

# **LUFTFRITTEUSE KOCHBUCH**

*Luftfritteuse Kochbuch*

© 2025 Luftfritteuse Kochbuch All rights reserved. Dieses Dokument dient nur zu Informationszwecken und bezieht sich auf dieses Buch. Jegliche unautorisierte Vervielfältigung, Verbreitung oder Übertragung, ganz oder teilweise, ist untersagt. Der Verlag lehnt jede Haftung für Schäden ab, die aus der Nutzung oder dem Missbrauch der enthaltenen Informationen entstehen. Das Buch wird "wie besehen" ohne Gewährleistungen bereitgestellt. Alle erwähnten Marken und Namen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

## Inhaltsverzeichnis

Frühstück und Brunch Rezepte .....	13
1. Rührei mit Gemüse .....	13
2. Luftfritteuse French Toast .....	14
3. Frühstücks-Burrito .....	15
4. Luftfritteuse Pancakes .....	16
5. Avocado-Toast.....	18
6. Luftfritteuse Speck.....	19
7. Frühstücks-Sandwich.....	20
8. Luftfritteuse Croissants .....	21
9. Luftfritteuse Bagels.....	22
10. Luftfritteuse Muffins.....	23
11. Luftfritteuse Omelett .....	24
12. Luftfritteuse Waffeln .....	25
13. Luftfritteuse Hash Browns .....	27
14. Luftfritteuse Frühstücksauflauf .....	28
15. Luftfritteuse Quiche .....	29
16. Luftfritteuse Scones.....	30
17. Luftfritteuse Frühstückspizza .....	32
18. Luftfritteuse Porridge.....	33
19. Luftfritteuse Frühstücksstrudel .....	34
20. Luftfritteuse Zimtschnecken .....	35
Internationale Küche Rezepte.....	37
21. Luftfritteuse Falafel.....	37
22. Luftfritteuse Tandoori Hähnchen .....	38

23. Luftfritteuse Frühlingsrollen .....	40
24. Luftfritteuse Empanadas .....	41
25. Luftfritteuse Samosas .....	42
26. Luftfritteuse Tacos .....	44
27. Luftfritteuse Bruschetta .....	45
28. Luftfritteuse Ratatouille .....	46
29. Luftfritteuse Paella.....	48
30. Luftfritteuse Gyoza .....	49
31. Luftfritteuse Satay-Spieße.....	51
32. Luftfritteuse Moussaka .....	52
33. Luftfritteuse Enchiladas .....	54
34. Luftfritteuse Pad Thai .....	55
35. Luftfritteuse Piroggen .....	57
36. Luftfritteuse Kebabs .....	59
37. Luftfritteuse Biryani.....	60
38. Luftfritteuse Fajitas .....	62
39. Luftfritteuse Ceviche.....	63
40. Luftfritteuse Baklava .....	64
Kinderrezepte für die Luftfritteuse .....	67
41. Luftfritteuse Mini-Pizzen .....	67
42. Luftfritteuse Chicken Nuggets.....	68
43. Luftfritteuse Mozzarella-Sticks .....	69
44. Luftfritteuse Pommes Frites .....	70
45. Luftfritteuse Fischstäbchen .....	71
46. Luftfritteuse Gemüsechips .....	72

47. Luftfritteuse Apfelringe .....	74
48. Luftfritteuse Schokoladenkekse .....	75
49. Luftfritteuse Käse-Quesadillas .....	76
50. Luftfritteuse Mini-Burger .....	77
51. Luftfritteuse Hähnchenflügel.....	79
52. Luftfritteuse Zucchini-Pommes.....	80
53. Luftfritteuse Bananenchips .....	81
54. Luftfritteuse Popcorn.....	82
55. Luftfritteuse Mini-Donuts.....	83
56. Luftfritteuse Käse-Popcorn.....	84
57. Luftfritteuse Kartoffelpuffer .....	86
58. Luftfritteuse Fruchtspieße .....	87
59. Luftfritteuse Schoko-Bananen.....	88
60. Luftfritteuse Mini-Croissants .....	89
Glutenfreie Rezepte.....	91
61. Glutenfreies Brot .....	91
62. Luftfritteuse Blumenkohl-Pizza .....	92
63. Luftfritteuse Hähnchenbrust.....	93
64. Luftfritteuse Süßkartoffelpommes .....	94
65. Luftfritteuse Gemüse-Frittata .....	96
66. Luftfritteuse Lachsfilet .....	97
67. Luftfritteuse Zucchini-Chips.....	98
68. Luftfritteuse Quinoa-Salat.....	99
69. Luftfritteuse Hähnchenflügel ohne Panade .....	100
70. Luftfritteuse Blumenkohl-Bites.....	102

71. Luftfritteuse Tofu-Sticks .....	103
72. Luftfritteuse Kürbis-Pommes .....	104
73. Luftfritteuse Auberginen-Chips .....	105
74. Luftfritteuse Hähnchen-Schnitzel .....	106
75. Luftfritteuse Karotten-Pommes .....	108
76. Luftfritteuse Paprika-Chips .....	109
77. Luftfritteuse Brokkoli-Bites .....	110
78. Luftfritteuse Linsenbällchen.....	111
79. Luftfritteuse Hähnchen-Tacos .....	113
80. Luftfritteuse Blumenkohl-Wings .....	114
Feiertagsrezepte .....	116
81. Luftfritteuse Bratapel.....	116
82. Luftfritteuse Lebkuchen .....	117
83. Luftfritteuse Spekulatius .....	118
84. Luftfritteuse Stollen .....	119
85. Luftfritteuse Vanillekipferl .....	121
86. Luftfritteuse Zimtsterne .....	122
87. Luftfritteuse Marzipankartoffeln.....	123
88. Luftfritteuse Dominosteine .....	124
89. Luftfritteuse Christstollen .....	126
90. Luftfritteuse Pfeffernüsse .....	127
91. Luftfritteuse Kokosmakronen .....	128
92. Luftfritteuse Nussecken.....	129
93. Luftfritteuse Linzer Plätzchen .....	131
94. Luftfritteuse Butterplätzchen .....	132

95. Luftfritteuse Spritzgebäck.....	133
96. Luftfritteuse Rumkugeln .....	135
97. Luftfritteuse Mandelhörnchen .....	136
98. Luftfritteuse Schokoladenlebkuchen .....	137
99. Luftfritteuse Zimtwaffeln .....	138
100. Luftfritteuse Honigkuchen .....	140
Saucen und Gewürze .....	142
101. Luftfritteuse Aioli .....	142
102. Luftfritteuse Pesto.....	143
103. Luftfritteuse Mayonnaise .....	144
104. Luftfritteuse Ketchup .....	145
105. Luftfritteuse Senf .....	146
106. Luftfritteuse Barbecue-Sauce .....	147
107. Luftfritteuse Tzatziki .....	149
108. Luftfritteuse Guacamole .....	150
109. Luftfritteuse Salsa .....	151
110. Luftfritteuse Hummus.....	152
111. Luftfritteuse Tahini .....	153
112. Luftfritteuse Chimichurri .....	154
113. Luftfritteuse Teriyaki-Sauce .....	155
114. Luftfritteuse Hoisin-Sauce .....	156
115. Luftfritteuse Sriracha.....	157
116. Luftfritteuse Sojasauce .....	158
117. Luftfritteuse Knoblauchbutter.....	159
118. Luftfritteuse Kräuterbutter .....	160

119. Luftfritteuse Zitronenbutter .....	161
120. Luftfritteuse Erdnussauce .....	162
Meeresfrüchte-Spezialitäten .....	164
121. Luftfritteuse Garnelen .....	164
122. Luftfritteuse Lachs .....	165
123. Luftfritteuse Thunfischsteak.....	166
124. Luftfritteuse Kabeljau .....	167
125. Luftfritteuse Heilbutt .....	168
126. Luftfritteuse Jakobsmuscheln.....	169
127. Luftfritteuse Tintenfischringe .....	171
128. Luftfritteuse Muscheln.....	172
129. Luftfritteuse Seeteufel .....	173
130. Luftfritteuse Rotbarsch.....	174
131. Luftfritteuse Forelle .....	175
132. Luftfritteuse Wolfsbarsch.....	176
133. Luftfritteuse Scholle .....	178
134. Luftfritteuse Sardinen .....	179
135. Luftfritteuse Makrele.....	180
136. Luftfritteuse Hering .....	181
137. Luftfritteuse Zander .....	182
138. Luftfritteuse Dorade.....	183
139. Luftfritteuse Seelachs.....	184
140. Luftfritteuse Pangasius .....	185
Vegane Köstlichkeiten .....	187
141. Luftfritteuse Vegane Frühlingsrollen .....	187

