmäßig auf die Innenseiten der Paprikahälften auftragen. Stelle sicher, dass alle Flächen gut bedeckt sind.
4. Die Paprikahälften mit der Hautseite nach unten in den Korb des Air Fryers legen.
5. Die Paprika bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, oder bis die Ränder leicht verkohlt und die Paprika weich sind.
6. Die gebackenen Paprika aus dem Air Fryer nehmen und nach Belieben als Beilage servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 77 kcal
- Fett: 7 g

- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 1 g

22. Gebratene Zucchini

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 30 g geriebener Parmesan

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Zucchini längs halbieren und dann quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel die Zuccinischeiben mit Olivenöl, Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Stellen Sie sicher, dass alle Scheiben gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Die gewürzten Zuccinischeiben in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie rundum knusprig werden.
5. Die Zucchini für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Zuccinischeiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 105 kcal
- Fett: 7g
- Kohlenhydrate: 6g
- Eiweiß: 4g
- Ballaststoffe: 2g

23. Knusprige Karottensticks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- Optional: 1/4 TL Knoblauchpulver für extra Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Karotten gründlich waschen, schälen und in lange, dünne Sticks schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Karottensticks mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver vermischen. Optional kannst du auch Knoblauchpulver hinzufügen, um den Geschmack zu intensivieren.
3. Stelle sicher, dass alle Karottensticks gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die gewürzten Karottensticks in den Korb des Air Fryers geben. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

6. Die Karottensticks für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Für eine gleichmäßige Bräunung empfiehlt es sich, sie nach der Hälfte der Zeit einmal zu wenden.
7. Die knusprigen Karottensticks aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 70 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 2 g

24. Gebackene Brokkoli-Röschen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Brokkoliröschen
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: 1/4 TL Chiliflocken für etwas Schärfe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Brokkoliröschen gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und optional Chiliflocken hinzufügen. Brokkoliröschen hinzugeben und alles gut vermischen, sodass die Röschen gleichmäßig mit der Ölmischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.

4. Die gewürzten Brokkoliröschen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Brokkoliröschen für etwa 15 Minuten backen, bis sie am Rand leicht knusprig und innen noch saftig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Röschen einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.
6. Die gebackenen Brokkoliröschen aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 77 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 1 g

25. Gebratene Spargelspitzen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: Zitronensaft zum Beträufeln

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.
2. In einer großen Schüssel den Spargel mit Olivenöl, Meersalz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver vermengen, bis alle Spargelstangen gleichmäßig bedeckt sind.

3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Den gewürzten Spargel in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Spargelstangen nebeneinander liegen und nicht übereinander gestapelt sind, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Den Spargel für etwa 12 Minuten garen, bis er zart und an den Rändern leicht knusprig ist. Für einen weicheren Spargel die Kochzeit entsprechend anpassen.
6. Optional: Vor dem Servieren den gebratenen Spargel mit ein wenig frischem Zitronensaft beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 87 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

26. Gebackene Tomatenhälften

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Tomaten, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL geriebener Parmesan
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Schneidebrett legen.
2. Jede Tomatenhälfte mit Olivenöl beträufeln. Dann gleichmäßig mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die gewürzten Tomatenhälften vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen, mit der Schnittfläche nach oben.
5. Die Tomatenhälften für etwa 15 Minuten backen, oder bis sie weich sind und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
6. Die gebackenen Tomatenhälften aus dem Air Fryer nehmen und sofort mit geriebenem Parmesan bestreuen.
7. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 1 g

27. Knusprige Rosenkohlblätter

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Rosenkohl, äußere Blätter entfernt und halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Optional: 1/4 TL Knoblauchpulver oder Chiliflocken für extra Würze

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Rosenkohl vorbereiten, indem die äußeren Blätter entfernt und die Röschen halbiert werden. Dies sorgt für eine größere Oberfläche und macht sie im Air Fryer knuspriger.
2. In einer großen Schüssel den vorbereiteten Rosenkohl mit Olivenöl, Meersalz, schwarzem Pfeffer und optional Knoblauchpulver oder Chiliflocken vermengen. Stelle sicher, dass alle Rosenkohlhälften gleichmäßig mit der Ölmischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Den gewürzten Rosenkohl in den Korb des Air Fryers geben. Achte darauf, dass die Hälften nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung und Knusprigkeit zu gewährleisten.
5. Den Rosenkohl für etwa 12 Minuten backen, oder bis er die gewünschte Knusprigkeit erreicht hat. Für eine gleichmäßige Bräunung empfiehlt es sich, den Korb nach der Hälfte der Zeit einmal zu schütteln oder den Rosenkohl vorsichtig umzudrehen.
6. Den knusprigen Rosenkohl aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren. Er passt hervorragend als Beilage zu Fleischgerichten oder als gesunder Snack zwischendurch.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 4 g

28. Gebratene Auberginenwürfel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Auberginen, gewürfelt

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Auberginen waschen, die Enden entfernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Auberginenwürfel mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, Oregano und Knoblauchpulver vermischen. Stellen Sie sicher, dass alle Würfel gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Die gewürzten Auberginenwürfel in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Auberginenwürfel für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und weich sind. Nach der Hälfte der Zeit die Würfel einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die gebratenen Auberginenwürfel aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 2 g

29. Gebackene Kürbisspalten

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (etwa 800 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver (optional für eine rauchige Note)
- 1/4 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Kürbis gründlich waschen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne und das weiche Innere entfernen.
2. Den Kürbis in etwa 1 cm dicke Spalten schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Kürbisspalten mit Olivenöl, Meersalz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermengen, bis alle Spalten gleichmäßig gewürzt sind.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die gewürzten Kürbisspalten in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Kürbisspalten für etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht karamellisiert sind. Nach der Hälfte der Zeit die Spalten einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die gebackenen Kürbisspalten aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 123 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

30. Gebratene Fenchelscheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Fenchelknollen
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- Optional: 1/4 TL Chiliflocken für etwas Schärfe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Fenchelknollen waschen, den harten Strunk entfernen und die Knollen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian und optional Chiliflocken gut vermischen.
3. Die Fenchelscheiben in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen, sodass die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die gewürzten Fenchelscheiben in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Fenchelscheiben für etwa 15 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit die Scheiben einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Die gebratenen Fenchelscheiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 110 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 4 g

31. Knusprige Rote-Bete-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 mittelgroße Rote Bete, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Optional: 1/2 TL Paprikapulver für eine rauchige Note

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Rote Bete gründlich waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Je dünner die Scheiben, desto knuspriger werden die Chips.
2. Die Rote-Bete-Scheiben in eine große Schüssel geben und das Olivenöl darüber träufeln. Gut umrühren, damit alle Scheiben gleichmäßig mit Öl bedeckt sind.
3. Die gewürzten Rote-Bete-Scheiben mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Wer mag, kann jetzt auch das Paprikapulver hinzufügen. Nochmals umrühren, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die Rote-Bete-Scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers auslegen. Achten Sie darauf, dass die Scheiben nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig knusprig werden.
6. Die Rote-Bete-Chips für etwa 15 Minuten backen, oder bis sie knusprig sind. Es ist empfehlenswert, sie nach der Hälfte der Zeit einmal zu wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Die fertigen Rote-Bete-Chips aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Küchenpapier abkühlen lassen. Dies hilft, überschüssiges Öl zu entfernen und die Chips noch knuspriger zu machen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 76 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 1,5 g
- Ballaststoffe: 2,5 g

32. Gebackene Artischockenherzen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Artischockenherzen (aus der Dose, abgetropft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Artischockenherzen halbieren und in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, Thymian, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermischen, sodass die Artischockenherzen gleichmäßig mit der Würzmischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Die gewürzten Artischockenherzen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie in einer einzigen Schicht liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

5. Die Artischockenherzen für etwa 15 Minuten backen, bis sie am Rand leicht knusprig und goldbraun sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

6. Die gebackenen Artischockenherzen aus dem Air Fryer nehmen und sofort mit dem frisch gepressten Zitronensaft beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 100 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

33. Gebratene Champignons

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Champignons, geputzt und halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt (zum Garnieren)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize deinen Air Fryer auf 180°C vor.
2. In einer großen Schüssel, vermische die Champignons mit Olivenöl, Thymian, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer, bis alles gut bedeckt ist.

3. Lege die Champignons in den Korb des Air Fryers. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig garen können.
4. Backe die Pilze für etwa 15 Minuten, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Schüttele den Korb etwa zur Hälfte der Zeit, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig garen.
5. Sobald die Pilze fertig sind, gib sie in eine Servierschüssel und garniere sie mit frischer Petersilie.

Nährwerte (pro Portion):

- Kalorien: 98 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

34. Gebackene Pastinakenstifte

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Pastinaken, geschält und in Stifte geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Pastinakenstifte in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver hinzufügen.

3. Alles gründlich vermischen, sodass die Pastinakenstifte gleichmäßig mit den Gewürzen und dem Öl bedeckt sind.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die gewürzten Pastinakenstifte in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die Pastinakenstifte für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die gebackenen Pastinakenstifte aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 140 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 6 g

35. Gebratene Zwiebelringe

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zwiebeln
- 120 g Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 2 Eier
- 100 ml Milch

- 150 g Paniermehl
- Ölspray

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zwiebeln in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden und die Ringe vorsichtig voneinander trennen.
2. In einer Schüssel Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen.
4. In einer dritten Schüssel das Paniermehl bereitstellen.
5. Jeden Zwiebelring erst in der Mehlmischung wenden, dann durch die Ei-Milch-Mischung ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen. Stelle sicher, dass jeder Ring gut bedeckt ist.
6. Die panierten Zwiebelringe auf das Gitter des Air Fryers legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
7. Die Zwiebelringe leicht mit Ölspray besprühen.
8. Bei 200°C für etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 11 g

36. Gebackene Süßkartoffelwürfel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten (ca. 2 cm)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer (optional für etwas Schärfe)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Süßkartoffelwürfel in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer (falls verwendet), Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Alles gründlich vermischen, sodass die Süßkartoffelwürfel gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt sind.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die gewürzten Süßkartoffelwürfel in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander gestapelt sind, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Süßkartoffelwürfel für etwa 25 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die gebackenen Süßkartoffelwürfel aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 140 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 19 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

37. Gebratene Blumenkohlsteaks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 großer Blumenkohl, in 4 Steaks geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blumenkohl vorsichtig in 4 gleichmäßige Steaks schneiden. Überschüssige Blätter und den Stiel entfernen, dabei aber genug vom Stiel lassen, damit die Steaks zusammenhalten.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Blumenkohlsteaks beidseitig mit der Ölmischung bestreichen. Stelle sicher, dass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die Blumenkohlsteaks in den Korb des Air Fryers legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Steaks für etwa 15 Minuten backen, bis sie an den Rändern goldbraun und innen weich sind. Für eine gleichmäßige Bräunung nach der Hälfte der Zeit wenden.
7. Die fertigen Blumenkohlsteaks aus dem Air Fryer nehmen und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 3 g

38. Gebackene Erbsen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 450 g grüne Erbsen (frisch oder aufgetaut)
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: 1/4 TL Chiliflocken für etwas Schärfe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Falls du frische Erbsen verwendest, blanchiere sie zuerst für 3 Minuten in kochendem Wasser, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Bei aufgetauten Erbsen diesen Schritt überspringen.
2. Die Erbsen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen. Wenn du magst, kannst du jetzt auch die Chiliflocken hinzufügen.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Die gewürzten Erbsen gleichmäßig im Korb des Air Fryers verteilen. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie rundum knusprig werden können.
5. Die Erbsen für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Es ist eine gute Idee, sie zur Halbzeit einmal durchzuschütteln oder mit einem Spatel umzurühren, damit sie gleichmäßig garen.
6. Die gebackenen Erbsen aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren. Sie sind eine hervorragende Beilage zu Fleischgerichten oder als knackiger Snack.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal

- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 5 g

39. Gebratene Bohnen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: 1/4 TL Chiliflocken für etwas Schärfe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die grünen Bohnen gründlich waschen und die Enden abschneiden.
2. In einer Schüssel die Bohnen mit Olivenöl, Meersalz, schwarzem Pfeffer, Knoblauchpulver und optional Chiliflocken vermengen, bis alle Bohnen gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Die gewürzten Bohnen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Bohnen für etwa 15 Minuten backen, bis sie zart und leicht knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die gebratenen Bohnen aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 77 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 2 g

40. Gebackene Maiskolben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Maiskolben, frisch oder vorgekocht
- 2 EL Butter, geschmolzen
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer
- Optional: Paprikapulver oder Chili-Flocken für extra Würze

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Falls die Maiskolben frisch sind, entferne die Blätter und die Seide. Bei vorgekochten Maiskolben diesen Schritt überspringen.
2. Die Maiskolben mit der geschmolzenen Butter bepinseln. Gleichmäßig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Für eine pikante Note kannst du auch etwas Paprikapulver oder Chili-Flocken hinzufügen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die Maiskolben in den Korb des Air Fryers legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinander gestapelt sind, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Maiskolben für etwa 15 Minuten backen, bis sie heiß und leicht gebräunt sind. Für ein gleichmäßiges Ergebnis die Kolben nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
6. Die gebackenen Maiskolben aus dem Air Fryer nehmen und nach Belieben mit zusätzlicher Butter oder Gewürzen servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 155 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 3 g

Hauptgerichte mit Fleisch

41. Rindersteak mit Kräuterbutter

Anzahl der Portionen: 2

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 Rindersteaks (je ca. 200 g)
- 1 TL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Zweige frischer Rosmarin

Für die Kräuterbutter:

- 50 g weiche Butter
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 TL frisch gehackter Thymian
- 1 TL frisch gehackter Rosmarin
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Rindersteaks aus dem Kühlschrank nehmen und etwa 30 Minuten vor dem Kochen auf Raumtemperatur kommen lassen.
2. Für die Kräuterbutter die weiche Butter mit dem gehackten Knoblauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen. Gut durchrühren, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
3. Die Kräuterbutter in Frischhaltefolie einwickeln und zu einer Rolle formen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

4. Die Steaks trocken tupfen, mit Olivenöl bestreichen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
6. Die Steaks in den Korb des Air Fryers legen und die Rosmarinzweige dazugeben.
7. Die Steaks für etwa 6 Minuten pro Seite für Medium Rare oder länger nach persönlicher Vorliebe garen.
8. Die fertigen Steaks aus dem Air Fryer nehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen.
9. Die Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen, in Scheiben schneiden und auf den heißen Steaks schmelzen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 500 kcal
- Fett: ca. 35 g
- Kohlenhydrate: ca. 1 g
- Eiweiß: ca. 46 g
- Ballaststoffe: ca. 0 g

42. Schweinefilet im Speckmantel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Schweinefiletmedaillons (je ca. 150 g)
- 8 Scheiben Speck
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL Thymian, getrocknet

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Schweinefiletmedaillons mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian gleichmäßig würzen.
2. Jedes Medaillon mit 2 Scheiben Speck umwickeln. Dabei den Speck fest um das Fleisch legen, sodass er beim Garen nicht abfällt.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die umwickelten Medaillons leicht mit Olivenöl bepinseln, um ein Anhaften zu vermeiden und eine knusprige Oberfläche zu fördern.
5. Die vorbereiteten Schweinefiletmedaillons in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass genügend Raum zwischen den Medaillons bleibt, damit die Luft zirkulieren kann.
6. Die Medaillons für etwa 20 Minuten garen, oder bis der Speck knusprig und das Schweinefleisch durchgegart ist. Für eine gleichmäßige Bräunung die Medaillons nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
7. Die Schweinefiletmedaillons im Speckmantel aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren 2-3 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 38 g
- Ballaststoffe: 0 g

43. Hähnchenbrust mit Honig-Senf-Glasur

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Honig
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 TL Sojasauce
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen.
2. In einer kleinen Schüssel Honig, Senf, Sojasauce und Knoblauchpulver zu einer Glasur verrühren.
3. Die Hähnchenbrustfilets mit Olivenöl bestreichen und in den Korb des Air Fryers legen. Stellen Sie sicher, dass die Filets nicht übereinander liegen.
4. Die Hähnchenbrustfilets bei 180°C für 10 Minuten backen. Dann die Filets wenden und die Honig-Senf-Glasur gleichmäßig darauf verteilen.
5. Die Filets weitere 10 Minuten backen, oder bis sie vollständig durchgegart sind und eine schöne goldbraune Farbe haben.
6. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.
7. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 8 g

- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 29 g
- Ballaststoffe: 0 g

44. Lammkoteletts mit Rosmarin

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Lammkoteletts
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige frischer Rosmarin, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Lammkoteletts unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, gehackten Rosmarin und Knoblauch vermischen. Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren, um eine Marinade zu erstellen.
3. Die Lammkoteletts in die Marinade geben und sicherstellen, dass alle Seiten gut bedeckt sind. Für beste Ergebnisse die Koteletts für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die marinierten Lammkoteletts aus dem Kühlschrank nehmen und in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Koteletts bleibt, damit die Luft zirkulieren kann.

6. Die Lammkoteletts für etwa 12 Minuten garen, oder bis sie den gewünschten Gargrad erreicht haben. Für ein Medium-Rare-Ergebnis empfiehlt es sich, die Koteletts nach der Hälfte der Zeit einmal zu wenden.

7. Die fertigen Lammkoteletts aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren 2-3 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 310 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

45. Entenbrust mit Orangensauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 22 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 Entenbrustfilets (à ca. 200 g)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- Für die Orangensauce:
 - Saft von 2 Orangen (ca. 200 ml)
 - 1 TL Orangenschale, fein gerieben
 - 2 EL Honig
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben

- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Wasser

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Entenbrustfilets abwaschen und trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig einschneiden, dabei darauf achten, nicht ins Fleisch zu schneiden. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Olivenöl in der Heißluftfritteuse verteilen und die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen.
3. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Entenbrustfilets für 12 Minuten garen.
4. Nach 12 Minuten die Entenbrustfilets wenden und weitere 10 Minuten bei 180°C fertig garen, bis die Haut knusprig und das Fleisch zart ist.
5. Während die Entenbrust gart, die Zutaten für die Orangensauce in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze vermischen. Orangensaft, Orangenschale, Honig, Sojasauce, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und zum Kochen bringen.
6. Speisestärke mit Wasser in einer kleinen Schüssel glatt rühren und in die kochende Sauce einrühren. Unter ständigem Rühren kochen, bis die Sauce eindickt.
7. Die fertige Entenbrust aus der Heißluftfritteuse nehmen und vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen.
8. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mit der Orangensauce servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 310 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0,5 g

46. Kalbsschnitzel mit Zitronen-Kapern-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Kalbsschnitzel (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kapern, abgetropft
- Saft von 1 Zitrone
- 50 ml Weißwein (optional)
- 2 EL Butter
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie leicht flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
3. Die Schnitzel mit Olivenöl bepinseln und in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen.
4. Die Schnitzel für etwa 6 Minuten backen, dann wenden und weitere 6 Minuten fertig garen, bis sie goldbraun sind.
5. Während die Schnitzel garen, in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Kapern hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten.
6. Zitronensaft und Weißwein (falls verwendet) hinzufügen und die Sauce bei niedriger Hitze 3 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
7. Die fertigen Schnitzel aus dem Air Fryer nehmen und auf einer Servierplatte anrichten.
8. Die Kapern-Zitronen-Sauce über die Schnitzel gießen und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g

- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 36 g
- Ballaststoffe: 0 g

47. Hackbraten mit BBQ-Glasur

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 2 EL Worcestersauce
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 100 ml BBQ-Sauce
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Rinderhackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, Knoblauch, Ei, Paniermehl, Worcestersauce, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gründlich vermengen.
2. Aus der Fleischmasse einen Laib formen. Dieser sollte so geformt sein, dass er in den Korb des Air Fryers passt.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Den Hackbraten mit Olivenöl leicht einpinseln, um eine knusprige Oberfläche zu erhalten.

5. Den Hackbraten in den Korb des Air Fryers legen und bei 180°C für etwa 30 Minuten backen.
6. Währenddessen BBQ-Sauce mit Honig in einer kleinen Schüssel vermischen.
7. Nach 30 Minuten den Hackbraten aus dem Air Fryer nehmen und mit der BBQ-Honig-Mischung bestreichen.
8. Den Hackbraten zurück in den Air Fryer geben und weitere 10 Minuten backen, bis die Glasur karamellisiert ist.
9. Den fertigen Hackbraten aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 1 g

48. Putenrouladen mit Spinatfüllung

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- 200 g frischer Spinat
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g Feta, zerkrümelt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver

- Zahnstocher oder Küchengarn zum Fixieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Spinat gründlich waschen und trocknen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und so lange dünsten, bis er zusammenfällt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Putenschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flach klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Den abgekühlten Spinat mit dem zerkrümelten Feta vermischen und die Mischung gleichmäßig auf den Putenschnitzeln verteilen. Die Schnitzel aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen. Die Putenrouladen mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und in den Korb des Air Fryers legen.
5. Die Rouladen für ca. 25 Minuten garen, bis sie durchgegart und außen leicht knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Putenrouladen aus dem Air Fryer nehmen, kurz ruhen lassen, dann die Zahnstocher oder das Küchengarn entfernen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 35 g
- Ballaststoffe: 1 g

49. Rinderrouladen mit Speck und Zwiebeln

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Rinderrouladen (à ca. 150 g)
- 8 Scheiben Speck
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 4 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Rinderbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Zahnstocher oder Küchengarn

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Rinderrouladen auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten und jede Seite mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Auf jede Roulade 1 TL Senf streichen, mit 2 Scheiben Speck belegen und Zwiebelringe darauf verteilen.
3. Die Rouladen vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Die angebratenen Rouladen in den Korb des Air Fryers legen. Die Rinderbrühe und Lorbeerblätter über die Rouladen gießen.
7. Die Rouladen im Air Fryer für 25 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit die Rouladen einmal wenden.
8. Die fertigen Rouladen aus dem Air Fryer nehmen und die Zahnstocher oder das Küchengarn entfernen.
9. Die Rouladen können mit der entstandenen Sauce serviert werden. Beilagen wie Kartoffelpüree oder Rotkohl passen hervorragend dazu.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 5 g

- Eiweiß: 35 g
- Ballaststoffe: 1 g

50. Schweinekoteletts mit Apfelmus

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Schweinekoteletts (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 4 Äpfel, geschält, entkernt und in Spalten geschnitten
- 2 EL Honig
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL gemahlene Nelken

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Schweinekoteletts mit Olivenöl einreiben und gleichmäßig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Die Koteletts in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
3. Bei 180°C für etwa 10 Minuten backen, dann wenden und weitere 10 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind und eine Kerntemperatur von mindestens 63°C erreicht haben.
4. Während die Koteletts garen, die Apfelspalten mit Honig, Zimt und Nelken in einer Schüssel vermischen.
5. In den letzten 10 Minuten der Garzeit der Koteletts die Apfelmischung neben den Koteletts in den Air Fryer geben, sodass die Äpfel karamellisieren können.

6. Die Schweinekoteletts und das Apfelmus aus dem Air Fryer nehmen und zusammen servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 24 g
- Kohlenhydrate: 34 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 5 g

51. Hähnchenschenkel mit Paprika-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Hähnchenschenkel (etwa 1 kg)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (süß)
- 1/2 TL geräucherter Paprika
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 1/4 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- Saft einer halben Zitrone

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, süßes Paprikapulver, geräucherten Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, getrockneten Oregano und Thymian vermischen, um die Marinade herzustellen.
2. Die Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Die Marinade gleichmäßig über die Hähnchenschenkel verteilen und sicherstellen, dass alle Seiten gut bedeckt sind. Für ein intensiveres Aroma die Hähnchenschenkel für mindestens 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Hähnchenschenkel in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass genügend Raum zwischen den Schenkeln bleibt, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Hähnchenschenkel für etwa 25 Minuten backen, oder bis sie eine interne Temperatur von 74°C erreicht haben. Für eine gleichmäßige Bräunung die Schenkel nach der Hälfte der Kochzeit wenden.
7. Die fertigen Hähnchenschenkel aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.
8. Vor dem Servieren mit frischem Zitronensaft beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 310 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

52. Lammkeule mit Knoblauch und Thymian

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Lammkeule (ca. 1,5 kg)
- 4 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 ml Wasser oder Lammbrühe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Lammkeule waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer kleine Einschnitte über die ganze Keule verteilen.
2. Knoblauchscheiben in die Einschnitte stecken. Die Lammkeule rundherum mit Olivenöl einreiben.
3. Thymian, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und die Gewürzmischung gleichmäßig über die Lammkeule verteilen.
4. Den Air Fryer auf 160°C vorheizen.
5. Die Lammkeule in den Korb des Air Fryers legen und 200 ml Wasser oder Lammbrühe in den Boden des Air Fryers gießen, um während des Kochens Feuchtigkeit zu spenden.
6. Die Lammkeule für ca. 40 Minuten garen, oder bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Für ein saftigeres Ergebnis die Keule während des Garens einmal wenden.
7. Die fertige Lammkeule aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 36 g
- Ballaststoffe: 0 g

53. Entenkeulen mit Rotweinreduktion

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Entenkeulen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 ml Rotwein
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Honig
- 1 TL Speisestärke (optional, zum Andicken)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einreiben.
2. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Entenkeulen hineinlegen. Für etwa 20 Minuten garen, bis sie fast durchgegart sind und eine knusprige Haut haben.
3. Währenddessen den Rotwein, Balsamico-Essig, Knoblauch, Rosmarin und Honig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Wer eine dickere Sauce bevorzugt, kann 1 TL Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und der Sauce hinzufügen, um sie weiter anzudicken.
4. Die Entenkeulen aus dem Air Fryer nehmen und in die Sauce legen. Alles zusammen für weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit die Keulen die Aromen der Sauce aufnehmen können.
5. Die Entenkeulen mit der Rotweinreduktion auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 24 g

- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 50 g
- Ballaststoffe: 0 g

54. Kalbsmedaillons mit Pilzrahmsauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Kalbsmedaillons (je ca. 150 g)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- Frische Petersilie zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Kalbsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
3. Die Medaillons mit 1 EL Olivenöl bepinseln und in den Korb des Air Fryers legen. Für etwa 6 Minuten garen, dann wenden und weitere 6 Minuten fertig garen, bis sie eine Kerntemperatur von 60°C erreichen. Aus dem Air Fryer nehmen und warm halten.
4. Während die Medaillons garen, in einer Pfanne den restlichen EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

5. Champignons hinzufügen und so lange braten, bis sie ihre Flüssigkeit verloren haben und goldbraun sind.
6. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen.
7. Sahne, Dijon-Senf und Thymian einrühren. Die Sauce bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Kalbsmedaillons auf Teller anrichten und die Pilzrahmsauce darüberggeben. Mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 410 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 34 g
- Ballaststoffe: 1 g

55. Hackfleischbällchen mit Tomatensauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 400 g Tomatenpassata

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Frische Basilikumblätter, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Rinderhackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano gründlich vermischen. Aus der Mischung kleine Bällchen formen.
2. Die Hackfleischbällchen in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Bällchen bleibt, damit die Luft zirkulieren kann.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Hackfleischbällchen für etwa 10 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bällchen wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.
4. Während die Hackfleischbällchen backen, die Tomatenpassata in einem Topf mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack erhitzen. Die Sauce bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
5. Die fertigen Hackfleischbällchen aus dem Air Fryer nehmen und in die Tomatensauce geben. Alles gut vermischen, damit die Bällchen gleichmäßig mit der Sauce bedeckt sind.
6. Die Hackfleischbällchen mit Tomatensauce auf Tellern anrichten und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 3 g

56. Putenbrust mit Kräuterkruste

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenbrustfilets (à ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 100 g Paniermehl
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie), zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Putenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Paprikapulver, Knoblauch und Zitronensaft zu einer Marinade verrühren.
3. Die Putenbrustfilets in der Marinade wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Für mindestens 10 Minuten marinieren lassen, für intensiveren Geschmack gerne auch länger im Kühlschrank.
4. In einer weiteren Schüssel Paniermehl und Parmesan vermischen.
5. Die marinierten Putenbrustfilets in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wenden, bis sie rundum bedeckt sind.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
7. Die panierten Putenbrustfilets in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Filets bleibt.
8. Die Putenbrustfilets für etwa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Je nach Dicke der Filets kann die Kochzeit variieren.
9. Die fertigen Putenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

10. Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 330 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 42 g
- Ballaststoffe: 1 g

57. Rinderfilet mit Pfeffersauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Rinderfiletsteaks (je ca. 200 g)
- 2 TL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Butter
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 ml Rotwein
- 200 ml Rinderbrühe
- 1 TL grüner Pfeffer (eingelegt)
- 100 ml Sahne
- 1 TL Dijon-Senf

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Rinderfiletsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Beide Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.