142. Luftfritteuse Vegane Empanadas.....	188
143. Luftfritteuse Vegane Samosas.....	189
144. Luftfritteuse Vegane Tacos .....	191
145. Luftfritteuse Vegane Bruschetta .....	192
146. Luftfritteuse Vegane Ratatouille.....	193
147. Luftfritteuse Vegane Paella .....	195
148. Luftfritteuse Vegane Gyoza.....	196
149. Luftfritteuse Vegane Satay-Spieße.....	198
150. Luftfritteuse Vegane Moussaka .....	199
151. Luftfritteuse Vegane Enchiladas .....	200
152. Luftfritteuse Vegane Pad Thai.....	202
153. Luftfritteuse Vegane Piroggen .....	203
154. Luftfritteuse Vegane Kebabs .....	205
155. Luftfritteuse Vegane Biryani .....	206
156. Luftfritteuse Vegane Fajitas .....	207
157. Luftfritteuse Vegane Ceviche.....	208
158. Luftfritteuse Vegane Baklava .....	210
159. Luftfritteuse Vegane Mini-Pizzen .....	211
160. Luftfritteuse Vegane Falafel.....	212
Komfortgerichte .....	214
161. Luftfritteuse Mac and Cheese.....	214
162. Luftfritteuse Chili con Carne.....	215
163. Luftfritteuse Lasagne .....	216
164. Luftfritteuse Shepherd's Pie.....	217
165. Luftfritteuse Kartoffelgratin.....	219

166. Luftfritteuse Gulasch.....	220
167. Luftfritteuse Rinderbraten .....	221
168. Luftfritteuse Schweinebraten .....	223
169. Luftfritteuse Hähnchen-Cordon-Bleu .....	224
170. Luftfritteuse Hackbraten.....	225
171. Luftfritteuse Käsespätzle .....	227
172. Luftfritteuse Makkaroni-Auflauf.....	228
173. Luftfritteuse Rinderrouladen .....	229
174. Luftfritteuse Schweinefilet .....	230
175. Luftfritteuse Hähnchen-Paprikasch.....	231
176. Luftfritteuse Linseneintopf .....	233
177. Luftfritteuse Erbsensuppe .....	234
178. Luftfritteuse Bohneneintopf.....	235
179. Luftfritteuse Kohlrouladen.....	236
180. Luftfritteuse Zwiebelkuchen.....	237
Party-Favoriten .....	240
181. Luftfritteuse Party-Pizza.....	240
182. Luftfritteuse Mini-Quiches .....	241
183. Luftfritteuse Hähnchen-Saté .....	242
184. Luftfritteuse Garnelen-Spieße .....	243
185. Luftfritteuse Hackbällchen .....	244
186. Luftfritteuse Zucchini-Röllchen.....	246
187. Luftfritteuse Käse-Bällchen .....	247
188. Luftfritteuse Jalapeño-Poppers .....	248
189. Luftfritteuse Mini-Tacos .....	249

190. Luftfritteuse Bruschetta mit Tomaten .....	250
191. Luftfritteuse Knoblauchbrot.....	252
192. Luftfritteuse Mini-Calzones .....	253
193. Luftfritteuse Mozzarella-Sticks .....	254
194. Luftfritteuse Frühlingsrollen .....	255
195. Luftfritteuse Empanadas.....	256
196. Luftfritteuse Samosas.....	257
197. Luftfritteuse Tacos.....	259
198. Luftfritteuse Ratatouille.....	260
199. Luftfritteuse Paella.....	262
200. Luftfritteuse Gyoza .....	263
Low-Carb-Optionen .....	265
201. Luftfritteuse Blumenkohlreis.....	265
202. Luftfritteuse Zucchini-Nudeln .....	266
203. Luftfritteuse Hähnchenbrustfilet .....	267
204. Luftfritteuse Lachsfilet mit Kräutern .....	268
205. Luftfritteuse Tofu-Gemüse-Pfanne .....	269
206. Luftfritteuse Auberginen-Pommes .....	270
207. Luftfritteuse Paprika-Hähnchen .....	271
208. Luftfritteuse Spinat-Feta-Quiche.....	273
209. Luftfritteuse Brokkoli-Käse-Bällchen .....	274
210. Luftfritteuse Blumenkohl-Käse-Auflauf.....	275
211. Luftfritteuse Zucchini-Pizza .....	276
212. Luftfritteuse Hähnchen-Salat .....	277
213. Luftfritteuse Lachs mit Spargel.....	279

214. Luftfritteuse Tofu-Salat.....	280
215. Luftfritteuse Gemüse-Spieße .....	281
216. Luftfritteuse Hähnchen-Gemüse-Pfanne .....	282
217. Luftfritteuse Blumenkohl-Suppe .....	284
218. Luftfritteuse Zucchini-Lasagne.....	285
219. Luftfritteuse Hähnchen-Curry .....	286
220. Luftfritteuse Lachs mit Zitronenbutter .....	287

# Frühstück und Brunch Rezepte

## **1. Rührei mit Gemüse**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Eier
- 1/4 Tasse Milch (60 ml)
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1/4 Tasse geriebener Käse (nach Wahl) (ca. 30 g)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier und Milch verquirlen. Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
2. Die gewürfelten Paprikaschoten und Zwiebeln in die Ei-Mischung geben und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Den Boden des Luftfritteusenkorbs leicht mit Olivenöl einfetten. Dies hilft, dass das Rührei nicht kleben bleibt.
4. Die Ei-Gemüse-Mischung in den Luftfritteusenkorb gießen und den geriebenen Käse darüber streuen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Ei-Gemüse-Mischung für etwa 8 Minuten kochen, oder bis die Eier fest sind. Die genaue Zeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.

6. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal vorsichtig umrühren, um sicherzustellen, dass das Rührei gleichmäßig gart.

7. Das fertige Rührei mit Gemüse aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 220 kcal

- Fett: ca. 15 g

- Kohlenhydrate: ca. 6 g

- Eiweiß: ca. 14 g

**2. Luftfritteuse French Toast**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Scheiben Weißbrot

- 2 Eier

- 120 ml Milch

- 1 TL Vanilleextrakt

- 1 TL Zimt

- 2 EL Zucker

- Butter oder Pflanzenöl zum Bestreichen

- Ahornsirup und Puderzucker zum Servieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer flachen Schüssel die Eier, Milch, Vanilleextrakt, Zimt und Zucker gründlich verquirlen.

2. Jede Brotscheibe beidseitig in die Eimischung tauchen, sodass sie gut eingeweicht ist.

3. Die Luftfritteuse vorheizen auf 180°C.

4. Den Boden des Luftfritteusenkörbchens leicht mit Butter oder Pflanzenöl bestreichen oder ein passendes Backpapier einlegen.
5. Die eingeweichten Brotscheiben in den Korb legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Scheiben bleibt, damit die Luft zirkulieren kann.
6. Die Brotscheiben bei 180°C für etwa 8 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.
7. Den French Toast aus der Luftfritteuse nehmen und sofort mit Ahornsirup und Puderzucker servieren.

**Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 10 g

### **3. Frühstücks-Burrito**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Weizentortillas
- 8 Eier
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 100g gekochter Schinken, gewürfelt
- 100g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: gehackte Petersilie, Salsa oder Guacamole zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Paprika darin für etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Die Eier und den Schinken zu den Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und rühren, bis die Eier gestockt sind.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die Tortillas auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die Eiermischung gleichmäßig darauf verteilen. Den geriebenen Käse darüber streuen.
6. Die Tortillas vorsichtig aufrollen, sodass die Füllung nicht herausfällt.
7. Die Burritos mit der Nahtseite nach unten in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse die Burritos eventuell in zwei Durchgängen backen.
8. Die Burritos für etwa 5-6 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
9. Optional mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Salsa oder Guacamole servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 350 kcal
- Eiweiß: 22g
- Fett: 20g
- Kohlenhydrate: 22g

## **4. Luftfritteuse Pancakes**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 30 g Zucker

- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 50 g geschmolzene Butter
- 1 TL Vanilleextrakt
- Etwas Öl zum Bepinseln der Luftfritteuse

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier aufschlagen und mit der Milch, der geschmolzenen Butter und dem Vanilleextrakt gut verquirlen.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Achtet darauf, nicht zu lange zu rühren, um die Pancakes schön fluffig zu halten.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und den Korb leicht mit Öl bepinseln, um ein Anhaften der Pancakes zu vermeiden.
5. Für jeden Pancake etwa eine Schöpfkelle Teig in den Korb der Luftfritteuse geben. Je nach Größe der Luftfritteuse und des Korbes könnt ihr eventuell mehrere Pancakes gleichzeitig backen. Achtet darauf, genügend Platz zwischen den Pancakes zu lassen, damit sie aufgehen können.
6. Die Pancakes für etwa 5-7 Minuten backen, bis sie auf der Oberseite fest sind und Blasen werfen. Dann vorsichtig wenden und weitere 5-7 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.
7. Die fertigen Pancakes aus der Luftfritteuse nehmen und nach Belieben mit Ahornsirup, Früchten oder anderen Toppings servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 45 g

- Eiweiß: 10 g

## **5. Avocado-Toast**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 reife Avocados
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel rote Chiliflocken (optional)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Zitronensaft

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel das Avocado-Fruchtfleisch zerdrücken, bis es cremig ist.
2. Zitronensaft, Salz, schwarzen Pfeffer und optional rote Chiliflocken zum Avocado-Mus hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Vollkornbrotscheiben leicht mit Olivenöl bestreichen und in den Luftfritteusenkorb legen. Stellen Sie sicher, dass die Scheiben nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig toasten können.
4. Die Brotscheiben bei 180°C für etwa 5 Minuten oder bis zum gewünschten Bräunungsgrad in der Luftfritteuse toasten.
5. Die getoasteten Brotscheiben aus der Luftfritteuse nehmen und sofort mit der Avocado-Mischung bestreichen.
6. Optional können Sie den Avocado-Toast mit weiteren Toppings wie gehackten Tomaten, Koriander, einem pochierten Ei oder Sesamsamen garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 400 kcal
- Fett: 30 g
- Kohlenhydrate: 29 g
- Eiweiß: 7 g
- Ballaststoffe: 15 g

Dieses einfache und nahrhafte Rezept für Avocado-Toast aus der Luftfritteuse ist perfekt für ein schnelles Frühstück oder einen gesunden Snack zwischendurch. Genießen Sie die knusprige Textur des getoasteten Brots kombiniert mit der cremigen Frische der Avocado.

**6. Luftfritteuse Speck****Anzahl der Portionen:** 2**Zubereitungszeit:** 5 Minuten**Kochzeit:** 10 Minuten**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 Scheiben Speck

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Luftfritteuse-Korb leicht mit Öl besprühen, um ein Anhaften des Specks zu vermeiden.
2. Die Speckscheiben in den Korb der Luftfritteuse legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinanderliegen, damit sie gleichmäßig garen können.
3. Stelle die Luftfritteuse auf 200°C und lasse den Speck für etwa 8-10 Minuten garen. Die genaue Zeit kann je nach Dicke des Specks und gewünschtem Knusprigkeitsgrad variieren.
4. Nach der Hälfte der Zeit, also nach etwa 4-5 Minuten, öffne die Luftfritteuse vorsichtig und wende den Speck, damit er auf beiden Seiten schön knusprig wird.

5. Sobald der Speck die gewünschte Knusprigkeit erreicht hat, nimm ihn vorsichtig aus der Luftfritteuse und lege ihn auf Küchenpapier, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 17 g

**7. Frühstücks-Sandwich**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Eier
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Butter oder Öl zum Bestreichen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren.
3. Eine kleine Pfanne mit etwas Butter oder Öl erhitzen und die Eier zu Rührei braten. Beiseite stellen.
4. Die Brotscheiben leicht mit Butter oder Öl bestreichen und zwei davon in den Korb der Luftfritteuse legen.

5. Auf jede Brotscheibe eine Scheibe Cheddar-Käse legen, gefolgt von einer Scheibe Schinken und der Hälfte des Rühreis.
6. Die restlichen Brotscheiben darauflegen und leicht andrücken.
7. Die Sandwiches in der Luftfritteuse für etwa 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und das Brot knusprig ist.
8. Die Sandwiches vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und halbieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 32 g
- Eiweiß: 28 g

**8. Luftfritteuse Croissants**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Packung fertiger Croissant-Teig (ca. 250 g)
- 1 Ei, leicht verquirlt (für die Eiwaschung)
- 2 EL Kristallzucker (optional, für die Oberfläche)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Luftfritteuse-Korb leicht mit Öl besprühen oder mit Backpapier auslegen, um ein Ankleben der Croissants zu verhindern.
2. Den Croissant-Teig ausrollen und gemäß der Packungsanleitung in Dreiecke schneiden.
3. Jedes Dreieck von der breiten Seite her aufrollen, um die klassische Croissant-Form zu erhalten. Die Enden leicht biegen, um die typische Form zu erzielen.

4. Die Croissants mit etwas Abstand zueinander in den Korb der Luftfritteuse legen, da sie beim Backen aufgehen.
5. Die Oberseite der Croissants mit der verquirlten Eiwaschung bestreichen. Für einen süßeren Geschmack optional mit Kristallzucker bestreuen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Croissants für etwa 15 Minuten backen, oder bis sie goldbraun und aufgegangen sind. Die genaue Zeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.
7. Die Croissants vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 300 kcal
- Fett: ca. 16 g
- Kohlenhydrate: ca. 34 g
- Eiweiß: ca. 5 g

Die Nährwerte können je nach verwendetem Croissant-Teig variieren.

## **9. Luftfritteuse Bagels**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 240 ml Buttermilch
- 1 Ei (zum Bestreichen)
- Sesam, Mohn oder andere Samen zum Bestreuen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Salz und Backpulver vermischen. Langsam die Buttermilch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche geben und in 4 gleich große Teile teilen.
3. Jedes Teigstück zu einer langen Schlange rollen und die Enden zusammenbringen, um die typische Bagel-Form zu erhalten.
4. Die Bagels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Korb legen. Achtet darauf, dass genügend Platz zwischen den Bagels bleibt, damit sie gleichmäßig garen können.
5. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und die Bagels damit bestreichen. Nach Belieben mit Sesam, Mohn oder anderen Samen bestreuen.
6. Die Bagels bei 180°C für etwa 20-25 Minuten in der Luftfritteuse backen, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.
7. Die Bagels aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 234 kcal
- Fett: 2 g
- Kohlenhydrate: 46 g
- Eiweiß: 8 g

**10. Luftfritteuse Muffins**

**Anzahl der Portionen:** 12 Muffins

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 100 g Zucker

- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 100 ml Milch
- 2 große Eier
- 75 ml Pflanzenöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 150 g Blaubeeren (frisch oder gefroren)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Milch, Eier, Pflanzenöl und Vanilleextrakt gründlich verquirlen.
3. Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles vorsichtig zu einem glatten Teig verrühren. Dabei darauf achten, nicht zu viel zu rühren.
4. Die Blaubeeren vorsichtig unter den Teig heben.
5. Muffinförmchen in die Luftfritteuse geben und den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
6. Die Muffins bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt. Die genaue Zeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.
7. Die Muffins aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Muffin:**

- Kalorien: 210 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 3 g
- Zucker: 12 g

## **11. Luftfritteuse Omelett**

**Anzahl der Portionen: 2**

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Eier
- 50 ml Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 30 g geriebener Käse (nach Wahl)
- 1 TL Butter oder Öl für die Form

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel die Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die gewürfelte Paprika und Zwiebel hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
4. Die Form für die Luftfritteuse mit Butter oder Öl einfetten.
5. Die Eiermischung in die Form gießen und den geriebenen Käse darüberstreuen.
6. Die Form in die Luftfritteuse stellen und das Omelett für etwa 8 Minuten kochen, oder bis es fest und goldbraun ist. Die genaue Zeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.
7. Das Omelett vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 16 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 16 g

**12. Luftfritteuse Waffeln**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 75 g geschmolzene Butter
- 1 TL Vanilleextrakt

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier schlagen und Milch, geschmolzene Butter sowie Vanilleextrakt hinzufügen.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Achtet darauf, nicht zu lange zu rühren, um die Waffeln später fluffig zu halten.
4. Den Luftfritteuse-Korb leicht einfetten, um ein Ankleben zu verhindern. Je nach Größe der Luftfritteuse etwa einen großen Löffel des Teiges in den Korb geben.
5. Die Waffeln bei 180°C für etwa 5-6 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die genaue Zeit kann je nach Luftfritteuse variieren.
6. Die Waffeln vorsichtig aus dem Korb heben und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen, damit sie außen knusprig bleiben.
7. Wiederholt den Vorgang mit dem restlichen Teig.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 395 kcal
- Fett: 19 g
- Kohlenhydrate: 47 g
- Eiweiß: 9 g

### **13. Luftfritteuse Hash Browns**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Kartoffeln, geschält und grob gerieben
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei, leicht geschlagen
- 2 EL Mehl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Olivenöl

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die geriebenen Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und so viel Wasser wie möglich herauspressen.
2. Die ausgedrückten Kartoffeln in eine große Schüssel geben. Zwiebel, Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver hinzufügen und alles gut vermischen.
3. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
4. Die Kartoffelmischung in vier Portionen teilen und jede Portion zu einem flachen Kuchen formen.
5. Die Hash Browns mit Olivenöl bestreichen und in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Hash Browns bleibt, damit die Luft zirkulieren kann.