3. Die Steaks in den Korb des Air Fryers legen und für ca. 10-12 Minuten für medium rare garen. Für durchgegarteres Fleisch die Zeit entsprechend anpassen.
4. Während die Steaks garen, in einer Pfanne die Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch hinzufügen und ca. 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind.
5. Mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen.
6. Rinderbrühe und grünen Pfeffer hinzufügen und die Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
7. Sahne und Dijon-Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce bei niedriger Hitze warm halten, bis die Steaks fertig sind.
8. Die fertigen Steaks aus dem Air Fryer nehmen und kurz ruhen lassen.
9. Die Steaks auf Teller anrichten und mit der Pfeffersauce übergießen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 30 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 40 g
- Ballaststoffe: 0 g

58. Schweinebauch mit Knusperkruste

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 kg Schweinebauch, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/4 TL Chiliflocken (optional für extra Schärfe)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Schweinebauch gründlich waschen und trocken tupfen. In Streifen schneiden, falls noch nicht geschehen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Chiliflocken vermischen.
3. Die Schweinebauchstreifen in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Streifen gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die gewürzten Schweinebauchstreifen in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Schweinebauchstreifen für etwa 25 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit die Streifen einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die knusprigen Schweinebauchstreifen aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 580 kcal
- Fett: 47 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 39 g
- Ballaststoffe: 0 g

59. Hähnchenflügel mit BBQ-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 12 Hähnchenflügel
- 120 ml BBQ-Sauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Hähnchenflügel gründlich unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenflügel in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Flügel gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die gewürzten Hähnchenflügel in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Hähnchenflügel für 10 Minuten backen, dann den Korb herausnehmen und die Flügel wenden.
7. Die BBQ-Sauce in einer separaten Schüssel bereitstellen. Die Hähnchenflügel mit einem Pinsel auf beiden Seiten großzügig mit der BBQ-Sauce bestreichen.
8. Die Hähnchenflügel zurück in den Air Fryer geben und weitere 10 Minuten backen, bis sie vollständig durchgegart und die Sauce karamellisiert ist.
9. Die fertigen Hähnchenflügel aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 1 g

60. Lammspieße mit Joghurt-Minz-Dip

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 600 g Lammfleisch, in Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 EL frische Minze, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Saft von 1/2 Zitrone
- Holz- oder Metallspieße

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Lammfleischwürfel in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und schwarzem Pfeffer vermischen. Alles gründlich umrühren, damit das Fleisch gleichmäßig gewürzt ist.
2. Das marinierte Fleisch auf die Spieße stecken. Achten Sie darauf, dass zwischen den Fleischstücken ein kleiner Abstand bleibt, damit die Hitze sie gleichmäßig garen kann.

3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Die Lammspieße in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 15 Minuten garen, bis das Fleisch schön gebräunt und durchgegart ist. Nach der Hälfte der Zeit die Spieße einmal wenden.
5. Während die Lammspieße garen, den Joghurt-Dip vorbereiten. Dafür den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Frische Minze, gepressten Knoblauch und Zitronensaft hinzufügen und alles gut verrühren.
6. Die fertigen Lammspieße aus dem Air Fryer nehmen und zusammen mit dem Joghurt-Minz-Dip servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 38 g
- Ballaststoffe: 0 g

Hauptgerichte mit Fisch

61. Gegrillter Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Für die Zitronen-Dill-Sauce:
 - 100 g griechischer Joghurt
 - 1 EL frischer Dill, fein gehackt
 - 1 TL Zitronenschale, fein gerieben
 - 2 EL Zitronensaft
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Beide Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
3. Die Lachsfilets in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Filets bleibt, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Lachsfilets für etwa 15 Minuten garen, oder bis sie durchgegart sind und leicht an den Rändern bräunen.
5. Während der Lachs gart, die Zutaten für die Zitronen-Dill-Sauce in einer kleinen Schüssel vermischen. Griechischen Joghurt, fein gehackten Dill, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut verrühren.
6. Die fertigen Lachsfilets aus dem Air Fryer nehmen und kurz ruhen lassen.

7. Die Lachsfilets auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Dill-Sauce servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 26 g
- Ballaststoffe: 0 g

62. Kabeljaufilet mit Kräuterkruste

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Kabeljaufilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Dill
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 4 EL Paniermehl
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- Zitronenspalten zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Dill, Thymian und Rosmarin vermischen.

3. Die Fischfilets mit der Öl- und Kräutermischung beidseitig bestreichen.
4. In einer anderen Schüssel Paniermehl und Parmesan vermischen.
5. Die gewürzten Fischfilets in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
7. Die panierten Kabeljaufilets in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Filets bleibt.
8. Die Kabeljaufilets für etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Die genaue Zeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
9. Die fertigen Kabeljaufilets aus dem Air Fryer nehmen und mit Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 29 g
- Ballaststoffe: 0,5 g

63. Gebackene Forelle mit Mandeln

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Forellenfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 50 g Mandelblättchen
- 2 EL frischer Zitronensaft

- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Zitronenscheiben zur Garnierung

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver auf beiden Seiten würzen.
2. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
3. Die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in den Korb des Air Fryers legen. Jedes Filet mit einem halben Esslöffel Olivenöl beträufeln.
4. Die Forellenfilets für 10 Minuten garen.
5. Währenddessen die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Beiseite stellen.
6. Nach 10 Minuten die Forellenfilets aus dem Air Fryer nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und die gerösteten Mandelblättchen sowie die frische Petersilie darüberstreuen.
7. Die Forellenfilets für weitere 10 Minuten backen, bis sie vollständig durchgegart sind.
8. Die fertigen Forellenfilets aus dem Air Fryer nehmen und mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 28 g
- Ballaststoffe: 1 g

64. Seelachsfilet mit Senfkruste

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Seelachsfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Dill
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Paniermehl
- 2 EL geriebener Parmesan
- Zitronenspalten zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Seelachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Dijon-Senf, Olivenöl, Dill, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen, um eine Marinade zu erstellen.
3. Die Fischfilets mit der Marinade beidseitig bestreichen.
4. In einer anderen Schüssel Paniermehl und geriebenen Parmesan vermischen.
5. Die marinierten Fischfilets in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
7. Die panierten Seelachsfilets in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
8. Die Seelachsfilets für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die genaue Zeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
9. Die fertigen Seelachsfilets aus dem Air Fryer nehmen und mit Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 29 g

- Ballaststoffe: 0,5 g

65. Gebratene Makrele mit Knoblauchbutter

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Makrelenfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 50 g Butter
- Saft von 1 Zitrone
- Salz nach Geschmack
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Makrelenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen.
2. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die gehackten Knoblauchzehen hinzufügen und 1-2 Minuten dünsten, bis sie duften, aber nicht braun sind.
3. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Den Zitronensaft einrühren und die Sauce vom Herd nehmen.
4. Die Makrelenfilets in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen.
5. Die Makrelenfilets bei 180°C für etwa 15 Minuten garen, bis sie durchgegart sind und die Haut knusprig ist.
6. Die fertigen Makrelenfilets aus dem Air Fryer nehmen und auf einer Servierplatte anrichten.

7. Die Knoblauch-Zitronen-Butter über die Makrelenfilets gießen und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 28 g
- Ballaststoffe: 0 g

66. Zanderfilet mit Zitronen-Kapern-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Zanderfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kapern, abgetropft
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Weißwein
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Zanderfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb sowie Knoblauch vermischen.
3. Die Zanderfilets in die Marinade legen und sicherstellen, dass sie vollständig bedeckt sind. Für 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Zanderfilets aus der Marinade nehmen und in den Korb des Air Fryers legen. Die Kapern über die Filets streuen.
6. Die Zanderfilets im Air Fryer für ca. 12 Minuten garen, bis sie durchgegart und außen leicht knusprig sind.
7. Währenddessen die restliche Marinade in einem kleinen Topf zusammen mit dem Weißwein zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten reduzieren lassen, bis die Sauce leicht eindickt.
8. Die fertigen Zanderfilets aus dem Air Fryer nehmen und auf Tellern anrichten. Die reduzierte Zitronen-Kapern-Sauce über die Filets geben.
9. Mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

67. Gebackener Heilbutt mit Kräutern

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Heilbuttfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 4 Zitronenscheiben
- Frische Kräuter zum Garnieren (optional)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Heilbuttfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Heilbuttfilets mit der Öl-Kräutermischung beidseitig einreiben.
4. Jedes Filet mit einer Zitronenscheibe belegen.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
6. Die vorbereiteten Heilbuttfilets in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
7. Die Filets für ca. 15 Minuten backen, oder bis der Fisch leicht undurchsichtig und an den Rändern leicht knusprig ist.
8. Die gebackenen Heilbuttfilets aus dem Air Fryer nehmen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

68. Rotbarschfilet mit Tomaten-Oliven-Salsa

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Rotbarschfilets (je ca. 150 g)

- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 reife Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
- 2 EL Kapern, abgespült
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Handvoll frische Petersilie, gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Rotbarschfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit 1 EL Olivenöl einreiben und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
3. Die gewürzten Rotbarschfilets in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 12 Minuten garen, bis der Fisch durchgegart und außen leicht knusprig ist.
4. Während der Fisch gart, in einer mittelgroßen Schüssel die gewürfelten Tomaten, rote Zwiebel, schwarze Oliven, Kapern, Zitronensaft, die restliche 1 EL Olivenöl, gehackte Petersilie und Oregano vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die fertigen Rotbarschfilets aus dem Air Fryer nehmen und auf Tellern anrichten.
6. Die Tomaten-Oliven-Salsa gleichmäßig über die Rotbarschfilets verteilen.
7. Sofort servieren, während der Fisch noch warm ist.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 23 g
- Ballaststoffe: 2 g

69. Gebratener Wolfsbarsch mit Kräutern

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Wolfsbarschfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 4 Zitronenscheiben
- Zusätzlich: Frische Kräuter zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Wolfsbarschfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Jedes Filet auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen. Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian in einer kleinen Schüssel mischen und die Gewürzmischung gleichmäßig auf der geölten Seite der Filets verteilen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die gewürzten Filets mit der Hautseite nach unten in den Korb des Air Fryers legen. Auf jedes Filet eine Zitronenscheibe legen.
5. Die Filets im Air Fryer für 12 Minuten garen, oder bis der Fisch leicht durchscheinend und saftig ist.
6. Die gebratenen Wolfsbarschfilets aus dem Air Fryer nehmen und auf Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

70. Schollenfilet mit Zitronenbutter

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Schollenfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Butter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Schollenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenschale vermischen.
3. Die Schollenfilets mit der Olivenöl-Zitronen-Mischung bepinseln.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die Schollenfilets in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 12 Minuten garen, bis sie durchgegart und am Rand leicht knusprig sind.
6. Während die Filets garen, die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sie leicht bräunlich wird.
7. Die fertigen Schollenfilets aus dem Air Fryer nehmen und auf einer Servierplatte anrichten.
8. Die geschmolzene Butter über die Filets träufeln und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 14 g

- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 22 g
- Ballaststoffe: 0 g

71. Gebackener Hering mit Zwiebeln

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 frische Heringe, ausgenommen und geschuppt
- 2 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Dill
- Zitronenspalten zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Heringe unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Zwiebelringe in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die Heringe innen und außen mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.
5. Die gewürzten Zwiebelringe auf den Boden des Air Fryer Korbes legen.
6. Die Heringe auf das Bett aus Zwiebelringen legen.
7. Die Heringe im Air Fryer für 20 Minuten garen, bis sie durchgegart sind und die Haut leicht knusprig ist.
8. Die gebackenen Heringe mit Zwiebelringen und frischen Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 23 g
- Ballaststoffe: 1 g

72. Lachssteak mit Honig-Senf-Glasur

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Lachssteaks (je ca. 150 g)
- 2 EL Honig
- 2 EL Senf
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- Frische Dillzweige zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer kleinen Schüssel Honig, Senf, Sojasauce und Knoblauchpulver zu einer glatten Mischung verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Lachssteaks unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit der Honig-Senf-Mischung beidseitig bestreichen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die Lachssteaks mit Olivenöl leicht einpinseln, um ein Anhaften zu verhindern.
5. Die Lachssteaks in den Korb des Air Fryers legen und für ca. 15 Minuten garen, bis der Lachs durchgegart und die Glasur leicht karamellisiert ist.
6. Die Lachssteaks aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Dillzweigen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 31 g
- Ballaststoffe: 0 g

73. Gebratener Thunfisch mit Sesamkruste

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Thunfischsteaks (je ca. 150 g)
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1/2 TL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Thunfischsteaks abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Honig, geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch vermischen.
3. Die Thunfischsteaks mit der Sojasauce-Mischung bestreichen und für 5 Minuten marinieren lassen.
4. Sesamsamen auf einen flachen Teller geben und die marinierten Thunfischsteaks darin wenden, sodass alle Seiten mit Sesamsamen bedeckt sind.

5. Olivenöl in der Heißluftfritteuse verteilen und die Thunfischsteaks hineinlegen.
6. Die Thunfischsteaks bei 180°C für etwa 12 Minuten garen, bis sie außen knusprig und innen noch zart sind. Für ein durchgegartes Steak die Kochzeit entsprechend verlängern.
7. Die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 1 g

74. Gebackene Sardinen mit Knoblauch und Petersilie

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 12 frische Sardinen, ausgenommen und gesäubert
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zitronenspalten zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Sardinen unter fließendem Wasser innen und außen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Sardinen innen und außen mit der Öl-Knoblauch-Petersilien-Mischung einreiben.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die Sardinen in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Sardinen für etwa 15 Minuten backen, bis sie durchgegart und außen knusprig sind.
7. Die gebackenen Sardinen aus dem Air Fryer nehmen und sofort mit Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 24 g
- Ballaststoffe: 0 g

75. Pangasiusfilet mit Paprika-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Pangasiusfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (süß)
- 1/2 TL geräucherter Paprika
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, süßes Paprikapulver, geräucherten Paprika, Knoblauchpulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen, um die Marinade herzustellen.
2. Die Pangasiusfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Die Filets in eine große Schüssel legen und mit der Marinade gleichmäßig bestreichen. Lassen Sie die Filets für etwa 5 Minuten marinieren, damit die Aromen einziehen können.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Pangasiusfilets in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass die Filets nicht übereinander liegen.
6. Die Filets für etwa 15 Minuten backen, oder bis sie durchgegart sind und eine leicht knusprige Außenseite haben.
7. Die fertigen Pangasiusfilets aus dem Air Fryer nehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

76. Gebratener Wels mit Zitronen-Knoblauch-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Welsfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Dill
- 1/4 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Welsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und gehackten Knoblauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Dill und Paprikapulver würzen.
3. Die Welsfilets in eine flache Schale legen und mit der Marinade gleichmäßig bestreichen. Für 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Welsfilets aus dem Kühlschrank nehmen und in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass die Filets nicht übereinander liegen.
6. Die Welsfilets für 20 Minuten backen, bis sie durchgegart sind und eine leicht goldbraune Farbe annehmen.
7. Die gebratenen Welsfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 26 g
- Ballaststoffe: 0 g

77. Gebackener Barsch mit Kräutern

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Barschfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter zum Garnieren (optional)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Barschfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Fischfilets mit der Öl-Kräutermischung beidseitig einreiben.
4. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Air Fryer Korbes legen. Die marinierten Barschfilets darauflegen und mit weiteren Zitronenscheiben bedecken.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Fischfilets für etwa 15 Minuten garen, oder bis der Fisch leicht und durchgegart ist.
6. Die gebackenen Barschfilets vorsichtig aus dem Air Fryer nehmen und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

78. Gebratener Hoki mit Zitronen-Dill-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hoki-Filets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL getrockneter Dill
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Für die Sauce:
 - 100 ml Joghurt
 - 1 EL frischer Dill, fein gehackt
 - 1 TL Zitronenschale, fein gerieben
 - 1 Knoblauchzehe, gepresst
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Hoki-Filets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, getrockneten Dill, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Fischfilets in die Marinade legen und sicherstellen, dass sie vollständig bedeckt sind. Für etwa 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Währenddessen für die Sauce Joghurt, frischen Dill, Zitronenschale, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
6. Die marinierten Hoki-Filets aus dem Kühlschrank nehmen und in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass die Filets nicht übereinander liegen.
7. Die Hoki-Filets für 12 Minuten garen, oder bis sie durchgegart sind und leicht zu zerteilen beginnen.
8. Die fertigen Hoki-Filets auf Teller anrichten und mit der vorbereiteten Dill-Zitronen-Sauce servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

79. Gebackener Schellfisch mit Senfkruste

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Schellfischfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Dijon-Senf
- 4 EL Paniermehl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zitronenspalten zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Schellfischfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Jedes Filet auf einer Seite mit Dijon-Senf bestreichen.
3. In einer kleinen Schüssel Paniermehl, Olivenöl, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen, bis eine gleichmäßige Kruste entsteht.
4. Die Paniermehlmischung gleichmäßig auf den mit Senf bestrichenen Seiten der Schellfischfilets verteilen und leicht andrücken.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.

6. Die Schellfischfilets mit der Krustenseite nach oben vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen.
7. Die Filets für ca. 20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist und der Fisch durchgegart ist.
8. Die gebackenen Schellfischfilets mit Senfkruste aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 29 g
- Ballaststoffe: 1 g

80. Gebratener Stör mit Kräuterbutter

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Störfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Für die Kräuterbutter:
 - 100 g weiche Butter
 - 1 EL frisch gehackte Petersilie
 - 1 EL frisch gehackter Dill
 - 1 TL Zitronensaft
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Für die Kräuterbutter die weiche Butter in einer Schüssel mit Petersilie, Dill, Zitronensaft und gehacktem Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
2. Die Störfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Beide Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die Störfilets in den Korb des Air Fryers legen und für ca. 15 Minuten garen, bis der Fisch durchgegart und außen leicht knusprig ist.
5. Die fertigen Störfilets auf Teller anrichten und jeweils eine Scheibe der vorbereiteten Kräuterbutter darauflegen. Die Restwärme des Fisches wird die Butter schmelzen lassen.
6. Sofort servieren, idealerweise mit einer Beilage aus frischem Gemüse oder Salat.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 28 g
- Ballaststoffe: 0 g

Vegetarische Hauptgerichte

81. Gefüllte Paprikaschoten

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große rote Paprikaschoten
- 200 g Quinoa, vorgekocht
- 100 g schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 150 g Mais, abgetropft
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g Feta, zerkrümelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Paprikaschoten längs halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Esslöffel Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel den vorgekochten Quinoa, schwarze Bohnen, Mais, rote Zwiebel, Knoblauch, Feta, Kreuzkümmel und Paprikapulver vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Quinoa-Bohnen-Mischung gleichmäßig auf die Paprikahälften verteilen.

4. Die gefüllten Paprikaschoten in den Korb des Air Fryers legen. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Paprikaschoten für etwa 15 Minuten backen, bis sie weich sind und die Füllung heiß ist.
5. Die gefüllten Paprikaschoten aus dem Air Fryer nehmen und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 8 g

82. Spinat-Feta-Strudel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Packung Filoteig (ca. 270 g)
- 200 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 200 g Feta, zerkrümelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Ei, verquirlt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Dill
- Sesamsamen zum Bestreuen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Spinat hinzufügen und so lange dünsten, bis er zusammenfällt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Den abgekühlten Spinat mit Feta, Ei, Salz, Pfeffer und Dill in einer Schüssel vermischen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Ein Blatt Filoteig auslegen und leicht mit Olivenöl bestreichen. Etwa 2 EL der Spinat-Feta-Mischung am unteren Rand des Teigs verteilen.
6. Den Teig vorsichtig aufrollen und die Enden einklappen, um den Strudel zu verschließen.
7. Den Strudel mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen.
8. Den Strudel vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers diesen Vorgang wiederholen, bis alle Strudel geformt sind.
9. Die Strudel für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
10. Die fertigen Spinat-Feta-Strudel aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 2 g

83. Ratatouille-Tarte

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

- 1 Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 fertiger Blätterteig (rund, ca. 32 cm Durchmesser)
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Mozzarella)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Das Gemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten, Zwiebel) und den Knoblauch in eine große Schüssel geben. Mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
3. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter oder in die Backform legen.
4. Das marinierte Gemüse gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
5. Den geriebenen Käse über das Gemüse streuen.
6. Die Ratatouille-Tarte im Air Fryer für ca. 25 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und das Gemüse weich ist.
7. Die fertige Ratatouille-Tarte aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 10 g

- Ballaststoffe: 5 g

84. Kichererbsen-Curry

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Kichererbsen (Dose), ab gespült und abgetropft
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL Chiliflocken (optional)
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander, zum Garnieren
- Gekochter Reis, zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten weich dünsten.
2. Knoblauch, Kurkuma, gemahlene Koriander, Kreuzkümmel und Chiliflocken hinzufügen. Alles gut umrühren und weitere 2 Minuten dünsten, bis die Gewürze duften.
3. Die ab gespülten Kichererbsen und die gehackten Tomaten in die Pfanne geben. Gut umrühren und zum Kochen bringen.

4. Die Kokosmilch einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hitze reduzieren. Das Curry 15 Minuten köcheln lassen, bis es leicht eingedickt ist.
5. Währenddessen den Air Fryer auf 180°C vorheizen und den gekochten Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Das Kichererbsen-Curry in Schüsseln füllen, mit frischem Koriander garnieren und zusammen mit dem Reis servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 10 g
- Ballaststoffe: 9 g

85. Gemüse-Lasagne

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 mittelgroße Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 mittelgroße Auberginen, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g frischer Spinat
- 1 Glas Tomatensauce (ca. 400 ml)
- 200 g Ricotta
- 100 g geriebener Mozzarella
- 50 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini und Auberginen mit Salz bestreuen und für 10 Minuten beiseite stellen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
3. Zucchini und Auberginen in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Die Gemüsescheiben in den Korb des Air Fryers geben und in Chargen für etwa 5-7 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Beiseite stellen.
5. Den Spinat mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne für 2-3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Beiseite stellen.
6. In einer Schüssel Ricotta mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer vermischen.
7. Eine dünne Schicht Tomatensauce auf den Boden einer für den Air Fryer geeigneten Auflaufform geben.
8. Eine Schicht gebackene Zucchini darauflegen, gefolgt von einer Schicht Ricotta-Mischung, etwas Spinat und Mozzarella. Wiederholen Sie die Schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, und enden Sie mit einer Schicht Tomatensauce und Mozzarella.
9. Den Auflauf mit Parmesan bestreuen.
10. Den Auflauf im Air Fryer bei 180°C für etwa 15-20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
11. Vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 6 g

86. Auberginen-Röllchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Auberginen, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 200 g Feta, zerkrümelt
- 50 g getrocknete Tomaten, fein gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Oregano

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen, um Bitterstoffe zu entfernen. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Feta, getrocknete Tomaten, Petersilie, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Jede Auberginenscheibe mit der Feta-Mischung belegen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
4. Die Auberginen-Röllchen mit Olivenöl bestreichen und in den Korb des Air Fryers legen.
5. Bei 180°C für 10 Minuten backen, bis die Auberginen weich und die Röllchen leicht gebräunt sind.
6. Die Auberginen-Röllchen vorsichtig aus dem Air Fryer nehmen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 9 g
- Ballaststoffe: 5 g

87. Zucchini-Spaghetti mit Pesto

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für das Pesto:
 - 50 g frisches Basilikum
 - 30 g Pinienkerne, geröstet
 - 50 g Parmesan, frisch gerieben
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 100 ml Olivenöl
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.
2. Die Zucchini-Spaghetti in eine Schüssel geben, mit 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zucchini-Spaghetti in den Korb des Air Fryers geben und bei 180°C für etwa 10 Minuten garen, bis sie leicht weich sind.
4. Während die Zucchini-Spaghetti garen, das Pesto zubereiten. Dafür Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch in einen Mixer geben. Während des Mixens langsam 100 ml Olivenöl hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die fertigen Zucchini-Spaghetti aus dem Air Fryer nehmen und in eine Servierschüssel geben.
6. Das frisch zubereitete Pesto über die Zucchini-Spaghetti geben und gut vermischen.