6. Die Hash Browns 10 Minuten lang kochen, dann vorsichtig wenden und weitere 10 Minuten kochen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 210 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 5 g
- Ballaststoffe: 2 g

**14. Luftfritteuse Frühstücksauflauf**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 200 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 100 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver
- Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie oder Schnittlauch), zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel die Eier und Milch verquirlen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen und gut vermischen.
2. Schinken, Käse, Paprika und Zwiebel in die Ei-Milch-Mischung geben und alles gründlich verrühren.

3. Die Mischung in eine für die Luftfritteuse geeignete Auflaufform geben. Die Form sollte nicht zu hoch sein, damit der Auflauf gleichmäßig gart.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und den Auflauf für etwa 20 Minuten backen, oder bis die Oberfläche goldbraun und der Auflauf fest ist.
5. Vor dem Servieren den Frühstücksauflauf kurz abkühlen lassen und mit frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 300 kcal
- Eiweiß: 24 g
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 5 g

Dieses Rezept für einen Luftfritteuse Frühstücksauflauf ist perfekt für ein nahrhaftes und leckeres Frühstück oder Brunch. Es lässt sich leicht anpassen, indem man verschiedene Gemüsesorten oder Käsesorten verwendet. Guten Appetit!

## **15. Luftfritteuse Quiche**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Blätterteig (aus dem Kühlregal, ca. 230 g)
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gruyère oder Cheddar)
- 100 g Schinkenwürfel
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise Muskatnuss

- Optional: gehackte Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Blätterteig ausrollen und vorsichtig in eine für die Luftfritteuse geeignete Backform legen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen. Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss hinzufügen und gut vermischen.
3. Den geriebenen Käse, Schinkenwürfel und die fein gewürfelten Zwiebeln unter die Ei-Sahne-Mischung heben. Optional können auch gehackte Kräuter hinzugefügt werden.
4. Die Füllung gleichmäßig auf dem Blätterteig in der Backform verteilen.
5. Die Backform in die Luftfritteuse stellen und bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun und fest ist.
6. Vor dem Servieren die Quiche kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 450 kcal
- Eiweiß: 18 g
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 20 g

Diese Luftfritteuse Quiche ist ein perfektes Frühstück oder Brunch-Rezept, das sich leicht anpassen lässt. Experimentiere mit verschiedenen Käsesorten, Gemüse oder sogar Fleischalternativen, um deine eigene Lieblingsversion zu kreieren.

## **16. Luftfritteuse Scones**

**Anzahl der Portionen:** 8 Scones

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 225g Mehl, plus etwas mehr zum Ausrollen

- 2 TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- 55g kalte Butter, gewürfelt
- 25g Zucker
- 120ml Milch
- 1 Ei, zum Bestreichen
- Optional: 75g getrocknete Früchte oder Schokoladenstückchen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Die kalte Butter hinzufügen und mit den Fingerspitzen in die Mehlmischung einarbeiten, bis die Mischung krümelig ist.
2. Zucker einrühren. Dann langsam die Milch einarbeiten, bis ein weicher Teig entsteht. Falls gewünscht, jetzt die optionalen Zutaten wie getrocknete Früchte oder Schokoladenstückchen unterheben.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche ausrollen, bis er etwa 2cm dick ist. Mit einem runden Ausstecher (ca. 5cm Durchmesser) Scones ausstechen.
4. Die Scones vorsichtig in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht überlappen. Das Ei verquirlen und die Oberseite der Scones damit bestreichen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Scones für etwa 15 Minuten backen, oder bis sie goldbraun sind. Die genaue Zeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.
6. Die Scones aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 210 kcal
- Fett: 9g
- Kohlenhydrate: 29g
- Eiweiß: 4g
- Zucker: 7g
- Ballaststoffe: 1g

Diese Scones sind perfekt für ein schnelles Frühstück oder als Snack zwischendurch. Sie lassen sich wunderbar mit Marmelade, Butter oder Clotted Cream servieren. Genießt sie frisch aus der Luftfritteuse für das beste Geschmackserlebnis!

## **17. Luftfritteuse Frühstückspizza**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 vorgefertigte Mini-Pizzaböden
- 4 EL Tomatensauce
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1/2 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 4 Scheiben gekochter Schinken, grob gehackt
- 100 g geriebener Mozzarella
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Basilikum oder Oregano) zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Mini-Pizzaböden mit Tomatensauce bestreichen. Dabei einen kleinen Rand lassen.
3. Zwiebelringe und Paprikastreifen gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen.
4. Schinken und die Hälfte des Mozzarellas darüberstreuen.
5. Die Pizzen vorsichtig in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse eventuell nacheinander backen.
6. Die Pizzen 4 Minuten backen, dann die Luftfritteuse öffnen.
7. Vorsichtig auf jede Pizza ein Ei schlagen und mit dem restlichen Mozzarella bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Die Pizzen weitere 4 Minuten backen oder bis das Eiweiß gestockt und der Käse geschmolzen ist.

9. Mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal

- Fett: 22 g

- Kohlenhydrate: 38 g

- Eiweiß: 25 g

**18. Luftfritteuse Porridge**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 g Haferflocken

- 500 ml Milch oder eine pflanzliche Alternative

- 1 Prise Salz

- 2 EL Honig oder Ahornsirup

- Nach Belieben Toppings: Frische Früchte, Nüsse, Samen oder Trockenfrüchte

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Vermische in einer für die Luftfritteuse geeigneten Schüssel die Haferflocken, Milch und eine Prise Salz.

2. Stelle die Schüssel in die Luftfritteuse und koche bei 180°C für etwa 15 Minuten. Rühre den Porridge gelegentlich um, um sicherzustellen, dass er gleichmäßig kocht.

3. Nach der Kochzeit den Porridge aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.

4. Rühre den Honig oder Ahornsirup unter den Porridge.

5. Verteile den Porridge auf zwei Schüsseln und garniere ihn mit deinen Lieblingstoppings wie frischen Früchten, Nüssen, Samen oder Trockenfrüchten.

**Nährwerte** (pro Portion, ohne Toppings):

- Kalorien: 350 kcal
- Eiweiß: 13 g
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 60 g
- Ballaststoffe: 8 g

## **19. Luftfritteuse Frühstückstrudel**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Rolle Blätterteig (ca. 275 g)
- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 100 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Cheddar)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Öl für die Luftfritteuse

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. Salz und Pfeffer hinzufügen.
2. Die gewürfelten Paprikas, Zwiebel und Schinken in die Ei-Milch-Mischung geben und gut vermengen.

3. Den Blätterteig ausrollen und die Ei-Gemüse-Schinken-Mischung gleichmäßig darauf verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen.
4. Den geriebenen Käse über die Füllung streuen.
5. Den Blätterteig vorsichtig aufrollen und die Enden gut verschließen, damit die Füllung beim Backen nicht ausläuft.
6. Die Luftfritteuse mit dem Öl leicht einfetten.
7. Den Strudel in die Luftfritteuse legen und bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis der Strudel goldbraun und knusprig ist.
8. Den Strudel nach der Kochzeit aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 450 kcal
- Eiweiß: 22 g
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 30 g

**20. Luftfritteuse Zimtschnecken**

**Anzahl der Portionen:** 8 Zimtschnecken

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Rolle frischer Pizzateig (ca. 400g)
- 100g weiche Butter
- 100g brauner Zucker
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Für die Glasur:
  - 100g Puderzucker
  - 1-2 EL Milch

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Luftfritteuse-Korb leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Den Pizzateig ausrollen und die Oberfläche gleichmäßig mit der weichen Butter bestreichen.
3. Brauner Zucker, Zimt und eine Prise Salz in einer kleinen Schüssel mischen und gleichmäßig über die gebutterte Teigoberfläche streuen.
4. Den Teig vorsichtig von der längeren Seite her aufrollen und in 8 gleich große Stücke schneiden.
5. Die Zimtschnecken mit der Schnittfläche nach oben in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei etwas Abstand zwischen den einzelnen Schnecken lassen.
6. Bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, oder bis die Zimtschnecken goldbraun und durchgebacken sind.
7. Während die Zimtschnecken backen, Puderzucker und Milch zu einer glatten Glasur verrühren. Die Konsistenz sollte dickflüssig, aber noch gut gießbar sein. Bei Bedarf mehr Milch oder Puderzucker hinzufügen.
8. Die fertigen Zimtschnecken aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.
9. Die Glasur über die noch warmen Zimtschnecken träufeln.