7. Sofort servieren, eventuell mit zusätzlichem Parmesan und frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 2 g

88. Blumenkohl-Käse-Gratin

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 100 g geriebener Cheddar
- 50 g geriebener Parmesan
- 200 ml Sahne
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Muskatnuss, gemahlen
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. In einer großen Schüssel Blumenkohlröschen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
2. Die Blumenkohlröschen in den Korb des Air Fryers geben und bei 180°C für 15 Minuten garen, bis sie weich sind.
3. Während der Blumenkohl gart, in einer kleinen Schüssel Sahne, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Muskatnuss verrühren.
4. Den vorgegarten Blumenkohl aus dem Air Fryer nehmen und in eine Auflaufform geben, die für den Air Fryer geeignet ist.
5. Die Sahne-Gewürzmischung gleichmäßig über den Blumenkohl gießen.
6. Cheddar und Parmesan über den Blumenkohl streuen.
7. Die Auflaufform zurück in den Air Fryer stellen und bei 180°C weitere 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.
8. Das fertige Blumenkohl-Käse-Gratin aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 27 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 3 g

89. Brokkoli-Quinoa-Auflauf

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Quinoa, ungekocht
- 400 g Brokkoli, in Röschen geschnitten

- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Muskatnuss, gemahlen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung in einem Topf kochen und beiseitestellen.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Brokkoliröschen hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitdünsten, bis sie leicht weich sind.
4. Die Gemüsebrühe in die Pfanne geben und das Gemüse bei mittlerer Hitze für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Den gekochten Quinoa und die Gemüsemischung in eine große Schüssel geben. Geriebenen Käse, Paprikapulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen.
6. Die Mischung in eine für den Air Fryer geeignete Auflaufform geben und mit dem restlichen EL Olivenöl beträufeln.
7. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und den Auflauf für etwa 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
8. Den Brokkoli-Quinoa-Auflauf aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 8 g

90. Pilz-Risotto

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Risottoreis
- 500 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Shiitake, Pfifferlinge), grob gehackt
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe, heiß
- 100 ml Weißwein (optional)
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Die Pilze hinzufügen und so lange braten, bis sie ihre Flüssigkeit verloren haben und leicht gebräunt sind.
3. Den Risottoreis hinzugeben und unter Rühren kurz mitdünsten, bis er glasig erscheint.
4. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist. (Falls kein Wein verwendet wird, diesen Schritt mit etwas Brühe durchführen.)
5. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren. Warten, bis die Flüssigkeit jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
6. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis cremig und al dente ist, etwa 18-20 Minuten.

7. Den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Pilz-Risotto auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 62 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 3 g

91. Tomaten-Mozzarella-Tarte

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Blätterteig (aus dem Kühlregal, ca. 230 g)
- 4 große Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 200 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Einige frische Basilikumblätter
- 1 TL getrockneter Oregano

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur kommen lassen.
2. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
3. Den Blätterteig vorsichtig entrollen und in eine für den Air Fryer geeignete Backform legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, um Blasenbildung zu verhindern.

4. Die Tomatenscheiben dachziegelartig auf dem Blätterteig verteilen. Anschließend die Mozzarellascheiben darauflegen.
5. Das Ganze mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
6. Die Tarte in den Air Fryer geben und für ca. 20 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und der Mozzarella geschmolzen ist.
7. Die fertige Tarte aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 24 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 16 g
- Ballaststoffe: 2 g

92. Kürbis-Gnocchi

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido), gewürfelt
- 200 g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 150 g Mehl, plus etwas mehr zum Formen
- 50 g Parmesan, gerieben
- Frische Salbeiblätter zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Kürbis und Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Das Kürbis- und Kartoffelfleisch zusammen mit den Zwiebeln und Knoblauch in eine große Schüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einem feinen Püree verarbeiten.
4. Salz, Pfeffer und Muskatnuss unter das Püree mischen. Nach und nach das Mehl und den Parmesan einarbeiten, bis ein formbarer Teig entsteht.
5. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in Rollen formen und in kleine Stücke schneiden. Jedes Stück zu einem Gnocchi formen und mit einer Gabel leicht eindrücken, um das typische Muster zu erhalten.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Gnocchi in den Korb legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen.
7. Die Gnocchi für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Halbzeit einmal wenden.
8. Die fertigen Kürbis-Gnocchi mit frischen Salbeiblättern garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 55 g
- Eiweiß: 10 g
- Ballaststoffe: 5 g

93. Linsen-Bolognese

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g rote Linsen, gewaschen und abgetropft
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin für etwa 3 Minuten glasig dünsten.
2. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich wird.
3. Die gewaschenen und abgetropften roten Linsen, gehackte Tomaten, Gemüsebrühe, Oregano und Basilikum in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Mischung zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
5. Die fertige Linsen-Bolognese in eine für den Air Fryer geeignete Form geben.
6. Die Form in den Air Fryer stellen und bei 180°C für etwa 5 Minuten backen, um die Aromen zu intensivieren.
7. Die Linsen-Bolognese aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 42 g

- Eiweiß: 14 g
- Ballaststoffe: 9 g

94. Rote-Bete-Burger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Rote Bete, vorgekocht und grob gerieben
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 150 g Haferflocken
- 2 EL Leinsamen, gemahlen
- 4 EL Wasser
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl zum Bestreichen
- 4 Vollkornbrötchen
- Beliebige Burger-Zutaten wie Salatblätter, Tomatenscheiben, Gurken, vegane Mayonnaise

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die gemahlenen Leinsamen mit 4 EL Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und für 5 Minuten quellen lassen, um ein "Leinsamen-Ei" zu bilden.
2. In einer großen Schüssel die geriebene Rote Bete, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Haferflocken, das Leinsamen-Ei, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gründlich vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Aus der Masse mit feuchten Händen 4 gleich große Burger-Patties formen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Burger-Patties mit etwas Olivenöl bepinseln.

5. Die Patties in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 15 Minuten backen, bis sie außen knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
6. Die Vollkornbrötchen aufschneiden und nach Belieben mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Gurken und veganer Mayonnaise belegen.
7. Die fertigen Rote-Bete-Burger-Patties auf die Brötchen legen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 10 g

95. Spinat-Ricotta-Cannelloni

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 12 Cannelloni-Röhren
- 250 g Ricotta
- 200 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 100 g geriebener Mozzarella
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Muskatnuss, gemahlen
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- Frische Basilikumblätter, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Spinat in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und der gehackten Knoblauchzehe für 2-3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. In einer Schüssel den Ricotta, abgekühlten Spinat, die Hälfte des Mozzarellas, das Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen.
3. Die Cannelloni-Röhren mit der Spinat-Ricotta-Mischung füllen und in eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform legen.
4. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Die passierten Tomaten hinzufügen und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Tomatensauce über die gefüllten Cannelloni gießen. Den restlichen Mozzarella und den Parmesan darüberstreuen.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Auflaufform vorsichtig hineinstellen. Die Cannelloni für 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
7. Die fertigen Spinat-Ricotta-Cannelloni aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 3 g

96. Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), ab gespült und abgetropft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 kleiner roter Paprika, gewürfelt
- 1 kleiner Bund frischer Koriander, gehackt
- Saft von 1 Limette
- 4 EL Joghurt (optional, für vegane Variante pflanzlichen Joghurt verwenden)
- 2 EL Tahini

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize den Air Fryer auf 200°C vor.
2. In einer Schüssel die Süßkartoffelwürfel mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Die gewürzten Süßkartoffeln in den Korb des Air Fryers geben und für ca. 20 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
3. In der Zwischenzeit die Kichererbsen mit dem restlichen Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in einer separaten Schüssel vermischen. Nach 10 Minuten die Kichererbsen zu den Süßkartoffeln in den Air Fryer geben und alles zusammen für weitere 10 Minuten backen.
4. Während die Süßkartoffeln und Kichererbsen im Air Fryer sind, Avocado und roten Paprika in eine große Schüssel geben. Den frischen Koriander und Limettensaft hinzufügen und alles vorsichtig vermischen.
5. Die gebackenen Süßkartoffeln und Kichererbsen aus dem Air Fryer nehmen und leicht abkühlen lassen.
6. Die Süßkartoffel-Kichererbsen-Mischung zu der Avocado-Paprika-Mischung in die Schüssel geben und alles zusammen vorsichtig vermischen.

7. Die Bowl auf Tellern anrichten, jeweils einen Esslöffel Joghurt und Tahini darübergeben.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 10 g
- Ballaststoffe: 8 g

97. Gemüse-Tempura

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 200 g Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 150 g Karotten, in dünne Streifen geschnitten
- 100 g Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 100 g Süßkartoffeln, in dünne Streifen geschnitten
- 120 g Tempura-Mehl
- 180 ml kaltes Wasser
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- Ölspray für den Air Fryer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Tempura-Mehl mit kaltem Wasser verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.

2. Die Gemüsestücke nacheinander in den Teig tauchen, sodass sie vollständig bedeckt sind.
3. Den Air Fryer Korb leicht mit Ölspray besprühen, um ein Anhaften des Teigs zu verhindern.
4. Die panierten Gemüsestücke vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Stücken bleibt, damit die Luft zirkulieren kann.
5. Den Air Fryer auf 180°C einstellen und das Gemüse-Tempura für etwa 10 Minuten backen, bis es außen knusprig und innen weich ist. Nach der Hälfte der Zeit die Gemüsestücke einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Das fertige Gemüse-Tempura aus dem Air Fryer nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 2 g
- Kohlenhydrate: 44 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 4 g

98. Erbsen-Minz-Suppe

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g gefrorene Erbsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe

- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL frische Minze, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Minzblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten.
3. Gefrorene Erbsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und frische Minze hinzufügen.
5. Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
6. Die Kokosmilch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Suppe in Schüsseln füllen und mit frischen Minzblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 6 g

99. Fenchel-Orangen-Salat

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 0 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Fenchelknollen, dünn gehobelt

- 2 Orangen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 100 g gemischte Blattsalate (z.B. Rucola, Spinat)
- Für das Dressing:
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 EL Weißweinessig
 - 1 TL Senf
 - 1 TL Honig
 - Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Fenchelknollen gründlich waschen und die äußeren Schichten entfernen, falls nötig. Mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer den Fenchel in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Die Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer großen Schüssel die gehobelten Fenchelscheiben, Orangenscheiben, Walnüsse und gemischte Blattsalate vorsichtig miteinander vermengen.
4. Für das Dressing Olivenöl, Weißweinessig, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über den Salat geben und alles noch einmal vorsichtig durchmischen, sodass die Zutaten gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind.
6. Den Fenchel-Orangen-Salat sofort servieren, idealerweise frisch zubereitet.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 210 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 17 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 4 g

100. Artischocken-Paella

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Artischockenherzen (aus der Dose, abgetropft und halbiert)
- 200 g Paella-Reis
- 1 große rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 große gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Safranfäden
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Zitronenspalten zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Die Paprikastreifen hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitdünsten, bis sie weich sind.
3. Die Artischockenherzen und den Reis hinzugeben, gut umrühren und für weitere 2 Minuten dünsten.
4. Die Gemüsebrühe und Safranfäden in die Pfanne geben, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Mischung in den Korb des Air Fryers geben und bei 180°C für etwa 25 Minuten garen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit fast vollständig absorbiert ist. Halbzeit einmal umrühren.
6. Die fertige Artischocken-Paella aus dem Air Fryer nehmen, mit frischer Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 56 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 5 g

Sandwiches und Burger

101. Klassischer Hamburger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hamburger-Brötchen
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 4 Salatblätter
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 4 EL Ketchup
- 4 TL Senf
- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
2. Aus der Hackfleischmischung 4 gleich große Patties formen.
3. Die Patties mit Olivenöl bepinseln.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die Patties in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 10 Minuten garen, bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben. Für Medium etwa 5 Minuten pro Seite.
6. In den letzten 2 Minuten der Garzeit je eine Scheibe Cheddar auf die Patties legen, damit der Käse schmelzen kann.

7. Währenddessen die Hamburger-Brötchen halbieren und, falls gewünscht, im Air Fryer oder auf dem Toaster leicht anrösten.
8. Die unteren Hälften der Brötchen mit Ketchup und Senf bestreichen.
9. Auf jedes Brötchen ein Salatblatt, eine Scheibe Tomate und einige Zwiebelringe legen.
10. Die fertigen Patties mit Käse auf das Gemüse setzen und mit den oberen Hälften der Brötchen abdecken.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 650 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 40 g
- Ballaststoffe: 2 g

102. Veggie-Burger mit Avocado

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g schwarze Bohnen (Dose), abgewaschen und abgetropft
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 100 g Mais (Dose), abgewaschen und abgetropft
- 50 g rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver, süß
- Salz und frischer schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 4 Vollkorn-Burgerbrötchen
- 4 Salatblätter
- 4 Scheiben Tomate

- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Schwarze Bohnen, Avocado-Würfel, Mais, rote Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver in eine große Schüssel geben. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer die Zutaten grob zerdrücken und vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Aus der Bohnen-Avocado-Mischung 4 gleich große Burger-Patties formen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Burger-Patties mit Olivenöl bepinseln.
4. Die Patties in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 15 Minuten backen, bis sie außen knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. In der Zwischenzeit die Vollkorn-Burgerbrötchen aufschneiden und die Unterseiten mit Salatblättern und Tomatenscheiben belegen.
6. Die fertigen Veggie-Burger-Patties aus dem Air Fryer nehmen und auf die vorbereiteten Brötchenunterseiten legen.
7. Die Burger mit den oberen Brötchenhälften abschließen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 10 g

103. BBQ-Hähnchen-Sandwich

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)

- 100 ml BBQ-Sauce
- 4 Vollkornbrötchen
- 1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten
- 4 Salatblätter
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Filets mit Olivenöl bestreichen und in den Korb des Air Fryers legen.
3. Bei 180°C für etwa 10 Minuten garen, bis das Hähnchen durchgebraten ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und mit BBQ-Sauce bestreichen.
5. Die Vollkornbrötchen halbieren und die unteren Hälften mit Salatblättern belegen.
6. Die BBQ-Hähnchenbrustfilets auf den Salatblättern platzieren.
7. Avocado-, Tomaten-Scheiben und rote Zwiebelringe auf das Hähnchen legen.
8. Die oberen Hälften der Brötchen auflegen und leicht andrücken.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 35 g
- Ballaststoffe: 5 g

104. Thunfisch-Melt

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Thunfischsteaks (je ca. 150 g)
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 4 EL Mayonnaise
- 2 reife Avocados, zerdrückt
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 8 Scheiben Cheddar-Käse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bepinseln.
2. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und die Thunfischsteaks hineinlegen. Für etwa 4 Minuten pro Seite garen, bis sie durchgegart sind. Aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen.
3. Währenddessen die Vollkornbrotscheiben leicht toasten.
4. Auf vier Brotscheiben jeweils 1 EL Mayonnaise verteilen, gefolgt von einer Schicht zerdrückter Avocado.
5. Die abgekühlten Thunfischsteaks auf die Avocadoschicht legen.
6. Rote Zwiebelringe darauf verteilen und jede mit zwei Scheiben Cheddar-Käse belegen.
7. Die Sandwiches mit den restlichen Brotscheiben bedecken.
8. Die Sandwiches zurück in den Air Fryer legen und bei 180°C für etwa 2-3 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
9. Die fertigen Thunfisch-Melts aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 650 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 40 g

- Ballaststoffe: 7 g

105. Caprese-Sandwich

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Scheiben Ciabatta oder Baguette
- 4 große Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 200 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- Frische Basilikumblätter
- 2 EL Olivenöl
- Balsamico-Creme, zum Beträufeln
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Die Ciabatta- oder Baguettescheiben leicht mit Olivenöl bestreichen.
3. Die Brotscheiben in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 2-3 Minuten backen, bis sie leicht geröstet sind.
4. Die gerösteten Brotscheiben aus dem Air Fryer nehmen und jeweils mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die belegten Sandwiches zurück in den Air Fryer geben und weitere 2 Minuten backen, bis der Mozzarella leicht geschmolzen ist.
6. Die fertigen Caprese-Sandwiches mit frischen Basilikumblättern garnieren und mit Balsamico-Creme beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g

- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 16 g
- Ballaststoffe: 2 g

106. Pulled Pork Burger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 kg Schweineschulter, in Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 100 ml BBQ-Sauce
- 4 Hamburgerbrötchen
- Optional: Krautsalat oder eingelegte Gurken zum Belegen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Schweineschulterstücke mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver in einer Schüssel vermischen, bis das Fleisch gleichmäßig gewürzt ist.
2. Die gewürzten Schweineschulterstücke in den Korb des Air Fryers geben. Den Air Fryer auf 180°C einstellen und das Fleisch für 40 Minuten garen. Nach 20 Minuten das Fleisch wenden, damit es gleichmäßig gart.
3. Das gegarte Fleisch aus dem Air Fryer nehmen und mit zwei Gabeln zerpfücken, bis es die typische Pulled Pork-Textur hat.

4. Das zerpfückte Fleisch in eine Schüssel geben und mit der BBQ-Sauce vermischen, bis es gut bedeckt ist.
5. Die Hamburgerbrötchen aufschneiden und, falls gewünscht, kurz im Air Fryer oder auf dem Toaster anrösten.
6. Die unteren Hälften der Brötchen mit dem Pulled Pork belegen. Optional mit Krautsalat oder eingelegten Gurken ergänzen.
7. Die oberen Hälften der Brötchen auflegen und die Pulled Pork Burger servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 650 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 45 g
- Ballaststoffe: 2 g

107. Falafel-Burger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Kichererbsen (Dose), ab gespült und abgetropft
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Mehl
- 4 Vollkornbrötchen

- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- Frischer Salat nach Wahl
- 4 EL Tahini-Sauce

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine geben und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
2. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und Mehl unterrühren, bis die Masse formbar wird.
3. Aus der Masse 4 gleich große Patties formen.
4. Die Patties in den Korb des Air Fryers legen und bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. In der Zwischenzeit die Vollkornbrötchen aufschneiden und nach Belieben mit Tomatenscheiben, Zwiebelringen und Salat belegen.
6. Die fertigen Falafel-Patties aus dem Air Fryer nehmen und auf die vorbereiteten Brötchen legen.
7. Jeden Burger mit 1 EL Tahini-Sauce toppen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 52 g
- Eiweiß: 14 g
- Ballaststoffe: 9 g

108. Lachs-Burger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 4 Vollkorn-Burgerbrötchen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Blätter Römersalat
- 1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 4 EL Joghurt-Dill-Sauce
- Optional: 1 Tomate, in Scheiben geschnitten

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
3. Die Lachsfilets in den Korb des Air Fryers legen und für ca. 10 Minuten garen, bis sie durchgegart sind und eine leicht knusprige Oberfläche haben.
4. Während der Lachs gart, die Burgerbrötchen halbieren und die Schnittflächen mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.
5. Die Brötchenhälften in den letzten 2 Minuten der Garzeit mit in den Air Fryer geben, um sie leicht zu toasten.
6. Die unteren Hälften der Brötchen mit Römersalat, Avocadoscheiben und roten Zwiebelringen belegen.
7. Die fertig gegarten Lachsfilets auf das Gemüse legen.
8. Jedes Lachsfilet mit einem Esslöffel Joghurt-Dill-Sauce toppen. Optional können noch Tomatenscheiben hinzugefügt werden.
9. Mit den oberen Hälften der Brötchen abschließen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 35 g

- Ballaststoffe: 5 g

109. Club-Sandwich

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Scheiben Toastbrot
- 4 Hähnchenbrustfilets, dünn geschnitten
- 8 Scheiben Bacon
- 4 Salatblätter
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten je 2-3 Minuten braten, bis sie durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Den Bacon in der gleichen Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Toastscheiben im Air Fryer bei 180°C für etwa 2-3 Minuten goldbraun toasten.
4. Auf vier Toastscheiben jeweils 1 EL Mayonnaise verteilen. Dann mit je einem Salatblatt, zwei Scheiben Tomate, einem Hähnchenbrustfilet und zwei Scheiben Bacon belegen.
5. Die restlichen Toastscheiben auflegen und jedes Sandwich diagonal halbieren.
6. Die Club-Sandwiches auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 32 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 2 g

110. BLT-Sandwich

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Scheiben Toastbrot
- 4 EL Mayonnaise
- 8 Blätter Kopfsalat
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 8 Scheiben gebratener Speck
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Ölspray

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
2. Die Toastbrotscheiben leicht mit Ölspray besprühen und in den Korb des Air Fryers legen. Die Brote für ca. 3 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Die gerösteten Brotscheiben aus dem Air Fryer nehmen und jede Scheibe auf einer Seite mit Mayonnaise bestreichen.
4. Auf die Hälfte der Brotscheiben jeweils ein Salatblatt legen, gefolgt von zwei Tomatenscheiben und zwei Scheiben gebratenem Speck. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die belegten Brotscheiben mit den restlichen Brotscheiben (Mayonnaise-Seite nach unten) bedecken, um die Sandwiches zu schließen.

6. Die BLT-Sandwiches halbieren und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 32 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 2 g

111. Griechischer Pita-Burger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Pita-Brote
- 400 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 100 g Feta, zerkrümelt
- 4 EL Tzatziki
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Hähnchenbruststreifen mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Gut durchmischen, damit das Hähnchen gleichmäßig gewürzt ist.

2. Die gewürzten Hähnchenbruststreifen in den Korb des Air Fryers geben. Bei 180°C für etwa 10 Minuten garen, bis das Hähnchen durchgebraten und leicht gebräunt ist. Halbzeit einmal wenden.
3. Während das Hähnchen gart, die Pita-Brote im Toaster oder im Ofen leicht erwärmen, bis sie warm und flexibel sind.
4. Die erwärmten Pita-Brote aufschneiden und jeweils mit Tzatziki bestreichen.
5. Die gebackenen Hähnchenbruststreifen gleichmäßig auf die Pita-Brote verteilen.
6. Mit roten Zwiebelringen, Tomatenscheiben und zerkrümeltem Feta belegen.
7. Die gefüllten Pita-Brote mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 2 g

112. Italienisches Panini

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Ciabatta-Brötchen, halbiert
- 8 Scheiben Prosciutto
- 8 Scheiben Mozzarella
- 4 EL grünes Pesto
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Ciabatta-Brötchen aufschneiden und die Innenseiten leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Auf die untere Hälfte jedes Brötchens 2 Scheiben Prosciutto legen.
3. Mozzarella-Scheiben auf den Prosciutto legen.
4. Tomatenscheiben darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Jeweils 1 EL grünes Pesto über die Tomaten geben.
6. Mit einigen Basilikumblättern garnieren und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.
7. Die Paninis in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen arbeiten.
8. Bei 180°C für etwa 8 Minuten backen, bis der Mozzarella geschmolzen und die Brötchen knusprig sind.
9. Die fertigen Paninis aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 2 g

113. Rindfleisch-Slider

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Salz

- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 4 kleine Brötchen, halbiert
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 4 Salatblätter
- 4 Tomatenscheiben
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Rinderhackfleisch, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel gründlich vermischen.
2. Aus der Fleischmischung 8 kleine, flache Patties formen.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und das Gitter leicht mit Olivenöl bestreichen.
4. Die Patties in den Air Fryer legen und für etwa 5 Minuten backen. Dann wenden und auf die andere Seite eine Scheibe Cheddar-Käse legen. Weitere 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Während die Patties backen, die Brötchenhälften aufschneiden und nach Wunsch leicht toasten.
6. Auf die unteren Hälften der Brötchen jeweils ein Salatblatt und eine Tomatenscheibe legen.
7. Die fertigen Patties aus dem Air Fryer nehmen und auf die Tomatenscheiben setzen.
8. Ketchup und Mayonnaise auf die oberen Hälften der Brötchen streichen und diese auf die Patties legen.
9. Die Rindfleisch-Slider sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 650 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 40 g
- Ballaststoffe: 2 g

114. Hähnchen-Caesar-Wrap

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 große Weizen- oder Maistortillas
- 100 g Caesar-Salatdressing
- 100 g Parmesan, gehobelt
- 2 Römersalatherzen, gewaschen und in Streifen geschnitten
- 1/2 Tasse Croutons

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Hähnchenbrustfilets mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in den Korb des Air Fryers legen und bei 180°C für etwa 10 Minuten garen, bis sie durchgekocht sind. Die genaue Zeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
3. Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen, dann in dünne Streifen schneiden.
4. Die Weizen- oder Maistortillas nach Packungsanleitung erwärmen, damit sie weich und biegsam werden.
5. Jede Tortilla mit Caesar-Salatdressing bestreichen, dann mit den Hähnchenstreifen, Parmesan, Römersalatstreifen und Croutons belegen.
6. Die Tortillas vorsichtig aufrollen, sodass die Füllung gut umschlossen ist.
7. Die fertigen Hähnchen-Caesar-Wraps diagonal halbieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal

- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 35 g
- Ballaststoffe: 3 g

115. Mozzarella-Tomaten-Basilikum-Sandwich

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 2 große Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 200 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- Frische Basilikumblätter
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Vollkornbrotscheiben leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Auf 4 Brotscheiben zuerst Mozzarella, dann Tomatenscheiben schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Einige Basilikumblätter auf die Tomaten legen.
4. Die restlichen 4 Brotscheiben darauflegen und leicht andrücken.
5. Die Sandwiches in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen backen.
6. Bei 180°C für etwa 8 Minuten backen, bis der Mozzarella geschmolzen und das Brot knusprig ist. Halbzeit einmal wenden, damit beide Seiten gleichmäßig bräunen.
7. Die fertigen Mozzarella-Tomaten-Basilikum-Sandwiches aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 5 g

116. Spicy Black Bean Burger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g), abgespült und abgetropft
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 große rote Paprika, fein gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Chiliflocken (optional für mehr Schärfe)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 4 Vollkornbrötchen
- Beliebige Burger-Zutaten wie Salatblätter, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Schwarze Bohnen in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

2. Rote Zwiebel, Knoblauch, rote Paprika, Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Chiliflocken (falls verwendet), Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
3. Semmelbrösel, Ei und frischen Koriander unter die Bohnenmischung heben, bis eine formbare Masse entsteht. Falls die Mischung zu feucht ist, zusätzliche Semmelbrösel hinzufügen.
4. Die Masse in 4 gleich große Teile teilen und zu Burger-Patties formen.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Patties vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Die Patties mit einem Ölspray leicht besprühen.
6. Die Patties für etwa 10 Minuten backen, bis sie außen knusprig und innen durchgewärmt sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Die Vollkornbrötchen aufschneiden und nach Belieben mit Salatblättern, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen.
8. Die fertigen Spicy Black Bean Burger-Patties auf die Brötchen legen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 17 g
- Ballaststoffe: 13 g

117. Halloumi-Burger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Scheiben Halloumi (ca. 200 g)
- 4 Vollkornbrötchen
- 1 reife Avocado

- 1 kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 4 EL Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Handvoll Rucola
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Das Avocadofleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zitronensaft, Salz und Pfeffer zur Avocado geben und gut vermischen.
3. Die Halloumi-Scheiben mit Olivenöl bepinseln.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und die Halloumi-Scheiben hineinlegen. Für ca. 5-6 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Die Vollkornbrötchen halbieren und die Schnittflächen kurz im Air Fryer anrösten, ca. 2 Minuten.
6. Die unteren Hälften der Brötchen mit der Avocadocreme bestreichen.
7. Rucola, Tomatenscheiben und rote Zwiebelringe darauf verteilen.
8. Die gebackenen Halloumi-Scheiben auf das Gemüse legen.
9. Einen Esslöffel Joghurt auf den Halloumi geben und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 5 g

118. Philly Cheesesteak

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Weizenbrötchen, halbiert
- 400 g Rindersteak, dünn geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 8 Scheiben Provolone-Käse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, grüne Paprika und Champignons darin bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. In derselben Pfanne das dünn geschnittene Rindersteak bei hoher Hitze schnell von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Brötchenhälften im Air Fryer bei 180°C für etwa 2 Minuten aufwärmen, bis sie leicht geröstet sind.
4. Auf die unteren Hälften der Brötchen gleichmäßig das angebratene Steak verteilen.
5. Die gebratenen Zwiebeln, Paprika und Champignons auf dem Steak verteilen.
6. Jedes Sandwich mit zwei Scheiben Provolone-Käse belegen.
7. Die Sandwiches im Air Fryer bei 180°C für weitere 3 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
8. Die oberen Hälften der Brötchen auflegen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 650 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 40 g

- Ballaststoffe: 3 g

119. Croque Monsieur

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Scheiben Sandwichbrot
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 100 g geriebener Gruyère oder Emmentaler Käse
- 2 EL weiche Butter
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zwei Scheiben Sandwichbrot dünn mit Butter bestreichen. Auf einer Scheibe eine dünne Schicht Dijon-Senf verteilen.
2. Eine Scheibe Schinken und eine großzügige Portion geriebenen Käse auf die mit Senf bestrichene Brotscheibe legen. Mit der zweiten Brotscheibe (Butterseite nach außen) bedecken.
3. In einer flachen Schüssel das Ei mit der Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Das Sandwich kurz in die Ei-Milch-Mischung tauchen, sodass beide Seiten leicht benetzt sind.
6. Das Sandwich vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers diesen Vorgang mit den restlichen Sandwiches wiederholen.

7. Die Sandwiches für ca. 7-8 Minuten backen, dann vorsichtig wenden und weitere 7-8 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

8. Die fertigen Croque Monsieur aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 25 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 2 g

120. Tofu-Banh-Mi

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g fester Tofu, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 kleines Stück Ingwer, gerieben
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in dünne Streifen geschnitten
- 4 Brötchen, halbiert
- Frische Korianderblätter
- Sriracha-Sauce nach Geschmack
- Eingelegte Radieschen (optional)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Tofu in eine flache Schale legen. Sojasauce, Sesamöl, Reisessig, Ahornsirup, Knoblauch und Ingwer in einer kleinen Schüssel vermischen und über den Tofu gießen. Mindestens 10 Minuten marinieren lassen.
2. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
3. Die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen und in den Korb des Air Fryers legen. Die Tofuscheiben 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Halbzeit einmal wenden.
4. Während der Tofu gart, die Brötchen aufschneiden und die Innenseiten leicht toasten, falls gewünscht.
5. Die untere Hälfte jedes Brötchens mit Karottenstreifen, Gurkenstreifen und eingelegten Radieschen belegen.
6. Den gebackenen Tofu auf das Gemüse legen. Mit frischen Korianderblättern bestreuen und nach Geschmack Sriracha-Sauce hinzufügen.
7. Die obere Hälfte der Brötchen auflegen und das Tofu-Banh-Mi sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 32 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 3 g

Pizzen und Fladenbrote

121. Pizza Margherita

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Pizzateige (fertig aus dem Kühlregal oder selbstgemacht, jeweils ca. 200 g)
- 200 g passierte Tomaten
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 200 g Mozzarella, gerieben oder in dünnen Scheiben
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
2. Die Pizzateige auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass sie in den Korb des Air Fryers passen.
3. Die passierten Tomaten mit Olivenöl, Oregano, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen.
4. Die Tomatenmischung gleichmäßig auf den ausgerollten Pizzateigen verteilen.
5. Den Mozzarella über die Tomatensauce streuen.
6. Die Pizzen nacheinander in den Korb des Air Fryers legen und jede Pizza für ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand knusprig ist.
7. Die fertigen Pizzen aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 2 g

122. Pizza Salami

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Pizzaböden (fertig oder selbstgemacht, ca. 20 cm Durchmesser)
- 200 g Salami, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g geriebener Mozzarella
- 150 ml Tomatensauce
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Olivenöl
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
2. Jeden Pizzaboden mit einem Pinsel leicht mit Olivenöl bestreichen.
3. Die Tomatensauce gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den geriebenen Mozzarella auf der Sauce verteilen.
5. Die Salamischeiben gleichmäßig auf dem Mozzarella anordnen.
6. Die Pizzen mit getrocknetem Oregano bestreuen.

7. Die Pizzen nacheinander in den Korb des Air Fryers legen und jede Pizza für ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand knusprig ist.
8. Die fertigen Pizzen aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 2 g

123. Pizza Funghi

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Pizzaböden (fertig oder selbstgemacht, ca. 20 cm Durchmesser)
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 200 g Mozzarella, gerieben
- 100 g Tomatensoße
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Pizzaböden auf eine für den Air Fryer geeignete Größe zuschneiden, falls nötig.
2. Jeden Pizzaboden mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen.
3. Die Tomatensoße gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen.

4. Die Champignonscheiben auf der Soße verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den geriebenen Mozzarella über die Champignons streuen und mit Oregano bestreuen.
6. Die Pizzen nacheinander in den Korb des Air Fryers legen. Bei 200°C für etwa 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
7. Die fertigen Pizzen aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 2 g

124. Pizza Quattro Formaggi

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 fertiger Pizzateig (rund, ca. 32 cm Durchmesser)
- 100 ml Tomatensauce
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 100 g Gorgonzola, zerkrümelt
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 100 g Parmesan, gerieben
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
2. Den Pizzateig auf eine für den Air Fryer geeignete Backunterlage legen und mit Olivenöl bestreichen.
3. Die Tomatensauce gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
4. Mozzarella, Gorgonzola, Emmentaler und Parmesan über die Sauce streuen.
5. Den Pizzateig mit den Käsesorten in den Air Fryer geben und bei 200°C für etwa 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Ränder goldbraun sind.
6. Die fertige Pizza aus dem Air Fryer nehmen und mit getrocknetem Oregano bestreuen.
7. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 27 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 2 g

125. Pizza Prosciutto

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Pizzaböden (fertig oder selbstgemacht, ca. 20 cm Durchmesser)
- 200 g Prosciutto, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g Mozzarella, gerieben
- 4 EL Tomatensauce
- 2 EL Olivenöl
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Pizzaböden auf eine Arbeitsfläche legen und jede Basis mit einem Esslöffel Tomatensauce bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den geriebenen Mozzarella gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen.
3. Die Prosciutto-Scheiben vorsichtig auf dem Mozzarella auslegen.
4. Die belegten Pizzaböden vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
5. Die Pizzas bei 180°C für etwa 10 Minuten backen, oder bis der Käse geschmolzen und der Rand knusprig ist.
6. Die fertigen Pizzas aus dem Air Fryer nehmen und sofort mit frischen Basilikumblättern und einem Spritzer Olivenöl garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 2 g

126. Pizza Tonno

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Pizzaböden (fertig oder selbstgemacht, ca. 20 cm Durchmesser)
- 200 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 200 g passierte Tomaten

- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 100 g Mozzarella, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Die Pizzaböden auf einer Arbeitsfläche auslegen. Jeden Boden mit Olivenöl bestreichen.
3. Die passierten Tomaten gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Thunfisch abtropfen lassen und gleichmäßig auf den Pizzen verteilen.
5. Die roten Zwiebelringe auf dem Thunfisch verteilen.
6. Den geriebenen Mozzarella über die Zutaten streuen.
7. Die Pizzen nacheinander in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
8. Die Pizzen für ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand knusprig ist.
9. Die fertigen Pizzen aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 3 g

127. Pizza Hawaii

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Pizzateig (fertig aus dem Kühlregal oder selbstgemacht, ca. 400 g)
- 4 EL Tomatensoße
- 200 g gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten
- 200 g Ananas, in Würfel geschnitten
- 200 g Mozzarella, gerieben
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Pizzateig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine für den Air Fryer geeignete Pizzapfanne oder einen flachen Korb legen.
2. Die Oberfläche des Teigs mit Olivenöl bestreichen und gleichmäßig mit Tomatensoße bedecken.
3. Den Schinken und die Ananaswürfel auf der Soße verteilen.
4. Den Mozzarella gleichmäßig über die Zutaten streuen und mit Oregano bestreuen.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
6. Die Pizza in den Air Fryer geben und für etwa 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand goldbraun ist.
7. Die fertige Pizza Hawaii aus dem Air Fryer nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 2 g

128. Pizza Vegetariana

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Pizzateig (fertig aus dem Kühlregal oder selbstgemacht)
- 100 g passierte Tomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 150 g Mozzarella, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Ein paar frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Pizzateig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine für den Air Fryer geeignete Form legen.
2. Die passierten Tomaten gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchini, rote Paprika und Champignons auf der Tomatensauce verteilen.
4. Den geriebenen Mozzarella über das Gemüse streuen.
5. Die Pizza in den Air Fryer geben und bei 180°C für etwa 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Ränder goldbraun sind.
6. Die fertige Pizza aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 15 g

- Ballaststoffe: 3 g

129. Pizza Diavola

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Pizzateig (fertig aus dem Kühlregal oder selbstgemacht, ca. 400 g)
- 150 g Passierte Tomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 g Mozzarella, gerieben
- 100 g Salami, in dünnen Scheiben
- 2 TL Chiliflocken (nach Geschmack mehr oder weniger)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Pizzateig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine für den Air Fryer geeignete Form legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Passierte Tomaten mit Oregano, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Tomatensauce gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen.
3. Den geriebenen Mozzarella über die Tomatensauce streuen.
4. Salamischeiben gleichmäßig auf dem Mozzarella verteilen.
5. Die Pizza mit Chiliflocken bestreuen und mit einem dünnen Strahl Olivenöl beträufeln.
6. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
7. Die Pizza in den Air Fryer geben und für ca. 10 Minuten backen, bis der Rand goldbraun und der Käse geschmolzen ist.

8. Die fertige Pizza Diavola aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 2 g

130. Pizza Capricciosa

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 fertiger Pizzateig (rund, ca. 32 cm Durchmesser)
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 100 g gekochter Schinken, in Streifen geschnitten
- 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 4 Artischockenherzen (aus der Dose), geviertelt
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.

2. Den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter oder in die Backform legen.
3. Die passierten Tomaten gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
4. Schinkenstreifen, Champignonscheiben, rote Zwiebelringe und Artischockenherzen auf der Pizza verteilen.
5. Den geriebenen Mozzarella über die Zutaten streuen.
6. Die Pizza mit Olivenöl beträufeln.
7. Die Pizza im Air Fryer für ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand knusprig ist.
8. Die fertige Pizza Capricciosa aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 3 g

131. Pizza Napoli

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Pizzateig (fertig aus dem Kühlregal oder selbstgemacht, ca. 400 g)
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 frische Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 150 g Mozzarella, gerieben oder in dünnen Scheiben
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Pizzateig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass er in den Korb des Air Fryers passt.
2. Passierte Tomaten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano in einer Schüssel vermischen. Die Sauce gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
3. Die Tomatenscheiben gleichmäßig auf der Sauce verteilen.
4. Den Mozzarella über die Tomatenscheiben streuen.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
6. Die vorbereitete Pizza vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell die Pizza in zwei Teile schneiden oder nacheinander backen.
7. Die Pizza für etwa 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand knusprig ist.
8. Die fertige Pizza Napoli aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 2 g

132. Pizza Bianca

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Pizzateig (fertig aus dem Kühlregal oder selbstgemacht, ca. 400 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Mozzarella, gerieben
- 100 g Ricotta
- Salz nach Geschmack
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Pizzateig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass er in den Korb des Air Fryers passt.
2. Den Teig mit 1 EL Olivenöl bestreichen und gleichmäßig mit dem gehackten Knoblauch bestreuen.
3. Den geriebenen Mozzarella über den Teig streuen.
4. Kleine Häufchen Ricotta auf der Pizza verteilen und leicht mit einem Löffel verstreichen.
5. Die Pizza mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
6. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
7. Die vorbereitete Pizza vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen und bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand goldbraun ist.
8. Die fertige Pizza Bianca aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 2 g

133. Pizza Rucola

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 fertiger Pizzateig (rund, ca. 32 cm Durchmesser)
- 100 g Rucola
- 150 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 50 g Parmesan, gehobelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Balsamico-Creme, zum Beträufeln

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
2. Den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter oder in die Backform legen.
3. Den Mozzarella gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen.
4. Die halbierten Kirschtomaten auf dem Mozzarella verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Pizza mit Olivenöl beträufeln und in den Air Fryer geben.
6. Die Pizza für ca. 10 Minuten backen, bis der Rand goldbraun und der Käse geschmolzen ist.
7. Die fertige Pizza aus dem Air Fryer nehmen und sofort mit frischem Rucola belegen.
8. Den gehobelten Parmesan über den Rucola streuen.
9. Die Pizza vor dem Servieren mit Balsamico-Creme beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal

- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 2 g

134. Pizza Bolognese

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 fertiger Pizzateig (ca. 400 g)
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 150 ml passierte Tomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g geriebener Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Das Rinderhackfleisch hinzufügen und bei mittlerer Hitze krümelig und braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die passierten Tomaten, Oregano und Basilikum zum Hackfleisch geben und alles gut vermischen. Die Sauce bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.

5. Den Pizzateig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine für den Air Fryer geeignete Form legen.
6. Die Bolognese-Sauce gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
7. Den geriebenen Mozzarella über die Sauce streuen.
8. Die Pizza in den Air Fryer geben und für ca. 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Rand knusprig ist.
9. Die fertige Pizza Bolognese aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 42 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 3 g

135. Pizza Frutti di Mare

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Pizzaböden (fertig oder selbstgemacht)
- 200 g Meeresfrüchtemix (tiefgekühlt, aufgetaut)
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Tomatensauce
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Pizzaböden auf eine für den Air Fryer geeignete Größe zuschneiden, falls nötig.
2. Jeden Pizzaboden mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen.
3. Die Tomatensauce gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen.
4. Den Knoblauch fein hacken und über die Tomatensauce streuen.
5. Den Meeresfrüchtemix abtropfen lassen und gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den geriebenen Mozzarella über die Meeresfrüchte streuen und mit Oregano bestreuen.
7. Die Pizzen in den Air Fryer geben und bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
8. Die fertigen Pizzen aus dem Air Fryer nehmen und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 2 g

136. Flammkuchen Elsässer Art

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Rolle frischer Blätterteig (ca. 230 g)
- 200 g Crème fraîche
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 100 g Speckwürfel
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 Prise Muskatnuss
- Frischer Schnittlauch, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blätterteig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter legen.
2. Die Crème fraîche gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
3. Die Zwiebelringe und Speckwürfel gleichmäßig über die Crème fraîche streuen.
4. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und den Flammkuchen für ca. 10 Minuten backen, bis der Rand goldbraun und knusprig ist.
6. Den fertigen Flammkuchen aus dem Air Fryer nehmen und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 30 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 10 g
- Ballaststoffe: 1 g

137. Fladenbrot mit Kräutern

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Fladenbrote
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Rosmarin

- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Die Fladenbrote auf einer Arbeitsfläche auslegen.
3. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und dem gehackten Knoblauch vermischen.
4. Die Öl-Kräutermischung gleichmäßig auf den Fladenbroten verteilen. Am besten mit einem Backpinsel, damit die Mischung gut verteilt wird.
5. Die Fladenbrote vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen backen.
6. Die Fladenbrote für etwa 10 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden.
7. Die fertigen Fladenbrote mit Kräutern aus dem Air Fryer nehmen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 200 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 2 g

138. Focaccia mit Rosmarin

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Weizenmehl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zweige frischer Rosmarin, Nadeln abgezupft
- Grobes Meersalz zum Bestreuen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Mehl mit der Trockenhefe und 2 TL Salz vermischen.
2. Das lauwarme Wasser und 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser hinzufügen, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.
3. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat.
4. Den aufgegangenen Teig nochmals kurz durchkneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Backblech geben. Mit den Händen zu einem flachen Fladen formen.
5. Mit den Fingerspitzen kleine Vertiefungen in den Teig drücken. Die abgezupften Rosmarinnadeln gleichmäßig darauf verteilen und den Teig mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
6. Mit grobem Meersalz bestreuen.
7. Die Focaccia im Air Fryer bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig ist.
8. Die fertige Focaccia mit Rosmarin aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 430 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 67 g
- Eiweiß: 10 g

- Ballaststoffe: 3 g

139. Pide mit Spinat und Feta

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 200 g Feta, zerkrümelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver
- 4 Fladenbrote (Pide-Teig oder alternativ dünne Fladenbrote)
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin für 2-3 Minuten glasig dünsten.
2. Den Spinat hinzufügen und so lange dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Feta unter die Spinatmischung heben.
4. Die Fladenbrote auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die Spinat-Feta-Mischung gleichmäßig darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
5. Die Ränder der Fladenbrote leicht über die Füllung klappen, sodass eine typische Pide-Form entsteht.
6. Die Pides mit dem verquirlten Ei bestreichen. Dies gibt ihnen eine schöne goldene Farbe.

7. Die Pides in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen backen.
8. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Pides goldbraun und knusprig sind.
9. Die fertigen Pide mit Spinat und Feta aus dem Air Fryer nehmen und heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 3 g

140. Lahmacun

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 4 Fladenbrote
- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Rinderhackfleisch in eine große Schüssel geben. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauch, Zwiebel und die Hälfte der Petersilie hinzufügen.
2. Alles gründlich vermischen, bis die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
3. Die Hackfleischmischung in vier gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer dünnen Schicht in der Größe der Fladenbrote ausrollen.
4. Die Fladenbrote mit der Hackfleischmischung belegen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
5. Die belegten Fladenbrote mit Olivenöl bestreichen.
6. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
7. Die Lahmacun vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 15 Minuten backen, bis das Fleisch durchgegart und die Ränder der Fladenbrote knusprig sind.
8. Die fertigen Lahmacun aus dem Air Fryer nehmen und mit den restlichen Tomatenwürfeln und der übrigen Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 3 g

Pasta und Risottos Rezepte

141. Pasta Carbonara aus der Heißluftfritteuse

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Spaghetti
- 150 g Pancetta oder Speck, gewürfelt
- 2 Eier
- 100 g Parmesan, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Spaghetti nach Packungsanleitung in einem Topf mit kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen, dabei etwas Kochwasser aufbewahren.
2. Während die Spaghetti kochen, den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
3. Pancetta oder Speck zusammen mit der ganzen Knoblauchzehe und Olivenöl in den Korb des Air Fryers geben. Für etwa 5-7 Minuten kochen, bis der Speck knusprig ist. Knoblauchzehe entfernen und entsorgen.
4. In einer großen Schüssel die Eier mit dem geriebenen Parmesan verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die heißen, abgetropften Spaghetti zur Ei-Parmesan-Mischung geben und schnell umrühren, sodass die Eier nicht stocken. Falls die Mischung zu dick ist, etwas vom aufbewahrten Kochwasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
6. Den knusprigen Pancetta oder Speck unter die Spaghetti heben.

7. Sofort servieren, mit zusätzlichem Parmesan und frisch gemahlenem schwarzer Pfeffer nach Geschmack.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 580 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 68 g
- Eiweiß: 28 g
- Ballaststoffe: 3 g

142. Spaghetti Aglio e Olio mit Knoblauchchips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Spaghetti
- 4 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 TL Chiliflocken
- Salz nach Geschmack
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- 4 EL Semmelbrösel

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Spaghetti nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Während die Spaghetti kochen, 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3. In derselben Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chiliflocken hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Vom Herd nehmen.
4. Die gekochten Spaghetti in die Pfanne mit dem Knoblauchöl geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Spaghetti in den Korb des Air Fryers geben und bei 200°C für etwa 5 Minuten backen, um sie leicht knusprig zu machen.
6. Die Spaghetti auf Teller verteilen, mit den gerösteten Semmelbröseln bestreuen und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 64 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 3 g

143. Penne Arrabbiata mit knusprigem Speck

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Penne
- 150 g Speck, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Chiliflocken
- 400 g passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Basilikum, zum Garnieren

- Parmesan, gerieben, zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Penne nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Während die Pasta kocht, den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
3. Speckstreifen mit 1 EL Olivenöl in einer für den Air Fryer geeigneten Pfanne oder einem Korb verteilen. Im Air Fryer für ca. 5 Minuten knusprig backen. Aus dem Air Fryer nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. In derselben Pfanne oder Korb den restlichen EL Olivenöl, gehackten Knoblauch und Chiliflocken geben. Im Air Fryer für ca. 2 Minuten erhitzen, bis der Knoblauch duftet.
5. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce im Air Fryer für weitere 8 Minuten kochen, bis sie eingedickt ist.
6. Die gekochten Penne zur Sauce in die Pfanne oder den Korb geben und alles gut vermischen. Falls nötig, in zwei Durchgängen arbeiten.
7. Die Penne Arrabbiata mit knusprigem Speck auf Tellern anrichten. Mit frischem Basilikum garnieren und nach Geschmack mit Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 68 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 4 g

144. Fettuccine Alfredo mit gebratenen Pilzen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Fettuccine
- 250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Fettuccine nach Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Während die Pasta kocht, das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.
3. Knoblauch zu den Champignons geben und weitere 2 Minuten braten.
4. Die Sahne in die Pfanne gießen und zum Kochen bringen. Den Parmesan einrühren, bis er geschmolzen ist und die Sauce leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die gekochten Fettuccine in die Pfanne geben und alles gut vermischen, sodass die Pasta gleichmäßig mit der Sauce bedeckt ist.
6. Die Fettuccine Alfredo mit gebratenen Pilzen auf Tellern anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 580 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 65 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 3 g

145. Tagliatelle mit Pesto und gerösteten Pinienkernen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Tagliatelle
- 150 g frisches Basilikum
- 50 g Pinienkerne, plus extra zum Garnieren
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend abkühlen lassen.
2. Basilikumblätter, geröstete Pinienkerne, Knoblauchzehen und Parmesan in einen Mixer geben. Während des Mixens langsam das Olivenöl hinzufügen, bis eine homogene Pesto-Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen, dabei ein wenig Kochwasser auffangen.
4. Die Tagliatelle zurück in den Topf geben. Ein paar Esslöffel des Pesto und bei Bedarf etwas Kochwasser hinzufügen, um die Pasta geschmeidig zu machen.
5. Die Tagliatelle mit Pesto und gerösteten Pinienkernen auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan und einigen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 650 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 65 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 4 g

146. Rigatoni mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Rigatoni
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g frischer Basilikum, grob gehackt
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Rigatoni nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Während die Pasta kocht, Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und für 2-3 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Gehackte Tomaten und getrockneten Basilikum zur Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
4. Die gekochten Rigatoni zur Tomatensauce in die Pfanne geben und gut vermischen, sodass die Pasta gleichmäßig mit der Sauce bedeckt ist.
5. Die Pasta auf Teller verteilen und mit frischem Basilikum und frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 67 g

- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 4 g

147. Lasagne mit knuspriger Käseschicht

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 9 Lasagneblätter (vorgekocht)
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400 g passierte Tomaten
- 200 g Crème fraîche
- 200 g geriebener Mozzarella
- 100 g geriebener Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Rinderhackfleisch hinzufügen und krümelig braten, bis es vollständig durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Passierte Tomaten, Oregano und Basilikum zum Hackfleisch geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.

5. Eine Schicht Hackfleischsauce auf den Boden einer für den Air Fryer geeigneten Auflaufform geben. Darauf drei Lasagneblätter legen.
6. Über die Lasagneblätter eine Schicht Crème fraîche verteilen und mit Mozzarella bestreuen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte aus Käse bestehen.
7. Die Lasagne mit Parmesan bestreuen und in den Air Fryer geben.
8. Bei 180°C für etwa 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
9. Die Lasagne aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 650 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 40 g
- Ballaststoffe: 5 g

148. Tortellini mit Ricotta und Spinatfüllung

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung (frisch oder gefroren)
- 2 EL Olivenöl
- 150 g frischer Spinat
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Knoblauchpulver

- Frische Basilikumblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Die Tortellini nach Packungsanweisung in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 2 Minuten vorkochen, falls sie frisch sind. Bei gefrorenen Tortellini die Kochzeit entsprechend der Packungsanweisung anpassen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den frischen Spinat hinzufügen. Den Spinat so lange dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
4. Die Sahne in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Den geriebenen Parmesan einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
5. Die vorgekochten Tortellini in die Sauce geben und gut vermischen, sodass sie vollständig mit der Sauce bedeckt sind.
6. Die Tortellini mit Sauce in eine für den Air Fryer geeignete Auflaufform geben.
7. Die Form in den Air Fryer stellen und die Tortellini für etwa 10 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.
8. Die fertigen Tortellini mit Ricotta und Spinatfüllung aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 3 g

149. Gnocchi mit Salbeibutter und Parmesan

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Gnocchi (fertig oder selbstgemacht)
- 4 EL Butter
- Einige frische Salbeiblätter
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sie anfängt zu bräunen.
3. Die Salbeiblätter hinzufügen und für etwa 1-2 Minuten in der Butter schwenken, bis sie knusprig sind.
4. Die gekochten Gnocchi zur Salbeibutter in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Die Gnocchi sollten alle mit der Butter bedeckt sein und etwas Farbe annehmen.
5. Den geriebenen Parmesan über die Gnocchi streuen und unterheben, bis er geschmolzen ist und die Gnocchi gleichmäßig bedeckt sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Gnocchi mit Salbeibutter und Parmesan auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 2 g

150. Ravioli mit Kürbisfüllung und Salbei

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- 250 g Ricotta
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 1 Packung frische Ravioli-Teigblätter
- 2 EL Olivenöl
- 20 frische Salbeiblätter
- 50 g Butter

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Kürbiswürfel in einem Topf mit Wasser bedecken und weich kochen. Abgießen und pürieren.
2. Kürbispüree, Ricotta, Parmesan und Ei in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Ein Teigblatt auf die Arbeitsfläche legen, einen Esslöffel der Kürbisfüllung daraufgeben und mit einem weiteren Teigblatt bedecken. Die Ränder fest andrücken, um die Füllung zu versiegeln. Mit einem Ravioli-Ausstecher oder einem Messer in Form bringen.
4. Die Ravioli in den Korb des Air Fryers legen, mit Olivenöl beträufeln und bei 180°C für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Währenddessen die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Salbeiblätter darin knusprig braten.
6. Die fertigen Ravioli aus dem Air Fryer nehmen und mit der Salbeibutter servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 25 g

- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 5 g

151. Risotto mit Safran und gebratenen Garnelen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Risottoreis
- 1 L Hühner- oder Gemüsebrühe, heiß
- 0,1 g Safranfäden
- 200 g Garnelen, geschält und entdarnt
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Weißwein (optional)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Hühner- oder Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Safranfäden hinzufügen. Bei niedriger Hitze warm halten.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Den Risottoreis hinzufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen, bis der Reis glasig wird.
4. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist.