### **Nährwerte pro Zimtschnecke (geschätzt):**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 14g
- Kohlenhydrate: 45g
- Eiweiß: 3g

# Internationale Küche Rezepte

## **21. Luftfritteuse Falafel**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht oder aus der Dose, abgespült und abgetropft)
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Chilipulver (optional)
- 1/2 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Mehl
- Olivenöl zum Besprühen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver (falls verwendet), Backpulver, Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine geben. Alles zu einer groben Masse verarbeiten, die zusammenhält, aber noch Textur hat.
2. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und das Mehl unterrühren. Falls die Masse zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Die Masse sollte formbar sein, ohne auseinanderzufallen.
3. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen oder flache Patties formen.

4. Die Luftfritteuse mit etwas Olivenöl besprühen und die Falafel hineinlegen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
5. Die Falafel bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie außen goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.
6. Die fertigen Falafel aus der Luftfritteuse nehmen und nach Belieben servieren, beispielsweise in einem Wrap, mit Salat oder mit einem Dip wie Tahini.

**Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: 195 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 9 g

## **22. Luftfritteuse Tandoori Hähnchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 150g pro Stück)
- 2 EL Tandoori-Masala-Gewürz
- 200g Joghurt (natur)
- 1 TL Knoblauchpaste
- 1 TL Ingwerpaste
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Korianderpulver
- Saft von 1 Limette
- Salz nach Geschmack
- 2 EL Pflanzenöl

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Joghurt, Tandoori-Masala-Gewürz, Knoblauchpaste, Ingwerpaste, Kurkuma, Garam Masala, Korianderpulver, Limettensaft und Salz zu einer Marinade verrühren.
2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit der Marinade in der Schüssel vermengen. Stelle sicher, dass jedes Stück gleichmäßig bedeckt ist.
3. Die marinierten Hähnchenbrustfilets abdecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Für ein intensiveres Aroma über Nacht marinieren lassen.
4. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
5. Die marinierten Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen und überschüssige Marinade abschütteln. Die Filets mit Pflanzenöl leicht einpinseln.
6. Die Hähnchenbrustfilets in den Korb der Luftfritteuse legen und sicherstellen, dass sie nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
7. Die Hähnchenbrustfilets bei 200°C für 10 Minuten garen. Dann die Filets wenden und weitere 10 Minuten garen, bis sie vollständig durchgekocht und außen knusprig sind.
8. Die Tandoori Hähnchenbrustfilets aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren 2-3 Minuten ruhen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 220 kcal
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 40 g

Dieses Rezept für Luftfritteuse Tandoori Hähnchen bringt die Aromen Indiens direkt in deine Küche und ist eine gesunde Alternative zum traditionellen Grillen. Perfekt für alle, die eine leichte und schmackhafte Mahlzeit genießen möchten.

## **23. Luftfritteuse Frühlingsrollen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 Frühlingsrollenblätter (aus dem Asiamarkt oder gut sortierten Supermarkt)
- 200 g Weißkohl, fein gehackt
- 100 g Möhren, in feine Streifen geschnitten
- 50 g Glasnudeln, eingeweicht und grob gehackt
- 100 g Hühnerbrust, gekocht und fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Bestreichen der Frühlingsrollen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten.
2. Weißkohl, Möhren und Frühlingszwiebeln hinzufügen und für etwa 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist.
3. Die Hühnerbrust, Glasnudeln, Sojasauce, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Die Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Jedes Frühlingsrollenblatt vorsichtig ausbreiten und einen Esslöffel der Füllung in die Mitte geben. Die Seiten einschlagen und die Rolle fest aufrollen. Mit etwas Wasser die Enden befeuchten, um die Rolle zu versiegeln.
5. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Frühlingsrollen mit etwas Öl bepinseln.
6. Die Frühlingsrollen in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinander liegen.

7. Die Frühlingsrollen für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

8. Die fertigen Frühlingsrollen aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 12 g

**24. Luftfritteuse Empanadas**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 120 ml warmes Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Hackfleisch (Rind oder Huhn)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g geriebener Käse (nach Wahl)
- 1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Für den Teig Mehl, warmes Wasser, Salz und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
2. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Hackfleisch hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten, bis es vollständig gekocht ist.
4. Rote Paprika, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen. Die Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
5. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen ausrollen.
6. Auf jede Teigrunde etwas von der Hackfleischmischung geben und mit geriebenem Käse bestreuen.
7. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten, die Teigrunden zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken, um die Empanadas zu verschließen.
8. Die Empanadas mit dem verquirlten Ei bestreichen.
9. Die Empanadas bei 180°C für etwa 10 Minuten in der Luftfritteuse backen, bis sie goldbraun sind.

**Nährwerte pro Portion:**

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

Diese Empanadas sind eine köstliche Möglichkeit, internationale Küche mit der Bequemlichkeit deiner Luftfritteuse zu genießen. Perfekt als Snack oder Hauptgericht, lassen sie sich auch wunderbar mit verschiedenen Füllungen variieren.

**25. Luftfritteuse Samosas**

**Anzahl der Portionen:** 12 Samosas

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 60 ml Wasser
- 2 EL Pflanzenöl, plus etwas mehr zum Bestreichen
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 200 g Kartoffeln, gekocht und gewürfelt
- 100 g Erbsen, gefroren
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Chilipulver
- Salz nach Geschmack
- Frische Korianderblätter, gehackt

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Für den Teig Mehl, 2 EL Öl, Salz und Kreuzkümmel in einer Schüssel vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen und zu einem festen Teig kneten. Den Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Garam Masala, Kurkuma, Chilipulver und Salz hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Die gekochten Kartoffeln und Erbsen hinzufügen und alles gut vermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung leicht abkühlen lassen. Frischen Koriander unterheben.
4. Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einem Kreis ausrollen. Jeden Kreis halbieren.
5. Eine Teighälfte nehmen, zu einem Kegel formen und die Ränder mit etwas Wasser befeuchten. Die Füllung in den Kegel geben und die offenen Ränder fest zusammendrücken, um die Samosa zu verschließen.

6. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Samosas mit etwas Öl bestreichen. Die Samosas in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht überlappen.
7. Die Samosas 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Eventuell in zwei Durchgängen backen, falls nicht alle gleichzeitig in die Luftfritteuse passen.
8. Die fertigen Samosas aus der Luftfritteuse nehmen und warm servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 4 g

**26. Luftfritteuse Tacos**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 kleine Maistortillas
- 400 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 100 g geriebener Käse (z.B. Cheddar)
- Frische Korianderblätter zum Garnieren
- Limettenspalten zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel Hähnchenbruststreifen mit Chilipulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen. Gut durchmischen, damit das Hähnchen gleichmäßig gewürzt ist.
2. Die gewürzten Hähnchenstreifen in den Korb der Luftfritteuse geben und bei 180°C für etwa 8 Minuten kochen, bis sie durchgegart sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
3. In der Zwischenzeit die rote Paprika und Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze für etwa 5-7 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
4. Die vorgekochten Hähnchenstreifen zu den Paprika und Zwiebeln in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
5. Die Maistortillas in der Luftfritteuse bei 180°C für etwa 2 Minuten erwärmen, bis sie leicht knusprig sind.
6. Die Tortillas mit der Hähnchen-Gemüse-Mischung füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und kurz in der Luftfritteuse lassen, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Die Tacos mit frischen Korianderblättern garnieren und mit Limettenspalten servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiß: 25 g

## **27. Luftfritteuse Bruschetta**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- 1/4 Bund frischer Basilikum, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Scheiben Ciabatta oder Baguette
- 1 EL Balsamico-Essig (optional)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer mittelgroßen Schüssel die gewürfelten Tomaten, gehackte rote Zwiebel, Knoblauch und Basilikum vermischen.
2. Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für einen Hauch von Säure kann optional ein Esslöffel Balsamico-Essig untergemischt werden.
3. Die Mischung gut umrühren und für etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
4. Währenddessen die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die Ciabatta- oder Baguettescheiben in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 3 Minuten backen, bis sie leicht knusprig sind.
6. Die Brotstücke aus der Luftfritteuse nehmen und die Tomatenmischung gleichmäßig darauf verteilen.
7. Die belegten Brote für weitere 2-3 Minuten in die Luftfritteuse geben, damit die Bruschettas warm serviert werden können.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 5 g

Dieses einfache und schnelle Rezept für Luftfritteuse Bruschetta bringt einen Hauch von Italien direkt in deine Küche. Perfekt als Vorspeise oder Snack, um deine Liebsten zu beeindrucken.