5. Nach und nach heiße Safranbrühe zum Reis geben, dabei ständig rühren. Warten, bis die Flüssigkeit jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
6. In einer separaten Pfanne die Garnelen mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten von jeder Seite braten, bis sie rosa und gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Wenn der Reis al dente ist und eine cremige Konsistenz hat, die Garnelen und den frisch geriebenen Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Risotto auf Teller verteilen, mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 480 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 65 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 2 g

152. Risotto mit Pilzen und Trüffelöl

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Risottoreis
- 500 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Shiitake, Pfifferlinge), grob gehackt
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe, heiß
- 100 ml Weißwein (optional)
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- 2 EL Trüffelöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Die Pilze hinzufügen und so lange braten, bis sie ihre Flüssigkeit verloren haben und leicht gebräunt sind.
3. Den Risottoreis hinzugeben und unter Rühren kurz mitdünsten, bis er glasig erscheint.
4. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist. (Falls kein Wein verwendet wird, diesen Schritt mit etwas Brühe durchführen.)
5. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren. Warten, bis die Flüssigkeit jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
6. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis cremig und al dente ist, etwa 18-20 Minuten.
7. Den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Risotto auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und vor dem Servieren mit Trüffelöl beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 62 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 3 g

153. Risotto mit Spargel und Zitrone

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Risottoreis
- 500 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt und in Stücke geschnitten
- 1 Zitrone, Schale abgerieben und Saft ausgepresst
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe, heiß
- 100 ml Weißwein (optional)
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Den Risottoreis hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten anschwitzen, bis der Reis glasig wird.
3. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist. (Falls kein Wein verwendet wird, diesen Schritt mit etwas Brühe durchführen.)
4. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren. Warten, bis die Flüssigkeit jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
5. Nach 10 Minuten Kochzeit den Spargel hinzufügen und weiter garen, bis der Reis cremig und al dente ist, etwa 10-15 Minuten.
6. Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Parmesan unter das Risotto mischen und sofort servieren.
8. Mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 4 g

154. Risotto mit Tomaten und Basilikum

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Risottoreis
- 500 ml Gemüsebrühe, heiß
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400 g reife Tomaten, gewürfelt
- 50 g getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll frischer Basilikum, grob gehackt
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Risottoreis hinzufügen und unter ständigem Rühren 2 Minuten anbraten, bis der Reis glasig wird.
3. Mit etwa einem Viertel der heißen Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig absorbiert ist.

4. Nach und nach die restliche Brühe hinzufügen, dabei stets warten, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
5. Nach 15 Minuten die frischen und getrockneten Tomaten unter den Risotto mischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Vom Herd nehmen, frisch geriebenen Parmesan und Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Risotto in Schüsseln anrichten und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 3 g

155. Risotto mit Kürbis und Parmesan

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein (optional)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Kürbiswürfel, Zwiebel und Knoblauch mit 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen und in den Korb des Air Fryers geben. Für etwa 10 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
3. In der Zwischenzeit in einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und warm halten.
4. Den vorgegarten Kürbis aus dem Air Fryer nehmen und beiseite stellen.
5. In einem großen Topf den restlichen EL Olivenöl erhitzen. Den Risottoreis hinzufügen und unter Rühren glasig dünsten.
6. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Dann schrittweise die warme Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und cremig wird. Dies dauert etwa 15 Minuten.
7. Den gebackenen Kürbis und den Parmesan unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Risotto mit Kürbis und Parmesan auf Tellern anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 4 g

156. Risotto mit Erbsen und Minze**Anzahl der Portionen:** 4**Zubereitungszeit:** 10 Minuten**Kochzeit:** 20 Minuten**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 300 g Risottoreis
- 1 Liter Gemüsebrühe, heiß
- 200 g Erbsen, frisch oder gefroren
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 30 g frische Minze, gehackt
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Den Risottoreis hinzufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen, bis er glasig wird.
3. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist.
4. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren. Warten, bis die Flüssigkeit jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
5. Nach etwa 10 Minuten Kochzeit die Erbsen zum Risotto geben und weiterhin Brühe hinzufügen, bis der Reis cremig und al dente ist.
6. Kurz vor Ende der Kochzeit die gehackte Minze unterrühren.
7. Den Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Risotto auf Teller verteilen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 4 g

157. Risotto mit Rote Bete und Ziegenkäse

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Rote Bete, vorgekocht und gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Risottoreis
- 800 ml Gemüsebrühe, heiß
- 100 ml Weißwein
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Ziegenkäse, zerbröckelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Risottoreis hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten anschwitzen, bis der Reis glasig wird.
3. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist.
4. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren. Warten, bis die Flüssigkeit jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
5. Nach 10 Minuten Kochzeit die vorgekochte Rote Bete zum Risotto geben und unterrühren.
6. Weiter köcheln lassen, bis der Reis cremig und al dente ist, etwa 20 Minuten insgesamt.

7. Ziegenkäse unter das fertige Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Risotto mit Rote Bete und Ziegenkäse auf Tellern anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 54 g
- Eiweiß: 10 g
- Ballaststoffe: 3 g

158. Risotto mit Spinat und Gorgonzola

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Risottoreis
- 200 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 100 g Gorgonzola, zerkrümelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe, heiß
- 100 ml Weißwein (optional)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

2. Den Risottoreis hinzufügen und unter ständigem Rühren 2 Minuten anschwitzen, bis der Reis glasig wird.
3. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist. (Falls kein Wein verwendet wird, diesen Schritt mit etwas Brühe durchführen.)
4. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren. Warten, bis die Flüssigkeit jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
5. Nach etwa 15 Minuten den gehackten Spinat unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig und al dente ist.
6. Den Gorgonzola unter das Risotto mischen und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Risotto in Schüsseln füllen, mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 62 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 2 g

159. Risotto mit Meeresfrüchten und Kräutern

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Arborio-Reis
- 200 g gemischte Meeresfrüchte (aufgetaut, wenn gefroren)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- 100 ml Weißwein
- 750 ml Fischbrühe, heiß
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren
- Zitronenspalten, zum Servieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Arborio-Reis hinzufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen, bis der Reis glasig wird.
3. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist.
4. Nach und nach heiße Fischbrühe hinzufügen, dabei ständig rühren. Warten, bis die Flüssigkeit jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr Brühe hinzugefügt wird.
5. Nach etwa 15 Minuten die Meeresfrüchte, Thymian und Rosmarin hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Weiter köcheln lassen, bis der Reis cremig und al dente ist und die Meeresfrüchte durchgegart sind, etwa weitere 10 Minuten.
7. Das Risotto in Schüsseln füllen, mit frischer Petersilie garnieren und mit Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 54 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 2 g

160. Risotto mit Hähnchen und Rosmarin

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 300 g Risottoreis
- 800 ml Hühnerbrühe, heiß
- 100 ml Weißwein
- 2 EL frischer Rosmarin, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Zitronenschale von 1 Zitrone

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Im selben Topf die Zwiebel und den Knoblauch mit etwas zusätzlichem Olivenöl glasig dünsten.
3. Risottoreis hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er glasig wird.
4. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren warten, bis der Wein fast vollständig absorbiert ist.
5. Nach und nach heiße Hühnerbrühe hinzufügen, dabei ständig rühren. Warten, bis die Brühe jeweils fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde, bevor mehr hinzugefügt wird.
6. Nach etwa 15 Minuten die Hähnchenbrustwürfel und den Rosmarin unterrühren. Weiter köcheln lassen, bis der Reis cremig und al dente ist.

7. Vom Herd nehmen und den frisch geriebenen Parmesan sowie die Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Das Risotto auf Teller verteilen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 65 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 2 g

Desserts und Süßigkeiten

161. Apfel-Zimt-Muffins

Anzahl der Portionen: 12

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 mittelgroße Äpfel, geschält, entkernt und fein gewürfelt
- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1/4 TL Salz
- 1 TL Zimt
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 60 ml Pflanzenöl
- 1 TL Vanilleextrakt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz und Zimt vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier leicht verquirlen. Milch, Pflanzenöl und Vanilleextrakt hinzufügen und gut vermischen.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und vorsichtig umrühren, bis alles gerade so vermischt ist. Nicht zu viel rühren.
4. Die gewürfelten Äpfel unterheben.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Muffinformen mit etwas Öl leicht einfetten oder Muffinpapierförmchen verwenden.

6. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinformen verteilen, sodass jede Form etwa zu 3/4 gefüllt ist.
7. Die Muffins im Air Fryer für etwa 15 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn man ihn in die Mitte eines Muffins steckt.
8. Die Muffins aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren einige Minuten in der Form abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 1 g

162. Schokoladen-Brownies

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g dunkle Schokolade, grob gehackt
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- 3 Eier
- 50 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Puderzucker zum Bestäuben (optional)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Dunkle Schokolade und Butter in einer mikrowellengeeigneten Schüssel geben und bei mittlerer Hitze in der Mikrowelle schmelzen lassen. Zwischendurch umrühren, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erreichen.
2. Zucker, Eier, Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einer separaten Schüssel gut vermischen.
3. Die geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder gefettete Form geben, die für den Air Fryer geeignet ist.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Brownies für etwa 20 Minuten backen. Die Brownies sind fertig, wenn ein Zahnstocher sauber herauskommt, sie sollten innen noch leicht feucht sein.
6. Die fertigen Brownies aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Schneiden komplett abkühlen lassen.
7. Optional mit Puderzucker bestäuben, in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 530 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 3 g

163. Vanille-Donuts

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Mehl
- 50 g Zucker

- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL gemahlene Vanille oder 1 TL Vanilleextrakt
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 2 EL geschmolzene Butter
- Puderzucker zum Bestäuben

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und gemahlene Vanille gründlich vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier schlagen und Milch sowie geschmolzene Butter hinzufügen. Gut verrühren.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Achten darauf, dass keine Klümpchen entstehen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und den Donut-Einsatz leicht mit Öl bestreichen oder mit Backpapier auslegen.
5. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und gleichmäßig in die Donut-Formen spritzen.
6. Die Donuts im Air Fryer für etwa 8 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.
7. Die fertigen Donuts aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen.
8. Die abgekühlten Donuts mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 44 g
- Eiweiß: 7 g
- Ballaststoffe: 1 g

164. Zitronen-Baiser-Törtchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Eiweiß
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- Abrieb von 1 Zitrone
- 100 g dunkle Schokolade, geschmolzen (für die Dekoration)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Eiweiß mit einer Prise Salz in einer sauberen, fettfreien Schüssel steif schlagen.
2. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis eine glänzende, steife Masse entsteht.
3. Zitronensaft und Zitronenabrieb vorsichtig unter die Eiweißmasse heben.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Baiser-Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und kleine Törtchen auf das Backpapier spritzen.
5. Den Air Fryer auf 100°C vorheizen und die Baiser-Törtchen für etwa 15 Minuten backen, bis sie außen knusprig und innen noch leicht weich sind.
6. Die Baiser-Törtchen aus dem Air Fryer nehmen und vollständig abkühlen lassen.
7. Die dunkle Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle vorsichtig schmelzen.
8. Die abgekühlten Baiser-Törtchen mit der geschmolzenen Schokolade dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 1 g

165. Himbeer-Cheesecake-Bars

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Frischkäse
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 1 TL Vanilleextrakt
- 200 g Himbeeren
- 100 g Graham Cracker oder Butterkekse, zerkrümelt
- 50 g geschmolzene Butter
- 1 Prise Salz

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel die zerkrümelten Graham Cracker oder Butterkekse mit der geschmolzenen Butter und einer Prise Salz vermischen. Die Mischung gleichmäßig auf dem Boden von 4 kleinen, für den Air Fryer geeigneten Backformen verteilen und festdrücken, um einen Boden zu formen.
2. In einer anderen Schüssel Frischkäse, Zucker, Eier und Vanilleextrakt glatt rühren, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Die Frischkäsemasse gleichmäßig auf die vorbereiteten Böden verteilen.
4. Himbeeren auf der Frischkäsemasse verteilen.
5. Die Backformen in den Air Fryer stellen und bei 160°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Füllung fest ist.
6. Die Himbeer-Cheesecake-Bars aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 42 g

- Eiweiß: 7 g
- Ballaststoffe: 2 g

166. Karamell-Popcorn

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 100 g Popcornmais
- 2 EL Kokosöl
- 3 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zimt (optional)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
2. Kokosöl in einer kleinen Schüssel schmelzen. Den geschmolzenen Kokosöl, braunen Zucker, Salz und Zimt (falls verwendet) in einer großen Schüssel mit dem Popcornmais vermischen, bis der Mais gleichmäßig bedeckt ist.
3. Die Popcornmais-Mischung in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass der Mais in einer einzigen Schicht liegt, um eine gleichmäßige Zubereitung zu gewährleisten.
4. Das Popcorn im Air Fryer für etwa 10-15 Minuten poppen lassen. Schütteln Sie den Korb alle 5 Minuten, um sicherzustellen, dass das Popcorn nicht verbrennt und gleichmäßig poppt.
5. Das fertige Karamell-Popcorn aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen, damit das Karamell fest wird.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 180 kcal

- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

167. Blaubeer-Scones

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 50 g Zucker
- 100 g frische Blaubeeren
- 240 ml Milch
- 1 Ei
- 4 EL geschmolzene Butter
- 1 TL Vanilleextrakt
- Zusätzliches Mehl für die Arbeitsfläche

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Milch, Ei, geschmolzene Butter und Vanilleextrakt gründlich verquirlen.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Blaubeeren vorsichtig unterheben.
4. Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig daraufgeben und zu einer etwa 2 cm dicken Schicht ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Scones ausstechen.

5. Die Scones in den Korb des Air Fryers legen, dabei sicherstellen, dass genügend Platz zwischen ihnen bleibt, damit die Luft zirkulieren kann.
6. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Scones goldbraun sind.
7. Die Blaubeer-Scones aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 7 g
- Ballaststoffe: 2 g

168. Erdbeer-Törtchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Erdbeeren, halbiert
- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal, ca. 230 g)
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Ei, verquirlt
- 1 EL Milch

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blätterteig ausrollen und in 4 gleich große Quadrate schneiden.
2. In einer Schüssel Frischkäse, Puderzucker und Vanilleextrakt glatt rühren.

3. Die Frischkäsemischung gleichmäßig auf den Blätterteigquadraten verteilen, dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen.
4. Die Erdbeerhälften auf der Frischkäsemischung anordnen.
5. Die Ränder des Blätterteigs mit der verquirlten Ei-Milch-Mischung bestreichen.
6. Die Ränder über die Füllung klappen, sodass kleine Törtchen entstehen.
7. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Erdbeer-Törtchen vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen.
8. Die Törtchen für ca. 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
9. Die fertigen Erdbeer-Törtchen aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 34 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 2 g

169. Schokoladen-Lava-Kuchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 100 g Butter
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- 50 g Mehl
- 1 Prise Salz
- Puderzucker zum Bestäuben

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zartbitterschokolade und Butter in einem hitzebeständigen Gefäß geben und im Air Fryer bei 160°C etwa 3 Minuten schmelzen lassen, bis beides gut miteinander vermischt werden kann.
2. Die geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung in eine Schüssel geben und den Zucker einrühren.
3. Eier hinzufügen und alles gründlich verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Mehl und eine Prise Salz hinzufügen und unterrühren, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind.
5. Die Teigmasse gleichmäßig in vier kleine, für den Air Fryer geeignete Förmchen füllen.
6. Die Förmchen in den Air Fryer stellen und bei 200°C für etwa 10 Minuten backen. Die Kuchen sollten außen fest, aber innen noch flüssig sein.
7. Die Schokoladen-Lava-Kuchen vorsichtig aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen.
8. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 30 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 2 g

170. Bananenbrot

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 3 reife Bananen

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 75 ml Pflanzenöl
- 2 Eier, geschlagen
- 1 TL Vanilleextrakt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. In einer anderen Schüssel Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Natron vermischen.
3. Die geschlagenen Eier, Pflanzenöl und Vanilleextrakt zu den zerdrückten Bananen hinzufügen und gut vermischen.
4. Die trockenen Zutaten zu der Bananenmischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. Den Teig in eine für den Air Fryer geeignete Backform geben, die zuvor leicht mit Öl eingefettet wurde.
6. Den Air Fryer auf 160°C vorheizen und das Bananenbrot für etwa 30 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
7. Das Bananenbrot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 330 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 2 g

171. Kokosmakronen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Kokosraspeln
- 4 Eiweiß
- 150 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 160°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.
3. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis eine glänzende Masse entsteht.
4. Vanilleextrakt und Kokosraspeln vorsichtig unter die Eiweißmasse heben, bis alles gut vermischt ist.
5. Mit einem Löffel kleine Häufchen der Kokosmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter oder in den Korb setzen. Achten Sie darauf, etwas Abstand zwischen den Makronen zu lassen.
6. Die Kokosmakronen im Air Fryer für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die genaue Backzeit kann je nach Air Fryer Modell variieren.
7. Die Kokosmakronen aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 26 g
- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 2 g

172. Mandel-Croissants

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Packung Croissants (fertig aus dem Kühlregal, ca. 6 Stück)
- 100 g Mandelblättchen
- 4 EL Honig
- 2 EL Butter, geschmolzen
- Puderzucker zum Bestäuben

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Die Croissants aus der Verpackung nehmen und auf ein Schneidebrett legen.
3. Jedes Croissant längs halbieren, aber nicht ganz durchschneiden, sodass sie wie ein Buch geöffnet werden können.
4. Die Innenseiten der Croissants mit der geschmolzenen Butter bestreichen und dann gleichmäßig mit Honig beträufeln.
5. Die Mandelblättchen auf die mit Honig bestrichenen Seiten der Croissants streuen.
6. Die Croissants vorsichtig schließen und in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen backen.
7. Die Croissants für ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
8. Die fertigen Mandel-Croissants aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.
9. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 34 g

- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 2 g

173. Marmor-Kuchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 150 g Weizenmehl
- 50 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 50 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Milch (zusätzlich für die Kakaomischung)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Weizenmehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Eier, 100 ml Milch, Öl und Vanilleextrakt gründlich verrühren.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die Hälfte des Teiges in eine zweite Schüssel geben. Zum einen Teil des Teiges das Kakaopulver und die zusätzlichen 2 EL Milch hinzufügen und gut vermischen.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und eine geeignete Kuchenform mit etwas Öl einfetten.

6. Abwechselnd einen Löffel vom hellen und einen Löffel vom dunklen Teig in die Form geben, bis beide Teige aufgebraucht sind. Mit einer Gabel spiralförmig durch die Teigschichten fahren, um das Marmormuster zu erzeugen.
7. Den Kuchen im Air Fryer für 20 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
8. Den Marmor-Kuchen aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 1 g

174. Pfirsich-Cobbler

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 reife Pfirsiche, entkernt und in Spalten geschnitten
- 100 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 150 g Mehl
- 100 g brauner Zucker
- 1 TL Backpulver
- Eine Prise Salz
- 100 g kalte Butter, gewürfelt
- 1 Ei, leicht verquirlt
- 2 EL Milch

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Pfirsichspalten mit Zucker und Zimt in einer Schüssel vermischen.
2. Die Pfirsichmischung in eine für den Air Fryer geeignete Auflaufform geben.
3. In einer anderen Schüssel Mehl, braunen Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermischen.
4. Die kalte Butterwürfel hinzufügen und mit den Fingern in die Mehlmischung einarbeiten, bis die Mischung krümelig wird.
5. Das verquirlte Ei und die Milch hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren.
6. Den Teig gleichmäßig über die Pfirsichmischung verteilen.
7. Den Cobbler im Air Fryer bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
8. Den Pfirsich-Cobbler aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 24 g
- Kohlenhydrate: 74 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 3 g

175. Panna Cotta mit Beeren

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 4 Stunden im Kühlschrank

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 ml Sahne
- 100 g Zucker
- 2 TL Vanilleextrakt
- 3 Blatt Gelatine

- 300 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- Einige Minzblätter zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen.
2. Sahne, Zucker und Vanilleextrakt in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Nicht kochen lassen.
3. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in die warme Sahnemischung geben. Rühren, bis die Gelatine vollständig aufgelöst ist.
4. Die Mischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, um etwaige Gelatineklümpchen zu entfernen.
5. Die flüssige Panna Cotta in vier Dessertschalen oder Gläser füllen.
6. Die Panna Cotta für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
7. Vor dem Servieren die Beeren waschen und trocknen. Die Panna Cotta mit den frischen Beeren und Minzblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 30 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

176. Tiramisu im Glas

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 0 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Mascarpone
- 3 Eigelb

- 80 g Zucker
- 200 ml starker Kaffee, abgekühlt
- 100 ml Amaretto oder Kaffee-Likör
- 200 g Löffelbiskuits
- Kakaopulver zum Bestäuben
- 50 g dunkle Schokolade, geraspelt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Mascarpone, Eigelb und Zucker mit einem Handrührgerät cremig rühren, bis die Masse hell und luftig ist.
2. In einer flachen Schale den abgekühlten Kaffee mit Amaretto oder Kaffee-Likör mischen.
3. Die Löffelbiskuits kurz in die Kaffee-Likör-Mischung tauchen, sodass sie sich vollsaugen, aber nicht zerfallen.
4. Eine erste Schicht getränkter Löffelbiskuits auf den Boden von 4 Gläsern verteilen.
5. Eine Schicht der Mascarpone-Creme über die Löffelbiskuits geben.
6. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, und mit einer Schicht Mascarpone-Creme abschließen.
7. Die Tiramisu im Glas für mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank kalt stellen.
8. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben und mit geraspelter dunkler Schokolade garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 30 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 1 g

177. Zitronen-Madeleines

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 150 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 50 ml frisch gepresster Zitronensaft
- Abrieb von 1 Zitrone
- 75 g geschmolzene Butter
- Puderzucker zum Bestäuben

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Eier, Milch, Zitronensaft und Zitronenabrieb gründlich verquirlen.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Die geschmolzene Butter vorsichtig unter den Teig heben.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
6. Eine Madeleine-Form mit etwas Butter einfetten und den Teig in die Form füllen.
7. Die Form in den Air Fryer geben und die Madeleines für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und eine federnde Konsistenz haben.
8. Die fertigen Madeleines aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen.
9. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 40 g

- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 1 g

178. Schokoladen-Trüffel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakao)
- 100 ml Sahne
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- Optional: gehackte Nüsse, Kokosraspeln oder Meersalz für die Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die dunkle Schokolade in kleine Stücke brechen und in eine hitzebeständige Schüssel geben.
2. Die Sahne in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie kurz vor dem Kochen steht. Nicht kochen lassen.
3. Die heiße Sahne über die Schokoladenstücke gießen und etwa 1 Minute stehen lassen, damit die Schokolade beginnt zu schmelzen.
4. Vanilleextrakt und eine Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Schneebesen glatt rühren, bis eine homogene Masse entsteht.
5. Die Schokoladenmasse abkühlen lassen, bis sie bei Raumtemperatur fest wird. Dies kann je nach Raumtemperatur 1-2 Stunden dauern.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Teelöffel kleine Portionen der Schokoladenmasse entnehmen und zu Kugeln formen. Die Hände zwischendurch mit kaltem Wasser befeuchten, um das Formen zu erleichtern.

7. Die Schokoladen-Trüffel in ungesüßtem Kakaopulver wälzen, bis sie rundum bedeckt sind. Optional können die Trüffel auch in gehackten Nüssen oder Kokosraspeln gewälzt oder mit etwas Meersalz bestreut werden.

8. Die fertigen Schokoladen-Trüffel für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

179. Rote-Bete-Brownies

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Rote Bete, vorgekocht und püriert
- 100 g dunkle Schokolade, mindestens 70% Kakaoanteil
- 150 g Mehl
- 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 ml Pflanzenöl
- 50 ml Milch

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die dunkle Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit dem Pflanzenöl in einer mikrowellengeeigneten Schüssel geben. Bei mittlerer Hitze in der Mikrowelle schmelzen, dabei alle 30 Sekunden umrühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist. Beiseite stellen und leicht abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz sieben und gut vermischen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier mit dem Zucker und Vanilleextrakt schaumig schlagen. Das Rote-Bete-Püree hinzufügen und gut unterrühren.
4. Die abgekühlte Schokoladenmischung zur Ei-Zucker-Mischung geben und gut vermischen.
5. Die trockenen Zutaten nach und nach unter die feuchten Zutaten heben, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Zum Schluss die Milch einrühren, um den Teig geschmeidiger zu machen.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und eine Backform, die in den Air Fryer passt, mit Backpapier auslegen oder einfetten.
7. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im Air Fryer für etwa 20 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn man ihn in die Mitte des Brownies steckt.
8. Die Rote-Bete-Brownies aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Schneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 4 g

180. Apfelstrudel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Äpfel, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss
- 2 EL Rosinen (optional)
- 1 Packung Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 1 Ei, verquirlt
- Puderzucker zum Bestäuben

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel die Apfelscheiben mit Zucker, Zimt, Muskatnuss und Rosinen vermischen.
2. Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in vier gleich große Rechtecke schneiden.
3. Die Apfelmischung gleichmäßig auf einer Hälfte jedes Blätterteigrechtecks verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
4. Die Ränder des Blätterteigs mit etwas Wasser befeuchten. Die leere Hälfte des Teigs über die Füllung klappen und die Ränder fest andrücken, um sie zu versiegeln.
5. Die Oberseite jedes Strudels mit dem verquirlten Ei bestreichen.
6. Die Strudel vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen backen.
7. Bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Strudel goldbraun und knusprig sind.
8. Die fertigen Apfelstrudel aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 42 g

- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 3 g

Brote und Backwaren

181. Baguette aus der Heißluftfritteuse

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Weizenmehl
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel frische Hefe (ca. 21 g)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. Zucker hinzufügen und die Mischung etwa 5 Minuten stehen lassen, bis sie anfängt zu schäumen.
2. Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Hefemischung und das Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser hinzufügen, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.
3. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer mit Olivenöl eingefetteten Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat.
4. Den aufgegangenen Teig nochmals kurz durchkneten und in vier gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einem langen, dünnen Baguette formen.
5. Die Baguettes vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen backen.

6. Bei 180°C für etwa 10 Minuten backen, bis die Baguettes goldbraun und knusprig sind.
7. Die Baguettes aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 230 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 42 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 2 g

182. Ciabatta mit Oliven

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Ciabatta-Brötchen
- 100 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Ciabatta-Brötchen quer halbieren.
2. Olivenöl in einer kleinen Schüssel mit dem gehackten Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.

3. Die Olivenöl-Mischung gleichmäßig auf den Schnittflächen der Ciabatta-Brötchen verteilen.
4. Die gehackten schwarzen Oliven auf den unteren Hälften der Brötchen verteilen.
5. Die oberen Hälften der Brötchen auflegen und leicht andrücken.
6. Die Ciabatta-Brötchen in den Korb des Air Fryers legen und bei 180°C für etwa 10 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.
7. Die fertigen Ciabatta mit Oliven aus dem Air Fryer nehmen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 2 g

183. Focaccia mit getrockneten Tomaten

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Weizenmehl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zweige frischer Rosmarin, Nadeln abgezupft
- Grobes Meersalz zum Bestreuen
- 100 g getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Mehl mit der Trockenhefe und 2 TL Salz vermischen.
2. Das lauwarme Wasser und 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser hinzufügen, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.
3. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat.
4. Den aufgegangenen Teig nochmals kurz durchkneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Backblech geben. Mit den Händen zu einem flachen Fladen formen.
5. Mit den Fingerspitzen kleine Vertiefungen in den Teig drücken. Die abgezupften Rosmarinnadeln und getrockneten Tomatenstreifen gleichmäßig darauf verteilen und den Teig mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
6. Mit grobem Meersalz bestreuen.
7. Die Focaccia im Air Fryer bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig ist.
8. Die fertige Focaccia mit getrockneten Tomaten aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 430 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 67 g
- Eiweiß: 10 g
- Ballaststoffe: 3 g

184. Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Vollkornmehl
- 100 g Sonnenblumenkerne, plus extra zum Bestreuen
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Vollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen.
2. Das lauwarme Wasser und Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas mehr Wasser hinzufügen.
3. Den Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel mit einem sauberen Tuch abgedeckt an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
4. Nach der Gehzeit den Teig nochmals kurz durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter legen.
5. Die Oberfläche des Brotlaibs mit Wasser bestreichen und mit zusätzlichen Sonnenblumenkernen bestreuen.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und das Brot für etwa 30 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgebacken ist. Eine Stäbchenprobe machen, um sicherzustellen, dass das Brot fertig ist.
7. Das Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 42 g
- Eiweiß: 9 g
- Ballaststoffe: 7 g

185. Roggenbrot mit Kümmel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Roggenmehl
- 250 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Roggenmehl, Weizenmehl, Trockenhefe, Salz und Kümmel vermischen.
2. Langsam das lauwarme Wasser und das Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat.
4. Den aufgegangenen Teig nochmals kurz durchkneten und zu einem Laib formen.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
6. Den Brotlaib vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen und bei 200°C für 20 Minuten backen, bis das Brot goldbraun und durchgebacken ist.
7. Das Roggenbrot mit Kümmel aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 5 g

- Kohlenhydrate: 60 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 6 g

186. Dinkelbrot mit Leinsamen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Dinkelmehl
- 50 g Leinsamen
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 200 ml warmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Zusätzliches Mehl für die Arbeitsfläche

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Dinkelmehl, Leinsamen und Salz vermischen.
2. Trockenhefe zum warmen Wasser geben, umrühren und für 5 Minuten stehen lassen, bis es schäumt.
3. Die Hefemischung und das Olivenöl zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl hinzufügen, falls der Teig zu klebrig ist.
4. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche für etwa 5 Minuten kräftig durchkneten.
5. Den Teig zu einem Brotlaib formen und in eine mit Backpapier ausgelegte oder leicht geölte Air Fryer Backform legen.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.

7. Das Brot im Air Fryer für 20 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgebacken ist. Eine Garprobe mit einem Holzstäbchen machen: Wenn kein Teig mehr daran klebt, ist das Brot fertig.

8. Das Dinkelbrot mit Leinsamen aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 7 g
- Ballaststoffe: 4 g

187. Zwiebelbrot mit Röstzwiebeln

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Weißbrotteig (fertig gekauft oder selbstgemacht)
- 2 große Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Zwiebelringe in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht karamellisiert sind. Salz, Pfeffer und Thymian hinzufügen und gut vermischen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Den Weißbrotteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass ein Rechteck entsteht.
3. Die abgekühlten Zwiebelringe gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
4. Den geriebenen Käse über die Zwiebeln streuen.
5. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und die Naht nach unten legen.
6. Die Teigrolle mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.
7. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und das Zwiebelbrot in den Korb des Air Fryers legen.
8. Das Brot für etwa 20 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgebacken ist.
9. Das Zwiebelbrot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 2 g

188. Knoblauchbrot mit Kräutern

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Baguette, längs halbiert
- 4 EL weiche Butter
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 g geriebener Parmesan

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer kleinen Schüssel die weiche Butter mit dem fein gehackten Knoblauch, der frischen Petersilie, dem getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer gründlich vermischen.
2. Die Baguettehälften mit der Knoblauchbutter gleichmäßig bestreichen.
3. Den geriebenen Parmesan über die mit Butter bestrichenen Baguettehälften streuen.
4. Die Baguettehälften in den Korb des Air Fryers legen.
5. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis das Baguette goldbraun und knusprig ist.
6. Das Knoblauchbrot mit Kräutern aus dem Air Fryer nehmen und in Stücke geschnitten servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 2 g

189. Kürbisbrot mit Walnüssen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- 100 g Walnüsse, grob gehackt
- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver

- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss
- 2 Eier
- 100 ml Pflanzenöl
- 100 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Kürbisfleisch in einer Schüssel mit Pflanzenöl vermischen, auf das Air Fryer Gitter legen und für 20 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist. Anschließend pürieren.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz, Zimt und Muskatnuss vermischen.
4. In einer anderen Schüssel die Eier schlagen, dann das Kürbispüree, Milch und Vanilleextrakt hinzufügen und gut vermischen.
5. Die Kürbismischung zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Walnüsse unterheben.
6. Den Teig in eine für den Air Fryer geeignete Kuchenform füllen.
7. Das Kürbisbrot im Air Fryer für 40 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
8. Das Kürbisbrot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 3 g

190. Rosinenbrot mit Zimt

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 300 g Mehl
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- 180 ml warmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Rosinen
- 1 Ei, zum Bestreichen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Zimt, Trockenhefe und Salz vermischen.
2. Warmes Wasser und Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Die Rosinen unter den Teig kneten.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und mit einem sauberen Tuch abdecken. An einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat.
5. Den aufgegangenen Teig nochmals kurz durchkneten und zu einem Laib formen. Den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter legen.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
7. Das Ei verquirlen und den Teiglaib damit bestreichen.
8. Das Rosinenbrot im Air Fryer für 25 Minuten backen, bis es goldbraun ist.
9. Das fertige Rosinenbrot mit Zimt aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden etwas abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal

- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 65 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 3 g

191. Haferflockenbrot mit Honig

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Haferflocken
- 100 ml Milch
- 2 EL Honig
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g gehackte Nüsse (nach Wahl)
- 2 EL Sonnenblumenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Haferflocken, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Milch, Honig und Sonnenblumenöl hinzufügen und alles gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Die gehackten Nüsse unter die Teigmasse heben.
4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder gefettete Backform geben, die für den Air Fryer geeignet ist.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und das Haferflockenbrot für etwa 25 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgebacken ist.
6. Das Brot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 4 g

192. Maisbrot mit Jalapeños

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Maismehl
- 100 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 100 g geschmolzene Butter
- 2 Jalapeños, entkernt und fein gehackt
- 100 g Maiskörner (frisch oder aus der Dose)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Maismehl, Weizenmehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier leicht verquirlen. Milch und geschmolzene Butter hinzufügen und gut vermischen.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

4. Die fein gehackten Jalapeños und Maiskörner unter den Teig heben.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und den Korb leicht mit Öl einfetten oder mit Backpapier auslegen.
6. Den Teig in den Korb des Air Fryers geben und gleichmäßig verteilen.
7. Das Maisbrot im Air Fryer für etwa 20 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn man ihn in die Mitte des Brotes steckt.
8. Das Maisbrot mit Jalapeños aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 48 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 4 g

193. Kartoffelbrot mit Rosmarin

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Kartoffeln, geschält und gerieben
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL frischer Rosmarin, fein gehackt
- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 200 ml warmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die geriebenen Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und kräftig auswringen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
2. In einer großen Schüssel die ausgedrückten Kartoffeln, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermischen.
3. Mehl und Trockenhefe hinzufügen und gut unterrühren.
4. Das warme Wasser und Olivenöl hinzugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, etwas mehr Mehl hinzufügen.
5. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
7. Den Teig nochmals kurz durchkneten und zu einem Laib formen. Den Laib in den Korb des Air Fryers legen.
8. Das Brot im Air Fryer für 40 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgebacken ist.
9. Das Kartoffelbrot mit Rosmarin aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 62 g
- Eiweiß: 9 g
- Ballaststoffe: 4 g

194. Zucchinibro**t mit Parmesan**

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 mittelgroße Zucchini, geraspelt
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 50 ml Olivenöl
- 100 g geriebener Parmesan
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini gründlich waschen, Enden abschneiden und grob raspeln. Überschüssiges Wasser mit einem sauberen Küchentuch ausdrücken.
2. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen.
3. In einer anderen Schüssel Eier, Milch und Olivenöl verquirlen.
4. Die Eier-Milch-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren.
5. Geraspelte Zucchini, geriebenen Parmesan, Oregano, Basilikum und Pfeffer hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
7. Den Teig in eine für den Air Fryer geeignete Backform geben und glatt streichen.
8. Das Zucchini Brot im Air Fryer für 20 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgebacken ist.
9. Das Zucchini Brot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden einige Minuten abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 2 g

195. Karottenbrot mit Ingwer

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 250 g Karotten, geschält und fein gerieben
- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1/4 TL Salz
- 2 TL Ingwer, frisch gerieben
- 2 Eier
- 100 ml Pflanzenöl
- 50 ml Milch
- 50 g Walnüsse, gehackt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz und Ingwer vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier schlagen, dann Pflanzenöl und Milch hinzufügen und gut verrühren.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die geriebenen Karotten und gehackten Walnüsse unter den Teig heben.
5. Den Teig in eine für den Air Fryer geeignete Backform geben, die zuvor leicht mit Öl eingefettet wurde.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und das Karottenbrot für etwa 25 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

7. Das Karottenbrot mit Ingwer aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 3 g

196. Bananenbrot mit Schokoladenstückchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 3 reife Bananen
- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 75 ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g Schokoladenstückchen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. In einer anderen Schüssel Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Natron vermischen.

3. Die geschlagenen Eier, Pflanzenöl und Vanilleextrakt zu den zerdrückten Bananen hinzufügen und gut vermischen.
4. Die trockenen Zutaten zu der Bananenmischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. Die Schokoladenstückchen vorsichtig unter den Teig heben.
6. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder gefettete Backform geben, die für den Air Fryer geeignet ist.
7. Den Air Fryer auf 160°C vorheizen und das Bananenbrot für etwa 25 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
8. Das Bananenbrot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 330 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 2 g

197. Apfelbrot mit Mandeln

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 3 mittelgroße Äpfel, geschält und in Würfel geschnitten
- 100 g Mandeln, gehackt
- 250 g Mehl
- 150 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz

- 1 TL Zimt
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 100 ml Pflanzenöl
- 1 TL Vanilleextrakt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Zimt vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Eier, Milch, Pflanzenöl und Vanilleextrakt gut verrühren.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die Apfelwürfel und gehackten Mandeln unter den Teig heben.
5. Den Teig in eine für den Air Fryer geeignete Backform füllen, die zuvor leicht mit Öl eingefettet wurde.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und das Apfelbrot für etwa 30 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
7. Das Apfelbrot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 62 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 4 g

198. Cranberry-Nuss-Brot

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 150 g Weizenmehl
- 50 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 100 g getrocknete Cranberries
- 75 g gehackte Walnüsse
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 50 ml Pflanzenöl
- 1 TL Vanilleextrakt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
2. Getrocknete Cranberries und gehackte Walnüsse hinzufügen und unterrühren.
3. In einer anderen Schüssel Eier, Milch, Pflanzenöl und Vanilleextrakt verquirlen.
4. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. Eine Brotbackform, die für den Air Fryer geeignet ist, mit etwas Öl einfetten und den Teig hineingeben.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und das Brot für etwa 25 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn man ihn in die Mitte des Brotes steckt.
7. Das Cranberry-Nuss-Brot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 7 g
- Ballaststoffe: 3 g

199. Tomaten-Basilikum-Brot

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 100 g frischer Basilikum, grob gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Mehl, Trockenhefe, Salz, Olivenöl und lauwarmes Wasser in einer großen Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat.
2. Den aufgegangenen Teig nochmals kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen.
3. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter legen.
4. Die halbierten Kirschtomaten gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Den frischen Basilikum und Oregano darüber streuen und mit einer Prise frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und das Tomaten-Basilikum-Brot für etwa 20 Minuten backen, bis es goldbraun und knusprig ist.
6. Das fertige Brot aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 60 g
- Eiweiß: 10 g
- Ballaststoffe: 3 g

200. Olivenbrot mit Feta

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Weißbrotteig (fertig gekauft oder selbstgemacht)
- 200 g Feta, zerkrümelt
- 100 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Weißbrotteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass ein Rechteck entsteht.
2. Olivenöl gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit einem Pinsel verstreichen.
3. Feta, schwarze Oliven und Knoblauch gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Den Teig vorsichtig von der längeren Seite her aufrollen, sodass eine Teigrolle entsteht.
5. Die Teigrolle in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

6. Die Teigscheiben flach drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter legen.
7. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und das Olivenbrot mit Feta für etwa 20 Minuten backen, bis es goldbraun und knusprig ist.
8. Die fertigen Olivenbrote aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 2 g

Hähnchen- und Putenrezepte

201. Hähnchenbrust mit Zitronen-Kräuter-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, gehackten Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in die Marinade legen. Stellen Sie sicher, dass alle Filets gleichmäßig bedeckt sind. Die Filets für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die marinierten Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und überschüssige Flüssigkeit leicht abschütteln. Die Filets in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
5. Die Hähnchenbrustfilets für 15 Minuten backen, oder bis sie durchgegart sind und eine Kerntemperatur von mindestens 74°C erreicht haben. Für eine gleichmäßige Bräunung die Filets nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

6. Die fertigen Hähnchenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

202. Putenbrust mit Knoblauch und Rosmarin

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Zweige Rosmarin, Blätter abgezipft und fein gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Putenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem gehackten Knoblauch und Rosmarin vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Putenbrustfilets mit der Olivenöl-Knoblauch-Rosmarin-Mischung einreiben. Stellen Sie sicher, dass beide Seiten gut bedeckt sind.
4. Die marinierten Putenbrustfilets in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen.

5. Die Putenbrustfilets bei 180°C für etwa 20 Minuten garen, oder bis sie durchgebraten sind. Die genaue Garzeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
6. Die Putenbrustfilets halbe Zeit durch die Kochzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Die fertig gegarten Putenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 34 g
- Ballaststoffe: 0 g

203. Hähnchenschenkel mit Honig-Senf-Glasur

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Hähnchenschenkel
- 4 EL Honig
- 4 EL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Honig, Senf, Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

2. Die Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in die Marinade geben. Gut vermischen, sodass alle Schenkel gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die marinierten Hähnchenschenkel für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Für ein intensiveres Aroma gerne auch länger marinieren lassen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die Hähnchenschenkel aus der Marinade nehmen und in den Korb des Air Fryers legen. Überschüssige Marinade kann zum Bestreichen während des Backens aufbewahrt werden.
6. Die Hähnchenschenkel im Air Fryer für 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Schenkel wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.
7. Die Hähnchenschenkel sind fertig, wenn sie eine goldbraune Farbe haben und der Saft klar ist, wenn man in das Fleisch schneidet.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 36 g
- Ballaststoffe: 0 g

204. Putenkeulen mit Paprika und Thymian

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenkeulen (ca. 1 kg)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian

- 1 TL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Putenkeulen unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian, Paprikapulver, Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb zu einer Marinade verrühren.
3. Die Putenkeulen rundum mit der Marinade einreiben. Für ein intensiveres Aroma die marinierten Keulen für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Putenkeulen in den Korb des Air Fryers legen und für ca. 25 Minuten garen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Putenkeulen mit Paprika und Thymian aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 44 g
- Ballaststoffe: 1 g

205. Hähnchenflügel mit Chili-Limetten-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 12 Hähnchenflügel
- 2 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 2 Limetten
- 1 TL Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Olivenöl, Limettensaft und -abrieb, Chiliflocken, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Hähnchenflügel in die Marinade geben und alles gut vermengen, sodass die Flügel gleichmäßig bedeckt sind. Für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die marinierten Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen und überschüssige Flüssigkeit abschütteln.
5. Die Hähnchenflügel in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Hähnchenflügel für 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden.
7. Die fertigen Hähnchenflügel mit Chili-Limetten-Sauce aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Korianderblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 27 g
- Ballaststoffe: 1 g

206. Putenfilet mit Kräuterbutter

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für die Kräuterbutter:
 - 100 g weiche Butter
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 1 EL frische Petersilie, gehackt
 - 1 EL frischer Thymian, gehackt
 - 1 EL frischer Rosmarin, gehackt
 - Schale von 1 Zitrone, fein gerieben
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Für die Kräuterbutter die weiche Butter in einer Schüssel mit dem gehackten Knoblauch, der Petersilie, dem Thymian, dem Rosmarin und der Zitronenschale vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
2. Die Putenfilets mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die gewürzten Putenfilets in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 20 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind. Die genaue Garzeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
5. Die fertig gebratenen Putenfilets aus dem Air Fryer nehmen und kurz ruhen lassen.
6. Jedes Filet mit einer großzügigen Portion Kräuterbutter belegen. Die Restwärme der Filets wird die Butter schmelzen lassen.
7. Die Putenfilets mit Kräuterbutter sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 380 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

207. Hähnchenbrust mit Tomaten-Basilikum-Salsa

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für die Salsa:
 - 250 g reife Tomaten, gewürfelt
 - 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
 - 2 EL frischer Basilikum, gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - Saft von 1 Limette
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bestreichen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in den Korb des Air Fryers legen und bei 180°C für etwa 15 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind. Die genaue Kochzeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
3. Während das Hähnchen kocht, für die Salsa die Tomaten, rote Zwiebel, Basilikum, Knoblauch und Limettensaft in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die fertig gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und kurz ruhen lassen.
5. Die Hähnchenbrustfilets auf Teller anrichten und die frische Tomaten-Basilikum-Salsa darübergerben.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 1 g

208. Putenbrust mit Zitronen-Pfeffer-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Salz
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, schwarzen Pfeffer, Salz, Rosmarin und Thymian vermischen, um die Marinade herzustellen.

2. Die Putenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in die Marinade legen. Stellen Sie sicher, dass alle Seiten gut bedeckt sind. Die Filets für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die marinierten Putenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen und überschüssige Marinade abschütteln.
5. Die Putenbrustfilets in den Korb des Air Fryers legen und für 20 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind und eine interne Temperatur von mindestens 74°C erreicht haben.
6. Die Putenbrustfilets halbszeitlich wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Die fertigen Putenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren 2-3 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 35 g
- Ballaststoffe: 0 g

209. Hähnchenschenkel mit Knoblauch und Zitrone

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Hähnchenschenkel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zitronen, Saft und Abrieb
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt

- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian vermischen.
2. Die Hähnchenschenkel in die Marinade geben und sicherstellen, dass sie vollständig bedeckt sind. Für beste Ergebnisse die Hähnchenschenkel für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die marinierten Hähnchenschenkel aus der Marinade nehmen und überschüssige Flüssigkeit abschütteln. Die Schenkel in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
5. Die Hähnchenschenkel für 20 Minuten backen, oder bis sie durchgegart sind und die Haut knusprig ist. Nach der Hälfte der Kochzeit die Schenkel einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Hähnchenschenkel aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 35 g
- Ballaststoffe: 1 g

210. Putenkeulen mit Honig-Senf-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenkeulen
- 4 EL Honig
- 4 EL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Thymian oder Rosmarin), optional

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Putenkeulen unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Honig, Senf, Olivenöl und Paprikapulver zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Putenkeulen rundherum mit der Marinade einreiben. Für ein intensiveres Aroma können die Keulen zusammen mit frischen Kräutern in einen verschließbaren Beutel gegeben und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank mariniert werden.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Putenkeulen in den Korb des Air Fryers legen und für etwa 20 Minuten garen. Für eine knusprige Haut die Keulen nach der Hälfte der Zeit wenden.
6. Die Putenkeulen sind fertig, wenn sie eine goldbraune Farbe haben und der Saft klar ist, wenn man in das Fleisch sticht.
7. Die Putenkeulen mit Honig-Senf-Marinade aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 18 g
- Eiweiß: 35 g
- Ballaststoffe: 0 g

211. Hähnchenflügel mit BBQ-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 12 Hähnchenflügel
- 100 ml BBQ-Sauce
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Hähnchenflügel gründlich unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenflügel in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Flügel gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Die gewürzten Hähnchenflügel in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass die Flügel nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Hähnchenflügel bei 180°C für 20 Minuten im Air Fryer backen. Nach der Hälfte der Zeit die Flügel einmal wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden.
6. Die Hähnchenflügel aus dem Air Fryer nehmen und in einer Schüssel mit der BBQ-Sauce vermischen, bis sie vollständig bedeckt sind.
7. Die Hähnchenflügel mit BBQ-Marinade auf einem Teller anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 1 g

212. Putenfilet mit Zitronen-Kapern-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Kapern
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 ml Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Putenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Kapern und Knoblauch vermischen.
2. Die Putenfilets in die Marinade legen und sicherstellen, dass sie vollständig bedeckt sind. Für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die marinierten Putenfilets aus der Marinade nehmen und in den Korb des Air Fryers legen. Die übrige Marinade aufbewahren.
5. Die Putenfilets im Air Fryer für 20 Minuten garen, bis sie durchgekocht sind und eine goldbraune Kruste haben.

6. Während die Putenfilets garen, die übrige Marinade in einem kleinen Topf zusammen mit der Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
7. Die fertigen Putenfilets aus dem Air Fryer nehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Die Zitronen-Kapern-Sauce über die Filets gießen.
8. Mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 1 g

213. Hähnchenbrust mit Kräuterkruste

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets in die Marinade legen und sicherstellen, dass sie vollständig bedeckt sind. Für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen und überschüssige Marinade abschütteln.
6. Die Hähnchenbrustfilets in den Korb des Air Fryers legen und für 15 Minuten backen, oder bis die Hähnchenbrustfilets durchgegart sind und eine goldbraune Kruste haben.
7. Die Hähnchenbrustfilets halbzeit durch einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

214. Putenbrust mit Paprika-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Für die Marinade:
 - 2 EL Paprikapulver (süß)

- 1 TL geräucherter Paprika
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel alle Zutaten für die Marinade vermischen.
2. Die Putenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in die Marinade legen. Stellen Sie sicher, dass alle Seiten gut bedeckt sind. Die Filets für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die marinierten Putenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen und überschüssige Marinade abschütteln.
5. Die Filets mit 2 EL Olivenöl bepinseln und in den Korb des Air Fryers legen.
6. Die Putenbrustfilets für 20 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind. Für ein saftigeres Ergebnis die Filets nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Die fertigen Putenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren 2-3 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 1 g

215. Hähnchenschenkel mit Rosmarin und Knoblauch

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Hähnchenschenkel
- 4 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Zweige Rosmarin, Blätter abgezipft und fein gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch, gehackten Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenschenkel in die Schüssel geben und mit der Marinade gründlich einreiben. Für optimale Ergebnisse die Hähnchenschenkel für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Hähnchenschenkel in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Hähnchenschenkel für 20 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden.
7. Die Hähnchenschenkel sind fertig, wenn sie eine goldbraune Farbe haben und der Saft klar ist, wenn man in das Fleisch schneidet.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 310 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 26 g
- Ballaststoffe: 0 g

216. Putenkeulen mit Zitronen-Kräuter-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenkeulen
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Rosmarin, Thymian, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen, um die Marinade herzustellen.
2. Die Putenkeulen unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine große Schüssel oder einen wiederverschließbaren Plastikbeutel geben.
3. Die Marinade über die Putenkeulen gießen und sicherstellen, dass alle Keulen gleichmäßig bedeckt sind. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen, idealerweise über Nacht.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Putenkeulen aus der Marinade nehmen und überschüssige Marinade abschütteln.
6. Die Putenkeulen in den Korb des Air Fryers legen und für 20 Minuten garen, bis sie durchgegart und außen knusprig sind. Nach der Hälfte der Garzeit die Keulen einmal wenden.
7. Die fertigen Putenkeulen mit Zitronen-Kräuter-Marinade aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal

- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 45 g
- Ballaststoffe: 0 g

217. Hähnchenflügel mit Honig-Chili-Glasur

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 12 Hähnchenflügel
- 4 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Chili-Flocken
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Honig, Sojasauce, Chili-Flocken, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Salz und Pfeffer vermischen, um die Glasur herzustellen.
2. Die Hähnchenflügel gründlich waschen und trocken tupfen. Die Flügel in die Schüssel mit der Glasur geben und alles gut vermischen, sodass die Flügel gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die marinierten Hähnchenflügel für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Für ein intensiveres Aroma können sie auch über Nacht mariniert werden.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Hähnchenflügel mit Olivenöl leicht einpinseln, um ein Anhaften zu verhindern.