## **28. Luftfritteuse Ratatouille**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Aubergine, in Würfel geschnitten
- 1 Zucchini, in Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, in Würfel geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Würfel geschnitten
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400g gehackte Tomaten aus der Dose
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Aubergine, Zucchini, rote und gelbe Paprika, Zwiebel und Knoblauch in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen, sodass das Gemüse gleichmäßig mit den Gewürzen und dem Öl bedeckt ist.
3. Die Gemüsemischung in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass der Korb nicht zu voll ist, damit das Gemüse gleichmäßig garen kann.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und das Gemüse für etwa 10 Minuten garen.
5. Nach 10 Minuten das Gemüse umrühren, die gehackten Tomaten hinzufügen und weitere 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
6. Das Ratatouille aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren noch einmal abschmecken, eventuell mit zusätzlichem Salz und Pfeffer.

**Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: 150 kcal

- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 4 g

## **29. Luftfritteuse Paella**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Paella-Reis
- 500 ml Hühnerbrühe
- 200 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 100 g grüne Bohnen, halbiert
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g Erbsen (gefroren oder frisch)
- 200 g Meeresfrüchte (z.B. Garnelen, Tintenfischringe)
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Safranfäden
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zitronenspalten zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Hähnchenbrustwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Olivenöl in die Luftfritteuse geben und die Hähnchenbrustwürfel hinzufügen. Für etwa 10 Minuten kochen, bis sie leicht gebräunt sind. Dann aus der Luftfritteuse nehmen und beiseite stellen.
4. In derselben Schüssel die Zwiebel, Knoblauch, rote Paprika und grüne Bohnen mit etwas mehr Olivenöl mischen. Diese Gemüsemischung in die Luftfritteuse geben und für etwa 5 Minuten kochen, bis das Gemüse weich wird.
5. Den Reis, Safran und die Hühnerbrühe zur Gemüsemischung in die Luftfritteuse geben und gut umrühren. Die Hähnchenbrustwürfel wieder hinzufügen.
6. Die Luftfritteuse schließen und die Paella für weitere 15 Minuten kochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist. Gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen am Boden zu vermeiden.
7. In den letzten 5 Minuten der Kochzeit die Meeresfrüchte und Erbsen hinzufügen und alles gut vermischen.
8. Die Luftfritteuse-Paella aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen.
9. Mit Zitronenspalten garnieren und servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 400 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 25 g

**30. Luftfritteuse Gyoza**

**Anzahl der Portionen:** 24 Gyoza

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 24 Gyoza-Hüllen
- 200 g Weißkohl, fein gehackt

- 100 g Schweinehackfleisch
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 cm frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Wasser zum Versiegeln der Ränder
- 1 EL Pflanzenöl für die Luftfritteuse

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel den fein gehackten Weißkohl, Schweinehackfleisch, geschnittene Frühlingszwiebeln, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Sojasauce und Sesamöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Einen Teelöffel der Füllung in die Mitte einer Gyoza-Hülle geben. Die Ränder der Hülle mit etwas Wasser befeuchten.
3. Die Hülle vorsichtig falten, sodass die Ränder aufeinandertreffen. Die Ränder fest zusammendrücken, um die Füllung zu versiegeln. Wiederhole diesen Schritt, bis alle Gyoza gefüllt sind.
4. Den Boden des Luftfritteusenkörbchens leicht mit Pflanzenöl bestreichen oder ein passendes Backpapier einlegen, um ein Anhaften zu verhindern.
5. Die Gyoza in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinander liegen.
6. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Gyoza für etwa 10 Minuten backen, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.

### **Nährwerte** (pro Gyoza):

- Kalorien: 50 kcal
- Fett: 2 g

- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 3 g

Mit dieser einfachen Anleitung kannst du leckere Gyoza in deiner Luftfritteuse zubereiten. Sie sind perfekt als Snack, Vorspeise oder Teil einer größeren Mahlzeit. Genieße sie heiß mit deiner Lieblingsdip-Sauce!

### **31. Luftfritteuse Satay-Spieße**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Limettensaft
- 100 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Holzspieße, eingeweicht in Wasser

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel Sojasauce, Honig, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, gehackten Knoblauch, Limettensaft und Kokosmilch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Hähnchenstreifen in die Marinade geben und gut vermischen. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen, für ein intensiveres Aroma gerne auch länger.
3. Die marinierten Hähnchenstreifen auf die eingeweichten Holzspieße ziehen.
4. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
5. Die Satay-Spieße in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Spieße für etwa 10 Minuten garen, bis das Hähnchen durchgegart und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Garzeit die Spieße einmal wenden.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 29 g

Mit diesem Rezept für Luftfritteuse Satay-Spieße bringst du ein Stück internationale Küche in deine Küche. Die Kombination aus exotischen Gewürzen und der Einfachheit der Zubereitung in der Luftfritteuse macht dieses Gericht zu einem schnellen, gesunden und schmackhaften Highlight für jeden Tag.

## **32. Luftfritteuse Moussaka**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Kochzeit:** 40 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Auberginen, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL gemahlener Muskat
- 100 ml Rotwein
- Für die Béchamelsauce:
  - 50 g Butter
  - 50 g Mehl
  - 500 ml Milch
  - 1 Prise Muskatnuss
  - 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Parmesan)
  - 1 Ei

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Auberginenscheiben mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Luftfritteuse bei 200°C etwa 15 Minuten garen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Dabei einmal wenden. Aus der Luftfritteuse nehmen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten, bis das Fleisch braun und die Zwiebeln weich sind.
3. Gehackte Tomaten, Tomatenmark, Zimt, Muskat und Rotwein hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
4. Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten kochen. Nach und nach die Milch hinzufügen, dabei ständig rühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Sauce bei niedriger Hitze köcheln

lassen, bis sie eindickt. Vom Herd nehmen, Muskatnuss und den geriebenen Käse einrühren. Das Ei unterrühren, bis eine glatte Sauce entsteht.

5. Eine Schicht Auberginen in eine für die Luftfritteuse geeignete Form legen. Die Hälfte der Fleischsauce darauf verteilen. Die Schichten wiederholen und mit einer Schicht Béchamelsauce abschließen.

6. Die Moussaka bei 180°C in der Luftfritteuse etwa 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und die Sauce blubbert.

#### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 650 kcal
- Fett: 45 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 35 g

Dieses Rezept für Luftfritteuse Moussaka bringt einen Klassiker der griechischen Küche in deine Küche, mit dem Komfort und der Schnelligkeit der Luftfritteuse. Perfekt für ein herzhaftes Abendessen!

### **33. Luftfritteuse Enchiladas**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 Weizentortillas (mittelgroß)
- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g), gekocht und zerrissen
- 200 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- 1 Dose schwarze Bohnen (ca. 400 g), ab gespült und abgetropft
- 1 Dose Mais (ca. 150 g), ab gespült und abgetropft
- 200 ml Salsa (nach Wahl)

- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zum Garnieren
- Optional: saure Sahne und Guacamole zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel das zerrissene Hähnchenbrustfilet mit den schwarzen Bohnen, dem Mais, der Hälfte des Käses, der Salsa, dem Kreuzkümmel und dem Paprikapulver vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eine Tortilla auslegen und etwa 2-3 Esslöffel der Hähnchenmischung in die Mitte geben. Die Tortilla aufrollen und mit der Nahtseite nach unten in den Korb der Luftfritteuse legen. Wiederholen, bis alle Tortillas gefüllt sind.
4. Die Enchiladas mit dem restlichen Käse bestreuen.
5. Die Enchiladas in der Luftfritteuse für etwa 15 Minuten backen, oder bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
6. Die Enchiladas aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Korianderblättern garnieren.
7. Optional mit saurer Sahne und Guacamole servieren.

### **Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: ca. 600 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 45 g

Mit diesem Rezept könnt ihr eine leckere Variante der klassischen Enchiladas genießen, die schnell und einfach in der Luftfritteuse zubereitet wird. Perfekt für ein gemütliches Abendessen oder als Highlight bei eurem nächsten Familienessen.

## **34. Luftfritteuse Pad Thai**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Reismudeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Eier, leicht verquirlt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 50 g Tofu, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Tamarindenpaste
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Chiliflocken (optional)
- 30 g Erdnüsse, grob gehackt
- Frischer Koriander, zum Garnieren
- Limettenspalten, zum Servieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Reismudeln nach Packungsanleitung vorbereiten und beiseite stellen.
2. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
3. In einer Schüssel Pflanzenöl, verquirlte Eier, Knoblauch, Hähnchenbruststreifen, Tofuwürfel, Frühlingszwiebeln und Karottenstreifen vermischen.
4. Die Mischung in den Korb der Luftfritteuse geben und für etwa 5 Minuten kochen, bis das Hähnchen durchgegart ist. Einmal umrühren, um sicherzustellen, dass alles gleichmäßig gart.