5. Die marinierten Hähnchenflügel in den Korb des Air Fryers legen und sicherstellen, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Hähnchenflügel im Air Fryer für 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Flügel einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.
7. Die fertigen Hähnchenflügel mit Honig-Chili-Glasur aus dem Air Fryer nehmen und heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 310 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 1 g

218. Putenfilet mit Knoblauch und Thymian

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 TL getrockneter Thymian
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Putenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem gehackten Knoblauch und Thymian vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Putenfilets mit der Olivenöl-Knoblauch-Thymian-Mischung einreiben. Stellen Sie sicher, dass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Die marinierten Putenfilets in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen.
5. Die Putenfilets bei 180°C für etwa 20 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind und eine schöne goldbraune Farbe haben. Die genaue Garzeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
6. Die fertigen Putenfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

219. Hähnchenbrust mit Zitronen-Pfeffer-Sauce

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Salz
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, schwarzen Pfeffer, Salz, Oregano und gehackten Knoblauch vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets in die Marinade legen und sicherstellen, dass sie vollständig bedeckt sind. Für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
5. Die marinierten Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen und überschüssige Marinade abschütteln.
6. Die Filets in den Korb des Air Fryers legen und für 15 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind und eine goldbraune Kruste haben. Nach der Hälfte der Garzeit die Filets einmal wenden.
7. Die fertig gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 0 g

220. Putenbrust mit Tomaten-Basilikum-Marinade

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Putenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl

- Für die Marinade:
 - 4 EL Olivenöl
 - 2 EL Balsamico-Essig
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 2 EL frischer Basilikum, gehackt
 - 1 TL getrockneter Oregano
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zum Servieren:
 - Frische Basilikumblätter
 - Cherrytomaten, halbiert

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, gehackten Knoblauch, frischen Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen, um die Marinade herzustellen.
2. Die Putenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in die Marinade legen. Stellen Sie sicher, dass alle Filets gleichmäßig bedeckt sind. Die Filets für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die marinierten Putenbrustfilets aus der Marinade nehmen und überschüssige Flüssigkeit leicht abtropfen lassen. Die Filets mit 2 EL Olivenöl bepinseln.
5. Die Putenbrustfilets in den Korb des Air Fryers legen und für 20 Minuten garen, oder bis sie durchgekocht sind. Die genaue Kochzeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
6. Die Putenbrustfilets halbieren oder in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit frischen Basilikumblättern und halbierten Cherrytomaten garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 30 g
- Ballaststoffe: 1 g

Eiergerichte

221. Rührei mit Kräutern

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Eier
- 4 EL Milch
- 2 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch), fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Butter oder Öl für den Air Fryer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Frische Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
2. Die Butter oder das Öl in die Air Fryer Pfanne oder eine für den Air Fryer geeignete Form geben.
3. Die Eiermischung in die Pfanne oder Form gießen.
4. Den Air Fryer auf 160°C vorheizen und die Eiermischung für etwa 10 Minuten garen, bis die Eier gestockt und leicht goldbraun sind. Halbzeit einmal vorsichtig umrühren, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die fertigen Rühreier mit Kräutern aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 12 g

- Ballaststoffe: 0 g

222. Omelett mit Spinat und Feta

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Eier
- 200 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 100 g Feta, zerkrümelt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel die Eier aufschlagen und leicht verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den frischen Spinat in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für 2-3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Den gedünsteten Spinat und den zerkrümelten Feta unter die verquirlten Eier mischen.
5. Eine für den Air Fryer geeignete Pfanne oder Form mit dem restlichen Olivenöl einfetten.
6. Die Ei-Spinat-Feta-Mischung in die vorbereitete Pfanne geben.
7. Das Omelett im Air Fryer für etwa 15 Minuten backen, bis es fest und goldbraun ist.
8. Das fertige Omelett mit Spinat und Feta aus dem Air Fryer nehmen und in Portionen schneiden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal

- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 14 g
- Ballaststoffe: 1 g

223. Shakshuka mit Paprika und Tomaten

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 große rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 große gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 4 Eier
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne, die für den Air Fryer geeignet ist, erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Paprikastreifen hinzufügen und für etwa 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Gehackte Tomaten, Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einem Löffel vier Mulden in die Tomaten-Paprika-Mischung drücken. In jede Mulde vorsichtig ein Ei aufschlagen.

5. Die Pfanne in den Air Fryer stellen und bei 180°C für etwa 8-10 Minuten backen, oder bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
6. Die Shakshuka mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 3 g

224. Eiermuffins mit Speck und Käse

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Eier
- 100 g Speck, gewürfelt
- 100 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- Optional: gehackte Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. In einer Pfanne den Speck mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Beiseite stellen.
3. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut verquirlen.

4. Die vorgebratenen Speckwürfel und den geriebenen Käse unter die Eier mischen. Optional können auch gehackte Kräuter hinzugefügt werden.
5. Die Eiermischung gleichmäßig in 4 hitzebeständige Förmchen füllen, die in den Air Fryer passen.
6. Die Förmchen in den Air Fryer stellen und die Eiermuffins für etwa 15 Minuten backen, bis sie gestockt und goldbraun sind.
7. Die fertigen Eiermuffins mit Speck und Käse aus dem Air Fryer nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 0 g

225. Frittata mit Zucchini und Parmesan

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 6 Eier
- 100 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel die Eier aufschlagen und leicht verquirlen.
3. Den geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum zu den Eiern hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Das Olivenöl in den Korb des Air Fryers geben und die Zucchiniwürfel hinzufügen. Die Zucchini bei 180°C für 5 Minuten vorbacken.
5. Die Ei-Käse-Mischung über die vorgebackenen Zucchiniwürfel gießen und alles gut vermengen.
6. Die Frittata bei 180°C für weitere 10 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
7. Die fertige Frittata mit Zucchini und Parmesan aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 1 g

226. Eier-Benedict mit Hollandaise

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Eier
- 4 Scheiben Toastbrot
- 200 g frischer Spinat
- 1 TL Weißweinessig
- Für die Hollandaise:

- 2 Eigelb
- 100 g Butter, geschmolzen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Die Toastscheiben im Air Fryer für etwa 5 Minuten goldbraun toasten. Anschließend warm halten.
3. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, den Weißweinessig hinzufügen.
4. Die Eier vorsichtig aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Das Wasser im Topf leicht simmern lassen und die Eier vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Für etwa 4 Minuten pochieren, bis das Eiweiß fest, aber das Eigelb noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Den Spinat in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für 2-3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Für die Hollandaise die Eigelbe in einem hitzebeständigen Gefäß über einem Wasserbad schaumig schlagen. Langsam die geschmolzene Butter einfließen lassen, dabei ständig rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Toastscheiben mit dem gedünsteten Spinat belegen, je ein pochiertes Ei daraufsetzen und mit der Hollandaise übergießen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 32 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 16 g
- Ballaststoffe: 2 g

227. Spanische Tortilla mit Kartoffeln

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 600 g Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 6 Eier
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer für den Air Fryer geeigneten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
3. Die gewürzten Kartoffelscheiben hinzufügen und bei 180°C im Air Fryer für etwa 10 Minuten garen, bis sie weich sind.
4. In der Zwischenzeit die Eier in einer großen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die vorgegarten Kartoffeln und Zwiebeln zu den verquirlten Eiern geben und gut vermischen.
6. Die Ei-Kartoffel-Mischung zurück in die Pfanne geben und im Air Fryer bei 180°C weitere 10 Minuten backen, bis die Eier gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
7. Die Spanische Tortilla aus dem Air Fryer nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 300 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 3 g

228. Quiche Lorraine mit Speck

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Rolle Blätterteig (ca. 230 g)
- 150 g Speckwürfel
- 200 g geriebener Gruyère oder Emmentaler Käse
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blätterteig ausrollen und eine für den Air Fryer geeignete Backform damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Den geriebenen Käse gleichmäßig auf dem Blätterteigboden verteilen. Die knusprigen Speckwürfel darüber streuen.
4. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Eier-Sahne-Mischung über den Speck und Käse gießen.
6. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Quiche Lorraine für ca. 20 Minuten backen, bis die Füllung fest und die Oberfläche goldbraun ist.
7. Die fertige Quiche Lorraine aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 620 kcal
- Fett: 48 g
- Kohlenhydrate: 28 g

- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 1 g

229. Eier-Curry mit Kokosmilch

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Eier
- 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Chilipulver
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 200 g Tomaten, gewürfelt
- Salz nach Geschmack
- Frischer Koriander, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Eier in einem Topf mit kochendem Wasser für 10 Minuten hart kochen. Anschließend abschrecken, schälen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Kurkuma, Garam Masala und Chilipulver hinzufügen und unter Rühren 1 Minute mitkochen.
4. Die gewürfelten Tomaten und Kokosmilch dazugeben, gut umrühren und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

5. Die hartgekochten Eier vorsichtig in die Sauce geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit die Eier die Aromen aufnehmen können.
6. Das Eier-Curry mit Kokosmilch auf Tellern anrichten und mit frischem Koriander garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 27 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 2 g

230. Gebackene Eier mit Avocado

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 reife Avocados, halbiert und entkernt
- 8 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Koriander), zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Avocadohälften vorsichtig aushöhlen, sodass ein Rand von etwa 1 cm bleibt, um genügend Platz für das Ei zu schaffen.
2. Die ausgehöhlten Avocados in den Korb des Air Fryers setzen. Bei Bedarf ein kleines Stück Alufolie unter jede Avocado legen, um sie stabil zu halten.
3. In jede Avocadohälfte vorsichtig ein Ei aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Avocados für etwa 15 Minuten backen, oder bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch leicht flüssig ist.
5. Die gebackenen Eier mit Avocado aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 27 g
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 13 g
- Ballaststoffe: 7 g

231. Eier-Soufflé mit Käse

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Eier
- 200 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Cheddar)
- 100 ml Milch
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Muskatnuss, gemahlen
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Butter für die Form

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform leicht mit Butter einfetten.
2. In einer Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen und gut vermischen.

3. Den geriebenen Käse und die gehackte Petersilie unter die Eiermischung heben.
4. Die Mischung in die vorbereitete Auflaufform gießen.
5. Die Form in den Air Fryer stellen und das Eier-Soufflé für etwa 15 Minuten backen, bis es gestockt und goldbraun ist.
6. Das fertige Eier-Soufflé aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 0 g

232. Eier-Salat mit Senfdressing

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 6 Eier
- 2 EL Dijon-Senf
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Eier in einen Topf mit kaltem Wasser legen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Eier für 9 Minuten köcheln lassen, um sie hart zu kochen.

2. Die gekochten Eier unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und in kleine Stücke schneiden oder mit einem Eierschneider in Scheiben schneiden.
3. In einer Schüssel Dijon-Senf, Olivenöl, Weißweinessig und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Eierstücke zum Dressing geben und vorsichtig umrühren, bis alle Eierstücke mit dem Dressing bedeckt sind.
5. Den fein geschnittenen Schnittlauch unter den Eier-Salat heben.
6. Den Eier-Salat mit Senfdressing in eine Servierschüssel geben oder auf Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 230 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 9 g
- Ballaststoffe: 0 g

233. *Eiernudeln mit Gemüse*

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Eier
- 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Oregano

- 50 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
2. Das Gemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebel, Champignons) mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano in einer Schüssel vermischen.
3. Die Gemüsemischung in den Korb des Air Fryers geben und für 5 Minuten vorbacken.
4. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, leicht verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das vorgebackene Gemüse aus dem Air Fryer nehmen und in eine für den Air Fryer geeignete Auflaufform geben.
6. Die verquirlten Eier über das Gemüse gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
7. Die Auflaufform zurück in den Air Fryer stellen und die Eiernudeln mit Gemüse für weitere 5 Minuten backen, bis die Eier gestockt und der Käse geschmolzen ist.
8. Die fertigen Eiernudeln mit Gemüse aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiß: 12 g
- Ballaststoffe: 2 g

234. Eierkuchen mit Ahornsirup

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Eier

- 200 ml Milch
- 160 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 4 EL Ahornsirup
- Butter oder Öl für den Air Fryer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer großen Schüssel Eier, Milch, Mehl, Salz, Zucker und Vanilleextrakt zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Air Fryer Korb leicht mit Butter oder Öl einfetten, um ein Anhaften der Eierkuchen zu verhindern.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Den Teig portionsweise in den Korb des Air Fryers geben, sodass kleine Eierkuchen entstehen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
5. Die Eierkuchen für etwa 7-8 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Eierkuchen auf Teller verteilen und mit Ahornsirup beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 1 g

235. Eierauflauf mit Brokkoli

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Eier
- 200 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 100 ml Milch
- 50 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Muskatnuss, gemahlen
- 1 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen.
3. Das Olivenöl in einer für den Air Fryer geeigneten Auflaufform verteilen.
4. Den blanchierten Brokkoli gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.
5. Die Eier-Milch-Mischung über den Brokkoli gießen.
6. Den geriebenen Käse über die Eier-Milch-Mischung streuen.
7. Die Auflaufform in den Air Fryer stellen und bei 180°C für 20 Minuten backen, bis die Eier gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
8. Den Eierauflauf mit Brokkoli aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 14 g
- Ballaststoffe: 1 g

236. Eier-Tacos mit Salsa

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Eier
- 4 Weizentortillas
- 2 reife Avocados, gewürfelt
- 200 g Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Jalapeño, entkernt und fein gehackt (optional)
- Saft von 1 Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- Frischer Koriander, zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Avocados, Tomaten, rote Zwiebel, Jalapeño (falls verwendet), Limettensaft, Salz und Pfeffer vermischen, um die Salsa herzustellen. Beiseite stellen.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die verquirlten Eier bei mittlerer Hitze rühren, bis sie gestockt sind, aber noch feucht wirken.
4. Weizentortillas im Air Fryer bei 180°C für etwa 2 Minuten erwärmen, bis sie weich und warm sind.
5. Die warmen Tortillas auf Arbeitsfläche legen, die Rühreier gleichmäßig darauf verteilen.
6. Die vorbereitete Salsa über die Eier geben.
7. Die Tortillas vorsichtig zusammenrollen, um die Tacos zu formen.
8. Die Eier-Tacos mit frischem Koriander garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiß: 14 g
- Ballaststoffe: 6 g

237. Eier-Sandwich mit Schinken

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Eier
- 4 Scheiben Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Butter oder Margarine

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zwei Scheiben Vollkornbrot leicht mit Butter oder Margarine bestreichen.
2. Auf jede gebutterte Brotscheibe eine Scheibe Schinken legen.
3. In einer Pfanne die Eier zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Jedes Spiegelei vorsichtig auf die Schinkenscheiben legen.
5. Eine Scheibe Käse auf jedes Ei legen.
6. Die Sandwiches mit den restlichen Brotscheiben bedecken.
7. Die Sandwiches in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen backen.
8. Bei 180°C für etwa 5-10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig wird.

9. Die fertigen Eier-Sandwiches mit Schinken aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 22 g
- Ballaststoffe: 4 g

238. Eier-Frittata mit Pilzen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 6 Eier
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch), zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Champignons hinzufügen und so lange braten, bis sie weich sind und eine goldbraune Farbe angenommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die verquirlten Eier über die Champignons in der Pfanne gießen. Den geriebenen Käse gleichmäßig darüber streuen.
5. Die Pfanne in den Air Fryer stellen und bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Eier gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
6. Die fertige Eier-Frittata mit Pilzen aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 20 g
- Ballaststoffe: 1 g

239. Eier-Croissant mit Lachs

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Croissants, halbiert
- 200 g geräucherter Lachs
- 4 Eier
- 2 EL Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frischer Dill, gehackt
- 2 EL Frischkäse
- 1 EL Butter

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Die Eiermischung in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren stocken lassen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
4. Die Croissants aufschneiden und die unteren Hälften auf einem Backblech verteilen.
5. Jede Croissant-Hälfte mit Frischkäse bestreichen.
6. Den geräucherten Lachs gleichmäßig auf den Croissants verteilen.
7. Die Rühreier auf dem Lachs anrichten.
8. Mit frischem Dill garnieren und die oberen Hälften der Croissants daraufsetzen.
9. Die Eier-Croissants mit Lachs im Air Fryer bei 180°C für etwa 10 Minuten backen, bis die Croissants warm und leicht knusprig sind.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 26 g
- Kohlenhydrate: 29 g
- Eiweiß: 22 g
- Ballaststoffe: 2 g

240. Eier-Bagel mit Frischkäse

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 Bagels, halbiert
- 4 Eier
- 100 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Butter
- Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Petersilie), optional zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Bagels halbieren und im Air Fryer bei 180°C für etwa 3 Minuten rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Aus dem Air Fryer nehmen und beiseite stellen.
2. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Butter in einer für den Air Fryer geeigneten Pfanne bei 160°C schmelzen lassen.
4. Die verquirlten Eier in die Pfanne geben und im Air Fryer für etwa 6-7 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind. Dabei einmal umrühren, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
5. Den Frischkäse gleichmäßig auf den gerösteten Bagelhälften verteilen.
6. Die gegarten Eier auf den mit Frischkäse bestrichenen Bagelhälften verteilen.
7. Optional mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 2 g

Gesunde und leichte Rezepte

241. Gebackene Zucchini-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Zucchinischeiben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Zucchinischeiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
4. Die Zucchini-Chips bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit die Chips einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die fertigen Zucchini-Chips aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 60 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 6 g

- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

242. Knusprige Blumenkohl-Bites

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Blumenkohlröschen in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen, bis alle Röschen gleichmäßig bedeckt sind.
2. Die gewürzten Blumenkohlröschen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Röschen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und die Blumenkohlröschen für 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Röschen einmal wenden, damit sie von allen Seiten knusprig werden.
4. Die knusprigen Blumenkohl-Bites aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 10 g

- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 3 g

243. Gebackene Karotten-Pommes

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Karotten schälen und in lange, dünne Streifen schneiden, ähnlich wie Pommes Frites.
2. In einer großen Schüssel die Karottenstreifen mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen, bis alle Streifen gleichmäßig bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Die gewürzten Karottenstreifen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Karotten-Pommes für 20 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Pommes einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die gebackenen Karotten-Pommes aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 3 g

244. Knusprige Süßkartoffel-Wedges

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Süßkartoffeln, geschält und in Wedges geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in Wedges schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Süßkartoffel-Wedges mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen, bis alle Wedges gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Süßkartoffel-Wedges in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Süßkartoffel-Wedges bei 200°C für etwa 20 Minuten backen, bis sie außen knusprig und innen weich sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Die fertigen Süßkartoffel-Wedges aus dem Air Fryer nehmen und nach Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 200 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 5 g

245. Gebackene Paprika-Ringe

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große rote Paprika, in Ringe geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die roten Paprikaringe in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Oregano vermischen, bis alle Ringe gleichmäßig bedeckt sind.
2. Die gewürzten Paprikaringe in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass die Ringe nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
3. Die Paprikaringe bei 180°C im Air Fryer für 15 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht karamellisiert sind.
4. Die gebackenen Paprika-Ringe aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 50 kcal
- Fett: 3,5 g

- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 1,5 g

246. Knusprige Brokkoli-Sticks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Brokkoli gründlich waschen und in mundgerechte Röschen schneiden.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz, schwarzen Pfeffer und Paprikapulver vermischen.
3. Die Brokkoliröschen in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Röschen gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Die gewürzten Brokkoliröschen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Röschen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Brokkoliröschen für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und am Rand leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Röschen einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die knusprigen Brokkoli-Sticks aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 77 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 1 g

247. Gebackene Tomaten-Scheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 2 EL geriebener Parmesan

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Tomaten waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Tomatenscheiben in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum vermischen, sodass alle Scheiben gleichmäßig gewürzt sind.
3. Die gewürzten Tomatenscheiben in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass die Scheiben nicht übereinander liegen.
4. Die Tomatenscheiben bei 180°C im Air Fryer für etwa 15 Minuten backen, bis sie weich sind und die Ränder leicht knusprig werden.
5. Die gebackenen Tomatenscheiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 1 g

248. Knusprige Auberginen-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Auberginen waschen und die Enden abschneiden. Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer und Paprikapulver vermischen.
4. Die Auberginenscheiben beidseitig mit der Öl-Gewürz-Mischung bestreichen.
5. Die Auberginenscheiben in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.

6. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Auberginenscheiben knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Scheiben einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 6 g

249. Gebackene Pilz-Scheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt (zum Garnieren)

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Heize deinen Air Fryer auf 180°C vor.
2. In einer großen Schüssel, vermische die Champignons mit Olivenöl, Thymian, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer, bis alles gut bedeckt ist.
3. Lege die Champignons in den Korb des Air Fryers. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig garen können.

4. Backe die Pilze für etwa 15 Minuten, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Schüttle den Korb etwa zur Hälfte der Zeit, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig garen.

5. Sobald die Pilze fertig sind, gib sie in eine Servierschüssel und garniere sie mit frischer Petersilie.

Nährwerte (pro Portion):

- Kalorien: 98 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

250. Knusprige Rote-Bete-Scheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Rote Bete, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL getrockneter Thymian

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die geschälten Roten Bete in möglichst dünne Scheiben schneiden. Ein Mandolinenschneider eignet sich hierfür besonders gut, um gleichmäßige Scheiben zu erhalten.

2. Die Roten Bete-Scheiben in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermischen. Stellen Sie sicher, dass alle Scheiben gleichmäßig mit der Würzmischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die gewürzten Roten Bete-Scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers auslegen. Je nach Größe des Air Fryers müssen Sie die Scheiben möglicherweise in mehreren Durchgängen backen.
5. Die Roten Bete-Scheiben für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die knusprigen Roten Bete-Scheiben aus dem Air Fryer nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

251. Gebackene Kürbis-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen.
2. Den Kürbis in dünne Scheiben oder Spalten schneiden, etwa 3-4 mm dick.
3. In einer Schüssel die Kürbisscheiben mit Olivenöl, Salz, Paprikapulver und schwarzem Pfeffer vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
4. Die gewürzten Kürbisscheiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
5. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Kürbis-Chips am Rand knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Chips einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

252. Knusprige Pastinaken-Sticks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Pastinaken, geschält und in Sticks geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Pastinakenstifte in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver hinzufügen.
3. Alles gründlich vermischen, sodass die Pastinakenstifte gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt sind.
4. Die gewürzten Pastinakenstifte in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Bei 200°C für 20 Minuten backen, bis die Pastinakenstifte goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden.
6. Die knusprigen Pastinaken-Sticks aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 5 g

253. Gebackene Fenchel-Scheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Fenchelknollen, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Thymian

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Fenchelknollen gründlich waschen und die harten äußeren Schichten entfernen. Anschließend den Fenchel in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel die Fenchelscheiben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
3. Die gewürzten Fenchelscheiben in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Scheiben nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und die Fenchelscheiben für etwa 15 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht karamellisiert sind.
5. Die gebackenen Fenchel-Scheiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 110 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 4 g

254. Knusprige Zwiebel-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden.

2. Die Zwiebelringe in eine Schüssel geben, Olivenöl, Salz und Paprikapulver hinzufügen und alles gut vermischen, sodass die Zwiebelringe gleichmäßig mit der Mischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die gewürzten Zwiebelringe vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die Zwiebelringe für 15 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit die Zwiebelringe einmal wenden, um eine gleichmäßige Knusprigkeit zu erreichen.
6. Die knusprigen Zwiebel-Chips aus dem Air Fryer nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

255. Gebackene Erbsen-Snacks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g grüne Erbsen (frisch oder gefroren)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die grünen Erbsen in eine Schüssel geben und bei Verwendung von gefrorenen Erbsen vorher auftauen lassen.
2. Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprikapulver zu den Erbsen hinzufügen.
3. Alles gründlich vermischen, sodass die Erbsen gleichmäßig mit den Gewürzen und dem Öl bedeckt sind.
4. Die gewürzten Erbsen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Erbsen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Erbsen bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal schütteln oder wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die gebackenen Erbsen-Snacks aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 16 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 5 g

256. Knusprige Bohnen-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten

- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die grünen Bohnen gründlich waschen und die Enden abschneiden.
2. In einer Schüssel die Bohnen mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Bohnen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Bohnen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Bohnen bei 200°C im Air Fryer für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Bohnen einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Die knusprigen Bohnen-Chips aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 60 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

257. Gebackene Mais-Snacks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 Dosen Mais (à 150 g), abgetropft
- 2 EL Olivenöl

- 1/2 TL Paprikapulver (süß)
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: 1/2 TL Chiliflocken für extra Schärfe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den abgetropften Mais in eine Schüssel geben.
2. Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und optional Chiliflocken hinzufügen.
3. Alles gründlich vermischen, sodass der Mais gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt ist.
4. Den gewürzten Mais in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass der Mais in einer einzigen Schicht liegt, um eine gleichmäßige Röstung zu gewährleisten.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und den Mais für etwa 15 Minuten backen, bis er knusprig und leicht gebräunt ist. Halbzeit einmal schütteln oder wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die gebackenen Mais-Snacks aus dem Air Fryer nehmen und noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

258. Knusprige Rosenkohl-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Rosenkohl gründlich waschen, die äußeren Blätter entfernen und die Röschen halbieren.
2. In einer Schüssel den halbierten Rosenkohl mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Röschen gleichmäßig bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Den gewürzten Rosenkohl in den Korb des Air Fryers geben und darauf achten, dass die Röschen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Den Rosenkohl für 15 Minuten backen, bis er knusprig und an den Rändern leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Kochzeit die Röschen einmal wenden, um eine gleichmäßige Knusprigkeit zu erreichen.
6. Die knusprigen Rosenkohl-Chips aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 4 g

259. Gebackene Artischocken-Scheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Artischockenherzen (aus der Dose, abgetropft und halbiert)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Artischockenherzen halbieren und in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, getrockneten Thymian, Salz, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen.
3. Alles gut vermischen, sodass die Artischockenherzen gleichmäßig mit der Marinade bedeckt sind.
4. Die marinierten Artischockenherzen in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Artischockenherzen bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Die gebackenen Artischocken-Scheiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 6 g

260. Knusprige Spargel-Sticks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.
2. In einer Schüssel den Spargel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprikapulver vermischen, bis alle Stangen gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den gewürzten Spargel in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Spargelstangen nebeneinander liegen und nicht übereinander gestapelt sind, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und den Spargel für etwa 15 Minuten backen, oder bis er die gewünschte Knusprigkeit erreicht hat. Für eine gleichmäßige Bräunung den Spargel nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Die knusprigen Spargel-Sticks aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

Knusprige Speisen: 20 Rezepte für die Heißluftfritteuse

261. Knusprige Polenta-Sticks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Polenta
- 600 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: geriebener Parmesan

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Salz hinzufügen.
2. Polenta langsam einrieseln lassen, dabei ständig rühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
3. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Polenta eingedickt ist.
4. Rosmarin und Knoblauchpulver unterrühren. Optional kann auch etwas geriebener Parmesan für einen würzigeren Geschmack hinzugefügt werden.
5. Die fertige Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig etwa 1 cm dick verstreichen. Vollständig abkühlen lassen.
6. Die erkaltete Polenta in Streifen (Sticks) schneiden.
7. Die Polenta-Sticks mit Olivenöl bepinseln und in den Korb des Air Fryers legen.

8. Bei 200°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Sticks goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
9. Die knusprigen Polenta-Sticks aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 2 g

262. Gebackene Okra

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Okra, Enden abgeschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Okra gründlich waschen und die Enden abschneiden.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz, schwarzen Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Okra in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Okra gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt ist.

4. Die gewürzte Okra in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Okra nicht übereinander liegt, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Okra bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die gebackene Okra aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

263. Knusprige Kichererbsen-Pommes

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Kichererbsen (Dose), ab gespült und abgetropft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: 1/4 TL Chiliflocken für extra Schärfe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die ab gespülten und abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel geben.

2. Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und optional Chiliflocken hinzufügen.
3. Alles gründlich vermischen, sodass die Kichererbsen gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt sind.
4. Die gewürzten Kichererbsen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Kichererbsen in einer einzigen Schicht liegen, um eine gleichmäßige Röstung zu gewährleisten.
5. Bei 200°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Kichererbsen knusprig sind. Halbzeit einmal schütteln oder wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die knusprigen Kichererbsen-Pommes aus dem Air Fryer nehmen und noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 18 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 5 g

264. Gebackene Süßkartoffel-Scheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Süßkartoffeln gründlich waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel die Süßkartoffelscheiben mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Süßkartoffelscheiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
4. Bei 200°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Süßkartoffelscheiben knusprig und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Scheiben einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die gebackenen Süßkartoffel-Scheiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 200 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 5 g

265. Knusprige Zucchini-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Zucchinischeiben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Zucchinischeiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
4. Die Zucchini-Chips bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit die Chips einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die fertigen Zucchini-Chips aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 60 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

266. Gebackene Rote-Bete-Würfel

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Rote Bete, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL getrockneter Thymian

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die geschälten Roten Bete in Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel die Roten Bete-Würfel mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Thymian vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
3. Die gewürzten Roten Bete-Würfel in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Würfel nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Roten Bete-Würfel bei 200°C für etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht karamellisiert sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die gebackenen Roten Bete-Würfel aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

267. Knusprige Karotten-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Karotten gründlich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel die Karottenscheiben mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Karottenscheiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
4. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Karotten-Chips knusprig und am Rand leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Chips einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die knusprigen Karotten-Chips aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 3 g

268. Gebackene Pastinaken-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Pastinaken, geschält und in Sticks geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Pastinakenstifte in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver hinzufügen.
3. Alles gründlich vermischen, sodass die Pastinakenstifte gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt sind.
4. Die gewürzten Pastinakenstifte in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Bei 200°C für 20 Minuten backen, bis die Pastinakenstifte goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden.
6. Die knusprigen Pastinaken-Sticks aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 5 g

269. Knusprige Blumenkohl-Scheiben

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blumenkohl gründlich waschen und in Röschen zerteilen.
2. In einer großen Schüssel die Blumenkohlröschen mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen, bis alle Röschen gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Blumenkohlröschen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Röschen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und die Blumenkohlröschen für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Röschen einmal wenden, um eine gleichmäßige Knusprigkeit zu erreichen.
5. Die knusprigen Blumenkohl-Scheiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 77 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 1 g

270. Gebackene Brokkoli-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver

- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Brokkoli gründlich waschen und in mundgerechte Röschen schneiden.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Brokkoliröschen in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Röschen gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Die gewürzten Brokkoliröschen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Röschen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und die Brokkoliröschen für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und am Rand leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Röschen einmal wenden, um eine gleichmäßige Knusprigkeit zu erreichen.
6. Die knusprigen Brokkoli-Chips aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 77 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 1 g

271. Knusprige Kürbis-Wedges

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (etwa 800 g)
- 2 EL Olivenöl

- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver (optional für eine rauchige Note)
- 1/4 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Kürbis gründlich waschen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne und das weiche Innere entfernen.
2. Den Kürbis in etwa 1 cm dicke Spalten schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Kürbisspalten mit Olivenöl, Meersalz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen, bis alle Spalten gleichmäßig gewürzt sind.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
5. Die gewürzten Kürbisspalten in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Kürbisspalten für etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht karamellisiert sind. Nach der Hälfte der Zeit die Spalten einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die gebackenen Kürbis-Wedges aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 123 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

272. Gebackene Auberginen-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Auberginen waschen und die Enden abschneiden. Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer und Paprikapulver vermischen.
4. Die Auberginenscheiben beidseitig mit der Öl-Gewürz-Mischung bestreichen.
5. Die Auberginenscheiben in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Auberginenscheiben knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Scheiben einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 6 g

273. Knusprige Paprika-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große rote Paprika, in Ringe geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die roten Paprikaringe in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano vermischen, bis alle Ringe gleichmäßig mit der Mischung bedeckt sind.
2. Die gewürzten Paprikaringe in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass die Ringe nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
3. Die Paprikaringe bei 180°C im Air Fryer für 15 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht karamellisiert sind.
4. Die gebackenen Paprika-Ringe aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 50 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 1,5 g

274. Gebackene Zwiebel-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zwiebeln

- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden.
2. Die Zwiebelringe in eine Schüssel geben, Olivenöl, Salz und Paprikapulver hinzufügen und alles gut vermischen, sodass die Zwiebelringe gleichmäßig mit der Mischung bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die gewürzten Zwiebelringe vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die Zwiebelringe für 15 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit die Zwiebelringe einmal wenden, um eine gleichmäßige Knusprigkeit zu erreichen.
6. Die knusprigen Zwiebel-Chips aus dem Air Fryer nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

275. Knusprige Erbsen-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g grüne Erbsen (frisch oder gefroren)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die grünen Erbsen in eine Schüssel geben und bei Verwendung von gefrorenen Erbsen vorher auftauen lassen.
2. Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprikapulver zu den Erbsen hinzufügen.
3. Alles gründlich vermischen, sodass die Erbsen gleichmäßig mit den Gewürzen und dem Öl bedeckt sind.
4. Die gewürzten Erbsen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Erbsen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Erbsen bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal schütteln oder wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die gebackenen Erbsen-Snacks aus dem Air Fryer nehmen und noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 16 g
- Eiweiß: 6 g
- Ballaststoffe: 5 g

276. Gebackene Bohnen-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die grünen Bohnen gründlich waschen und die Enden abschneiden.
2. In einer Schüssel die Bohnen mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Bohnen in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Bohnen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Bohnen bei 200°C im Air Fryer für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Bohnen einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Die knusprigen Bohnen-Chips aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 60 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 3 g

277. Knusprige Mais-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 Dosen Mais (à 150 g), abgetropft
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Paprikapulver (süß)
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: 1/2 TL Chiliflocken für extra Schärfe

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den abgetropften Mais in eine Schüssel geben.
2. Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und optional Chiliflocken hinzufügen.
3. Alles gründlich vermischen, sodass der Mais gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt ist.
4. Den gewürzten Mais in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass der Mais in einer einzigen Schicht liegt, um eine gleichmäßige Röstung zu gewährleisten.
5. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und den Mais für etwa 15 Minuten backen, bis er knusprig und leicht gebräunt ist. Halbzeit einmal schütteln oder wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die gebackenen Mais-Snacks aus dem Air Fryer nehmen und noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

278. Gebackene Rosenkohl-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Rosenkohl gründlich waschen, die äußeren Blätter entfernen und die Röschen halbieren.
2. In einer großen Schüssel den halbierten Rosenkohl mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Röschen gleichmäßig bedeckt sind.
3. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen.
4. Den gewürzten Rosenkohl in den Korb des Air Fryers geben und darauf achten, dass die Röschen nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Den Rosenkohl für 15 Minuten backen, bis er knusprig und an den Rändern leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Kochzeit die Röschen einmal wenden, um eine gleichmäßige Knusprigkeit zu erreichen.
6. Die knusprigen Rosenkohl-Chips aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 4 g

279. Knusprige Artischocken-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Artischockenherzen (aus der Dose, abgetropft und halbiert)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Artischockenherzen halbieren und in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, getrockneten Thymian, Salz, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen.
3. Alles gut vermischen, sodass die Artischockenherzen gleichmäßig mit der Marinade bedeckt sind.
4. Die marinierten Artischockenherzen in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Artischockenherzen bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Die gebackenen Artischocken-Scheiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g

- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 6 g

280. Gebackene Spargel-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.
2. In einer Schüssel den Spargel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprikapulver vermischen, bis alle Stangen gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den gewürzten Spargel in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Spargelstangen nebeneinander liegen und nicht übereinander gestapelt sind, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und den Spargel für etwa 15 Minuten backen, oder bis er die gewünschte Knusprigkeit erreicht hat. Für eine gleichmäßige Bräunung den Spargel nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Die knusprigen Spargel-Chips aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g

- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

Frühstücks- und Brunchrezepte

281. Rührei mit Tomaten und Basilikum

282. Avocado-Toast mit pochiertem Ei

283. Frühstücks-Burrito mit Rührei und Speck

284. Pancakes mit Ahornsirup

285. French Toast mit Zimt und Zucker

286. Croissant-Sandwich mit Schinken und Käse

287. Bagel mit Lachs und Frischkäse

288. Frühstücks-Smoothie mit Beeren und Joghurt

289. Müsli mit Joghurt und Honig

290. Chia-Pudding mit Mango

291. Haferflocken mit Banane und Nüssen

292. Frühstücks-Muffins mit Blaubeeren

293. Quinoa-Bowl mit Avocado und Ei

294. Frühstücks-Pizza mit Spinat und Feta

295. Frühstück-Tacos mit Rührei und Salsa

296. Frühstück-Wrap mit Hähnchen und Avocado

297. Frühstück-Sandwich mit Ei und Speck

298. Frühstück-Quiche mit Gemüse

299. Frühstück-Salat mit Ei und Speck

300. Frühstück-Bagel mit Avocado und Tomate

Internationale Küche

301. Paella mit Meeresfrüchten

302. Tandoori-Hähnchen

303. Enchiladas mit Rindfleisch

304. Pad Thai mit Garnelen

305. Moussaka mit Lamm

306. Coq au Vin

307. Bibimbap mit Gemüse

308. Chicken Tikka Masala

309. Beef Wellington

310. Ratatouille

311. Jambalaya mit Huhn und Wurst

312. Ceviche mit Fisch

313. Gulasch mit Rindfleisch

314. Biryani mit Lamm

315. Bouillabaisse

316. Peking-Ente

317. Wiener Schnitzel

318. Souvlaki mit Schwein

319. Fajitas mit Hähnchen

320. Osso Buco

Kinderrezepte für die Luftfritteuse

321. Knusprige Kartoffelspalten

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden.
2. In einer Schüssel Kartoffelspalten mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Spalten gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Kartoffelspalten in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Spalten nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Bei 200°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Kartoffelspalten knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Spalten einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Die knusprigen Kartoffelspalten aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 35 g

- Eiweiß: 4 g
- Ballaststoffe: 4 g

322. Mini-Pizzen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 kleine Pizzaböden (fertig aus dem Kühlregal oder selbstgemacht)
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 50 g Salami, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Olivenöl zum Bestreichen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Pizzaböden auf einer Arbeitsfläche auslegen und jede Basis leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Die passierten Tomaten gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen und mit Oregano bestreuen.
3. Den geriebenen Mozzarella auf den Tomaten verteilen.
4. Salamischeiben, Paprikastreifen und Zwiebelringe auf dem Mozzarella verteilen.
5. Die Mini-Pizzen vorsichtig in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in zwei Durchgängen backen.
6. Bei 180°C für etwa 8 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Ränder der Pizzen knusprig sind.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 2 g

323. Hähnchen-Nuggets

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Hähnchenbrust, in Nuggets geschnitten
- 100 g Paniermehl
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Eier, verquirlt
- 2 EL Milch
- Olivenöl zum Besprühen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel das Paniermehl mit dem Parmesan, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen.
3. Die Hähnchenbruststücke zuerst in die Eiermischung tauchen, dann in die Paniermehlmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Die panierten Hähnchen-Nuggets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter legen und leicht mit Olivenöl besprühen.

5. Die Nuggets im Air Fryer bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden.
6. Die fertigen Hähnchen-Nuggets aus dem Air Fryer nehmen und heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 40 g
- Ballaststoffe: 1 g

324. Fischstäbchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Weißfischfilets (z.B. Kabeljau oder Seelachs), in Streifen geschnitten
- 100 g Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 200 g Paniermehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl für das Air Fryer Gitter

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Mehl mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. In einer anderen Schüssel die Eier verquirlen.

4. Das Paniermehl in eine dritte Schüssel geben.
5. Jedes Fischstück zuerst im gewürzten Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen, bis es vollständig bedeckt ist.
6. Das Air Fryer Gitter mit Olivenöl leicht einfetten.
7. Die panierten Fischstücke auf das Gitter legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinander liegen.
8. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Fischstäbchen goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden.
9. Die fertigen Fischstäbchen aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 25 g
- Ballaststoffe: 2 g

325. Gemüse-Sticks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zucchini
- 2 große Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini und Karotten gründlich waschen und die Enden abschneiden. Zucchini in Sticks und Karotten in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Gemüsesticks mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
3. Die gewürzten Gemüsesticks in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Sticks nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Gemüsesticks bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Die fertigen Gemüse-Sticks aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

326. Apfelringe

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Äpfel, geschält und in Ringe geschnitten
- 2 EL Zimt
- 4 EL brauner Zucker
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 2 EL Butter, geschmolzen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die geschälten und in Ringe geschnittenen Äpfel in eine große Schüssel geben.
2. Zimt, braunen Zucker und gemahlenen Ingwer über die Apfelringe streuen.
3. Die geschmolzene Butter über die gewürzten Apfelringe gießen und alles vorsichtig vermischen, sodass die Apfelringe gleichmäßig mit den Gewürzen und der Butter bedeckt sind.
4. Die gewürzten Apfelringe in den Korb des Air Fryers legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
5. Die Apfelringe bei 180°C im Air Fryer für etwa 15 Minuten backen, bis sie weich sind und die Ränder leicht karamellisiert erscheinen. Nach der Hälfte der Kochzeit die Apfelringe einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Apfelringe aus dem Air Fryer nehmen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 34 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 5 g

327. Mini-Burger

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 4 kleine Brötchen
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 1 kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 4 Salatblätter

- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut durchmischen.
2. Aus dem Hackfleisch 4 gleich große Patties formen.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Die Patties mit Olivenöl bepinseln und in den Korb des Air Fryers legen.
5. Die Patties für 10 Minuten backen, bis sie durchgebraten sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
6. In den letzten 2 Minuten der Kochzeit eine Scheibe Cheddar-Käse auf jedes Patty legen, damit der Käse schmelzen kann.
7. Die Brötchen halbieren und optional im Air Fryer für 1-2 Minuten aufwärmen.
8. Die unteren Hälften der Brötchen mit Ketchup und Senf bestreichen.
9. Auf jedes Brötchen ein Salatblatt, eine Tomatenscheibe und einige Zwiebelringe legen.
10. Die fertigen Patties mit geschmolzenem Käse auf das Gemüse setzen und mit den oberen Hälften der Brötchen abdecken.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 650 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 40 g
- Ballaststoffe: 2 g

328. Käse-Bällchen

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten
- 100 g Paniermehl
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL italienische Kräutermischung
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Eier, verquirlt
- 2 EL Mehl
- Olivenöl zum Besprühen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Paniermehl, Parmesan, italienische Kräutermischung, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Mozzarellawürfel erst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in der Paniermehlmischung wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind. Für eine extra knusprige Kruste den Vorgang wiederholen.
3. Die panierten Mozzarellawürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Air Fryer Gitter legen und leicht mit Olivenöl besprühen.
4. Den Air Fryer auf 200°C vorheizen und die Käse-Bällchen für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden.
5. Die fertigen Käse-Bällchen aus dem Air Fryer nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 22 g
- Ballaststoffe: 1 g

329. Schokoladen-Muffins

Anzahl der Portionen: 12

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 200 g Mehl
- 40 g Kakaopulver
- 180 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 2 Eier
- 120 ml Milch
- 80 ml Pflanzenöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g Schokoladenstückchen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Mehl, Kakaopulver, Zucker, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Eier, Milch, Pflanzenöl und Vanilleextrakt gründlich verrühren.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die Schokoladenstückchen vorsichtig unter den Teig heben.
5. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen und Muffinförmchen mit dem Teig füllen.
6. Die Muffins im Air Fryer für etwa 15 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
7. Die Schokoladen-Muffins aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

330. Bananen-Chips

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zimt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Bananenscheiben in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern.
3. Die Bananenscheiben mit Zimt bestreuen und alles vorsichtig vermischen, sodass die Scheiben gleichmäßig mit dem Zimt bedeckt sind.
4. Die gewürzten Bananenscheiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers legen. Achten Sie darauf, dass die Scheiben nicht übereinander liegen.
5. Die Bananen-Chips bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Chips einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Bananen-Chips aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 105 kcal
- Fett: 0,3 g
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiß: 1,3 g
- Ballaststoffe: 3 g

331. Mini-Quiches mit Gemüse

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 1 Rolle Blätterteig (ca. 230 g)
- 200 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 100 g Feta, zerkrümelt
- 4 Eier
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch), zum Garnieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Den Blätterteig ausrollen und eine für den Air Fryer geeignete Backform damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Knoblauch und Spinat hinzufügen und so lange dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Spinatmischung gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen. Den zerkrümelten Feta darüber streuen.
5. In jede Ecke der Form vorsichtig ein Ei aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Mini-Quiches im Air Fryer bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Eier gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
7. Die fertigen Mini-Quiches mit Gemüse aus dem Air Fryer nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 420 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 18 g
- Ballaststoffe: 2 g

332. *Mozzarella-Sticks mit Tomatensauce*

333. *Mini-Frühlingsrollen mit Gemüse*

334. *Gebackene Zucchini-Scheiben*

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Zucchinischeiben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Zucchinischeiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
4. Die Zucchini-Chips bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit die Chips einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die fertigen Zucchini-Chips aus dem Air Fryer nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 60 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 2 g

335. Süßkartoffel-Pommes

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Süßkartoffeln gründlich waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel die Süßkartoffelscheiben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Süßkartoffelscheiben in einer einzigen Schicht in den Korb des Air Fryers legen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
4. Bei 200°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Süßkartoffelscheiben knusprig und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Scheiben einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
5. Die gebackenen Süßkartoffel-Scheiben aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 200 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 2 g
- Ballaststoffe: 5 g

336. Gebackene Kichererbsen mit Paprika**337. Mini-Pfannkuchen**

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 150 g Mehl
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz

- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- Butter oder Öl für den Air Fryer

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. In einer Schüssel Mehl, Milch, Eier, Salz, Zucker und Vanilleextrakt zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Air Fryer Korb leicht mit Butter oder Öl einfetten, um ein Anhaften der Mini-Pfannkuchen zu verhindern.
3. Den Air Fryer auf 180°C vorheizen.
4. Den Teig portionsweise in den Korb des Air Fryers geben, sodass kleine Pfannkuchen entstehen. Je nach Größe des Air Fryers eventuell in mehreren Durchgängen backen.
5. Die Mini-Pfannkuchen für etwa 7-8 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Mini-Pfannkuchen auf Teller verteilen und nach Belieben mit Ahornsirup, Früchten oder Puderzucker servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 8 g
- Ballaststoffe: 1 g

338. Gebackene Apfelspalten

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Äpfel, geschält, entkernt und in Spalten geschnitten
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss
- 2 EL Butter, geschmolzen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Apfelspalten in eine große Schüssel geben.
2. Honig, Zimt und Muskatnuss hinzufügen und gut vermischen, bis die Apfelspalten gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die geschmolzene Butter über die Apfelspalten gießen und erneut vermischen.
4. Die gewürzten Apfelspalten in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Spalten nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis die Apfelspalten weich und an den Rändern leicht karamellisiert sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Spalten einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 4 g

339. Knusprige Tofu-Bites

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 400 g Tofu, fest

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- Optional: Sesamsamen zum Bestreuen

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Tofu abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Anschließend in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel Sojasauce, Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver und schwarzen Pfeffer vermischen.
3. Die Tofuwürfel in die Marinade geben und vorsichtig umrühren, bis alle Würfel gleichmäßig bedeckt sind. Für ein intensiveres Aroma den Tofu für 10 Minuten marinieren lassen.
4. Die marinierten Tofuwürfel in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Würfel nicht übereinander liegen.
5. Bei 180°C für 15 Minuten backen, bis der Tofu knusprig und goldbraun ist. Nach der Hälfte der Kochzeit die Tofuwürfel einmal wenden.
6. Die fertigen knusprigen Tofu-Bites aus dem Air Fryer nehmen und optional mit Sesamsamen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 16 g
- Ballaststoffe: 1 g

340. Gebackene Karottensticks

Anzahl der Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten mit Mengenangaben:

- 4 große Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Die Karotten gründlich waschen, schälen und in lange, dünne Sticks schneiden.
2. In einer Schüssel die Karottensticks mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Sticks gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die gewürzten Karottensticks in den Korb des Air Fryers geben. Achten Sie darauf, dass die Sticks nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Karottensticks bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Sticks einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Die gebackenen Karottensticks aus dem Air Fryer nehmen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 3 g

Feiertagsrezepte

Feiertage sind eine Zeit der Freude, des Beisammenseins und natürlich des köstlichen Essens. Mit der Heißluftfritteuse können Sie traditionelle Feiertagsgerichte auf eine neue, gesündere Weise zubereiten, ohne dabei auf Geschmack oder Textur verzichten zu müssen. Lassen Sie uns mit einigen Rezepten beginnen, die Ihre Feiertagsmahlzeiten bereichern und gleichzeitig den Komfort und die Vielseitigkeit Ihrer Heißluftfritteuse voll ausschöpfen.

Gebackener Truthahnbrustfilet mit Kräuterkruste: Ein Muss für jedes Weihnachtsessen. Nehmen Sie ein Truthahnbrustfilet, das großzügig mit einer Mischung aus frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Salbei eingerieben wird. Fügen Sie etwas Olivenöl und Knoblauch hinzu, um die Aromen zu verstärken. Die Heißluftfritteuse sorgt für eine knusprige Außenseite, während das Fleisch innen saftig bleibt. Servieren Sie es mit einer Seite von gebackenem Wurzelgemüse, das ebenfalls in der Heißluftfritteuse zubereitet werden kann.

Kartoffelklöße mit Apfelfüllung: Ein traditionelles Gericht, das in vielen deutschen Haushalten während der Feiertage serviert wird. Die Zubereitung in der Heißluftfritteuse verleiht den Klößen eine wunderbar knusprige Außenschicht, während die Apfelfüllung innen saftig und aromatisch bleibt. Servieren Sie sie als Beilage zu Ihrem Hauptgericht oder als eigenständiges Gericht mit einer Vanillesoße.

Gebackene Süßkartoffeln mit Marshmallow-Kruste: Eine süße und zugleich herzhafte Beilage, die besonders in den USA während des Thanksgiving-Festes beliebt ist. Die Süßkartoffeln werden in der Heißluftfritteuse gebacken, bis sie weich sind, und dann mit Marshmallows belegt, die unter dem Grill der Heißluftfritteuse schmelzen und karamellisieren. Dieses Gericht ist eine wunderbare Kombination aus süßen und herzhaften Aromen und eine einzigartige Ergänzung zu jedem Feiertagsmenü.

Rosenkohl mit Speck: Rosenkohl in der Heißluftfritteuse zubereitet, wird außen knusprig und innen zart. Durch das Hinzufügen von gewürfeltem Speck entsteht ein Gericht mit einem reichen, rauchigen Geschmack, das als Beilage zu fast jedem

Hauptgericht passt. Würzen Sie es mit etwas Salz und Pfeffer, um die natürlichen Aromen des Gemüses hervorzuheben.

Diese Rezepte zeigen, wie vielseitig die Heißluftfritteuse ist und wie sie verwendet werden kann, um traditionelle Feiertagsgerichte auf eine gesündere Weise zuzubereiten. Mit ein wenig Kreativität und den richtigen Zutaten haben Sie die Möglichkeit, Ihre Feiertagsmahlzeiten aufzupeppen und gleichzeitig den Komfort und die Effizienz Ihrer Heißluftfritteuse zu nutzen.

Lachsfilet mit Honig-Senf-Glasur: Ein festliches Fischgericht, das in weniger als 30 Minuten fertig ist. Bestreichen Sie das Lachsfilet mit einer Mischung aus Honig, Senf und einem Spritzer Zitronensaft, bevor Sie es in die Heißluftfritteuse geben. Die schnelle Zirkulation der heißen Luft sorgt dafür, dass der Lachs außen leicht knusprig und innen perfekt zart bleibt. Garnieren Sie das Gericht mit frischen Dillzweigen und servieren Sie es mit einem leichten Salat oder gedünstetem Gemüse für eine ausgewogene Mahlzeit.

Vegetarische gefüllte Paprikaschoten: Eine farbenfrohe und gesunde Option für Ihr Feiertagsbuffet. Wählen Sie bunte Paprikaschoten aus und füllen Sie diese mit einer Mischung aus Quinoa, schwarzen Bohnen, Mais, Zwiebeln und Gewürzen. Ein wenig Käse oben drauf, bevor es in die Heißluftfritteuse geht, verleiht eine köstliche goldbraune Kruste. Dieses Gericht ist nicht nur ein optischer Hingucker, sondern bietet auch eine schmackhafte vegetarische Alternative.

Mini-Quiches mit Spinat und Feta: Ideal für ein festliches Frühstück oder als Teil eines Brunch-Buffets. Bereiten Sie eine einfache Eiermischung mit frischem Spinat, Feta und einer Prise Muskat vor. Füllen Sie die Mischung in kleine Tarteformen, die für die Heißluftfritteuse geeignet sind, und backen Sie sie, bis sie goldbraun und fest sind. Diese Mini-Quiches sind nicht nur lecker, sondern lassen sich auch hervorragend im Voraus zubereiten.

Apfel-Zimt-Chips: Ein süßer und gesunder Snack, der besonders bei Kindern beliebt ist. Dünne Apfelscheiben mit Zimt bestreuen und in der Heißluftfritteuse knusprig backen. Diese Chips sind eine großartige Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten und bieten eine fruchtige Erfrischung zwischen den Mahlzeiten.

Gebackener Camembert: Ein einfaches, aber beeindruckendes Gericht, das sich hervorragend als Vorspeise oder Teil eines Feiertagsbuffets eignet. Legen Sie einen ganzen Camembert in die Heißluftfritteuse und backen Sie ihn, bis er innen geschmolzen ist. Servieren Sie den Käse mit einer Auswahl an Cracker, frischem Brot und vielleicht etwas Marmelade oder Honig für einen süßen Kontrast.

Zusätzlich zu diesen Rezepten können Sie die Vielfalt und Flexibilität Ihrer Heißluftfritteuse voll ausschöpfen und gleichzeitig gesunde, köstliche Gerichte für jede Feiertagsfeier kreieren. Unabhängig davon, ob Sie traditionelle Klassiker neu interpretieren oder ganz neue Kreationen ausprobieren möchten, die Heißluftfritteuse ist ein unverzichtbares Werkzeug, um Ihre kulinarischen Fähigkeiten zu erweitern und Ihre Gäste zu beeindrucken.