5. Fischsauce, Sojasauce, Tamarindenpaste, Zucker und optional Chiliflocken in einer kleinen Schüssel vermischen und über die gekochten Zutaten in der Luftfritteuse gießen. Gut umrühren.

6. Die vorbereiteten Reismudeln hinzufügen und alles gut vermischen. Weitere 5 Minuten kochen, bis die Nudeln heiß sind und die Sauce aufgenommen haben.

7. Das Pad Thai auf Teller verteilen und mit gehackten Erdnüssen und frischem Koriander garnieren. Mit Limettenspalten servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 580 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 68 g
- Eiweiß: 25 g

**35. Luftfritteuse Piroggen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- Für den Teig:
  - 300 g Mehl
  - 120 ml warmes Wasser
  - 1 TL Salz
  - 2 EL Pflanzenöl
- Für die Füllung:
  - 200 g Kartoffeln, gekocht und zerdrückt
  - 150 g Sauerkraut, gut abgetropft
  - 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
  - 2 EL Pflanzenöl
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Zusätzlich:
- Pflanzenöl zum Bestreichen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Für den Teig das Mehl in eine große Schüssel sieben. In der Mitte eine Mulde formen, Salz, warmes Wasser und Öl hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser hinzufügen. Den Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.
2. Während der Teig ruht, für die Füllung in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Das Sauerkraut hinzufügen und einige Minuten mitdünsten. Die Mischung zu den zerdrückten Kartoffeln geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise von etwa 10 cm Durchmesser ausstechen.
4. Auf jeden Teigkreis einen Esslöffel der Füllung geben. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten, den Teig über die Füllung klappen und die Ränder fest zusammendrücken, um die Piroggen zu verschließen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und den Korb leicht mit Öl bestreichen.
6. Die Piroggen in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen. Die Oberseite der Piroggen leicht mit Öl bestreichen.
7. Die Piroggen bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 350 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 55 g
- Eiweiß: 8 g

Mit diesem Rezept könnt ihr leckere Luftfritteuse Piroggen genießen, die außen knusprig und innen herrlich saftig sind. Perfekt als Snack oder Beilage zu eurem Lieblingsgericht!

### **36. Luftfritteuse Kebabs**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, in Stücke geschnitten
- Holz- oder Metallspieße

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Hähnchenbrustwürfel in die Gewürzmischung geben und alles gut vermengen, sodass das Fleisch gleichmäßig mariniert ist. Für beste Ergebnisse das marinierte Hähnchen für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Holzspieße (falls verwendet) für mindestens 30 Minuten in Wasser einweichen, um ein Verbrennen in der Luftfritteuse zu verhindern.

4. Die marinierten Hähnchenwürfel abwechselnd mit den Paprika- und Zwiebelstücken auf die Spieße stecken.
5. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
6. Die Kebabs in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu ermöglichen.
7. Die Kebabs für etwa 15 Minuten garen, bis das Hähnchen durchgebraten und außen leicht knusprig ist. Halbzeit die Spieße einmal wenden, damit sie von allen Seiten schön gebräunt werden.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 29 g

Mit diesen einfachen Schritten könnt ihr leckere und saftige Kebabs direkt aus der Luftfritteuse genießen. Perfekt für ein schnelles Abendessen oder als Highlight bei eurem nächsten Grillabend. Guten Appetit!

### ***37. Luftfritteuse Biryani***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 300 g Basmatireis
- 2 EL Pflanzenöl
- 400 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Chilipulver
- 400 ml Hühnerbrühe
- 100 g gefrorene Erbsen
- 2 Tomaten, gewürfelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander, zum Garnieren
- 4 EL Naturjoghurt, zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Basmatireis nach Packungsanleitung kochen und beiseite stellen.
2. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
3. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Hähnchenwürfel bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. In derselben Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
5. Kurkuma, Garam Masala und Chilipulver hinzufügen und unter Rühren eine Minute lang kochen.
6. Die Hühnerbrühe, die Erbsen und die Tomaten hinzufügen und zum Kochen bringen. Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Mischung in eine für die Luftfritteuse geeignete Form geben. Die Luftfritteuse auf 160°C einstellen und das Biryani für etwa 15 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit größtenteils absorbiert ist.
8. Den vorgekochten Reis über die Hähnchenmischung geben, die Form zurück in die Luftfritteuse stellen und weitere 15 Minuten kochen.
9. Das Biryani aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren mit frischem Koriander garnieren.
10. Mit Naturjoghurt als Beilage servieren.

### **Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 55 g
- Eiweiß: 30 g

### **38. Luftfritteuse Fajitas**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Hähnchenbrustfilets, in Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 große Zwiebel, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 4 Weizentortillas

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Hähnchenbruststreifen, Paprikastreifen und Zwiebelscheiben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Kreuzkümmel vermischen, bis alles gleichmäßig gewürzt ist.
2. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.

3. Die Hähnchen-Gemüse-Mischung in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass die Mischung gleichmäßig verteilt ist, um eine optimale Garung zu gewährleisten.
4. Die Mischung bei 200°C für etwa 12 Minuten kochen lassen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren, um sicherzustellen, dass alles gleichmäßig gart.
5. Während die Fajita-Mischung kocht, die Weizentortillas in Alufolie einwickeln und in den letzten 5 Minuten der Kochzeit zur Fajita-Mischung in die Luftfritteuse legen, um sie zu erwärmen.
6. Die fertige Hähnchen-Gemüse-Mischung aus der Luftfritteuse nehmen und auf den erwärmten Tortillas verteilen.
7. Die Fajitas nach Belieben mit frischem Koriander, Limettensaft, Salsa oder Guacamole servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 27 g

**39. Luftfritteuse Ceviche**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten (da es sich um ein Ceviche handelt, wird es nicht gekocht)

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g frischer Weißfisch (z.B. Seebarsch), in kleine Würfel geschnitten
- Saft von 6 Limetten
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tomaten, entkernt und gewürfelt

- 1 grüne Chili, entkernt und fein gehackt
- 1 Bund Koriander, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Avocado, gewürfelt (zum Garnieren)
- Tortilla-Chips oder geröstetes Brot (zum Servieren)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Fisch in eine große Schüssel geben und mit dem Limettensaft übergießen. Stellen Sie sicher, dass der Fisch vollständig vom Saft bedeckt ist. Für 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen, damit der Fisch "kocht" und fest wird.
2. Die rote Zwiebel, Tomaten, grüne Chili und Koriander in einer anderen Schüssel vermischen.
3. Nach 10 Minuten den Fisch aus dem Kühlschrank nehmen und die überschüssige Limettenmarinade abgießen. Den marinierten Fisch zur Gemüsemischung geben.
4. Alles vorsichtig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Ceviche in Servierschalen füllen und mit frisch gewürfelter Avocado garnieren.
6. Sofort mit Tortilla-Chips oder geröstetem Brot servieren.

**Nährwerte** (pro Portion, ohne Tortilla-Chips oder Brot):

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 32 g

**40. Luftfritteuse Baklava**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Filoteig

- 150 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 200 g gehackte Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 120 g Zucker
- 120 ml Wasser
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 ml Honig

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Filoteig in Größe des Luftfritteusenkorbs zuschneiden. Jede Teigschicht mit der geschmolzenen Butter bestreichen und vier Schichten übereinander in den Korb der Luftfritteuse legen.
2. Die gehackten Walnüsse mit dem Zimt mischen und die Hälfte der Mischung gleichmäßig auf dem Filoteig verteilen.
3. Weitere vier Schichten Filoteig darauflegen, dabei jede Schicht wieder mit Butter bestreichen.
4. Die restlichen Walnüsse auf die zweite Teigschicht streuen und mit den letzten vier Schichten Filoteig bedecken, wobei jede Schicht erneut mit Butter bestrichen wird.
5. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und den Baklava für etwa 15 Minuten backen, oder bis er goldbraun und knusprig ist.
6. Während der Baklava backt, Zucker und Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vanilleextrakt und Honig hinzufügen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
7. Den fertig gebackenen Baklava aus der Luftfritteuse nehmen und sofort mit der Honig-Zucker-Sirup-Mischung übergießen.
8. Den Baklava vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen, damit der Sirup vollständig aufgesogen werden kann.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 580 kcal
- Fett: 38 g
- Kohlenhydrate: 58 g

- Eiweiß: 6 g

# Kinderrezepte für die Luftfritteuse

## **41. Luftfritteuse Mini-Pizzen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 kleine Pizzaböden (ca. 10 cm Durchmesser)
- 100 g Pizzasauce
- 150 g geriebener Mozzarella
- 50 g Mini-Peperoni
- 50 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 TL italienische Kräuter

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Jeden Pizzaboden mit einem Viertel der Pizzasauce bestreichen.
3. Den geriebenen Mozzarella gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen.
4. Die Mini-Peperoni und Champignonscheiben auf den Pizzen verteilen.
5. Die Pizzen mit italienischen Kräutern bestreuen.
6. Die Mini-Pizzen in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse eventuell in zwei Durchgängen backen.
7. Die Mini-Pizzen für etwa 8 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
8. Die Mini-Pizzen vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und heiß servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 12 g

- Kohlenhydrate: 25 g
- Eiweiß: 12 g

## **42. Luftfritteuse Chicken Nuggets**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Hähnchenbrust, in kleine Stücke geschnitten
- 100 g Paniermehl
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Eier, verquirlt
- 2 EL Mehl
- Olivenöl zum Besprühen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel das Paniermehl, den Parmesan, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier verquirlen.
3. Die Hähnchenstücke zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.
4. Die mehlierten Hähnchenstücke durch die verquirlten Eier ziehen.
5. Die Hähnchenstücke in der Paniermehlmischung wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
6. Den Korb der Luftfritteuse mit Olivenöl leicht besprühen.
7. Die panierten Hähnchenstücke in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinanderliegen.

8. Die Hähnchenstücke bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

9. Die Chicken Nuggets aus der Luftfritteuse nehmen und heiß servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 310 kcal

- Fett: 9 g

- Kohlenhydrate: 18 g

- Eiweiß: 38 g

Mit diesem Rezept gelingen dir perfekt knusprige und saftige Chicken Nuggets direkt aus der Luftfritteuse. Ideal für einen gemütlichen Filmabend oder als leckere Mahlzeit, die bei Groß und Klein gut ankommt.

### **43. Luftfritteuse Mozzarella-Sticks**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Mozzarella, in 8 Sticks geschnitten

- 50 g Mehl

- 1 großes Ei, verquirlt

- 100 g Paniermehl

- 1 TL Italienische Kräuter (getrocknet)

- 1/2 TL Knoblauchpulver

- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Öl zum Besprühen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Jeden Mozzarella-Stick zunächst im Mehl wenden, sodass er rundum bedeckt ist.

2. Danach den mehlierten Mozzarella-Stick durch das verquirlte Ei ziehen.

3. In einer separaten Schüssel das Paniermehl mit den italienischen Kräutern, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Den durch das Ei gezogenen Mozzarella-Stick in der Paniermehlmischung wälzen, bis er vollständig bedeckt ist.
4. Die panierten Mozzarella-Sticks für etwa 15 Minuten ins Gefrierfach legen, damit die Panade fest wird.
5. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Mozzarella-Sticks leicht mit Öl besprühen.
6. Die Mozzarella-Sticks in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinanderliegen.
7. Die Mozzarella-Sticks für etwa 8 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Mozzarella-Sticks aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 14 g

**44. Luftfritteuse Pommes Frites**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- Optional: 1/2 TL Knoblauchpulver

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in etwa 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Die geschnittenen Pommes in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Dies hilft, sie später knuspriger zu machen.
2. Die Kartoffelstäbchen abtropfen lassen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.
3. In einer großen Schüssel die trockenen Kartoffelstäbchen mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und optional Knoblauchpulver vermischen, bis alle Pommes gleichmäßig bedeckt sind.
4. Den Luftfritteusenkorb mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften zu verhindern. Die gewürzten Pommes gleichmäßig im Korb verteilen, sodass sie nicht übereinanderliegen.
5. Die Pommes bei 200°C für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Pommes einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Pommes aus der Luftfritteuse nehmen und bei Bedarf mit zusätzlichem Salz abschmecken.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem einfachen Rezept kannst du leckere und knusprige Pommes Frites direkt aus deiner Luftfritteuse genießen. Perfekt als Beilage oder einfach zum Snacken.

## **45. Luftfritteuse Fischstäbchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Weißfischfilets (z.B. Kabeljau, Tilapia)
- 100 g Paniermehl
- 50 g Mehl
- 2 Eier, geschlagen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zitronenspalten zum Servieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Fischfilets in gleich große Streifen schneiden.
2. In einer flachen Schale das Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen.
3. In einer zweiten Schale die geschlagenen Eier bereitstellen.
4. In einer dritten Schale das Paniermehl mit Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen.
5. Jeden Fischstreifen erst im Mehl wenden, dann durch das geschlagene Ei ziehen und zuletzt im gewürzten Paniermehl wälzen, bis er vollständig bedeckt ist.
6. Die panierten Fischstäbchen in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
7. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Fischstäbchen für etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Fischstäbchen mit Zitronenspalten servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 28 g

**46. Luftfritteuse Gemüsechips**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Süßkartoffel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Gemüse gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden oder mit einem Gemüsehobel in Chips-Form bringen.
2. In einer Schüssel das geschnittene Gemüse mit Olivenöl, Salz, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen, bis alle Stücke gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Chips zu verhindern.
4. Die gewürzten Gemüsescheiben in einer einzigen Schicht in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse und des Korbes kann es notwendig sein, die Chips in mehreren Durchgängen zu backen.
5. Die Gemüsechips bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Gemüsechips aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Küchenpapier abkühlen lassen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

**Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem einfachen Rezept kannst du eine gesunde und leckere Snack-Alternative zu herkömmlichen Chips genießen. Die Gemüsechips aus der Luftfritteuse sind nicht nur knusprig und schmackhaft, sondern auch voller Nährstoffe. Perfekt für einen Filmabend zu Hause oder als gesunder Snack für zwischendurch.

## **47. Luftfritteuse Apfelringe**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große Äpfel, Typ nach Wahl
- 1 TL Zimt
- 2 EL Zucker
- 1 EL geschmolzene Butter
- Puderzucker zum Bestäuben (optional)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Äpfel waschen, entkernen und in etwa 5 mm dicke Ringe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Zimt und Zucker miteinander vermischen.
3. Die Apfelringe in der geschmolzenen Butter wenden, sodass sie rundum leicht benetzt sind.
4. Die buttergetränkten Apfelringe in der Zimt-Zucker-Mischung wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
6. Die Apfelringe in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen.
7. Die Apfelringe für etwa 8 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Apfelringe aus der Luftfritteuse nehmen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 0 g

**48. Luftfritteuse Schokoladenkekse**

**Anzahl der Portionen:** 12 Kekse

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 150 g Mehl
- 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 60 ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 1 TL Vanilleextrakt
- 75 g Schokoladenstückchen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Zucker, Pflanzenöl, Eier und Vanilleextrakt gründlich verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Die trockenen Zutaten nach und nach zu den nassen Zutaten geben und gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
4. Die Schokoladenstückchen unter den Teig heben.

5. Mit einem Löffel kleine Teighäufchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Korb legen. Achten Sie darauf, genügend Abstand zwischen den Keksen zu lassen, da sie beim Backen aufgehen.

6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Kekse für etwa 8 Minuten backen, oder bis sie am Rand fest sind, aber in der Mitte noch weich.

7. Die Kekse aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

**Nährwerte** (pro Keks):

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

Mit diesem Rezept lassen sich schnell und einfach köstliche Schokoladenkekse in der Luftfritteuse zubereiten. Perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch oder als süße Überraschung für die Kinder.

## **49. Luftfritteuse Käse-Quesadillas**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Weizentortillas
- 200 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Mozzarella)
- 1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1 TL Olivenöl
- Optional: gehackte frische Korianderblätter zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Eine Seite jeder Tortilla mit Olivenöl leicht bestreichen.
3. Die Tortillas mit der geölten Seite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen und die Hälfte jeder Tortilla mit geriebenem Käse bestreuen.
4. Rote Paprikastreifen und rote Zwiebelringe gleichmäßig auf dem Käse verteilen.
5. Die unbedeckte Hälfte der Tortillas über die Füllung klappen, sodass Halbmonde entstehen.
6. Die Quesadillas vorsichtig in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse eventuell in zwei Durchgängen backen.
7. Die Quesadillas für etwa 8 Minuten backen, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.
8. Die fertigen Quesadillas aus der Luftfritteuse nehmen und optional mit frischen Korianderblättern garnieren.
9. Vor dem Servieren die Quesadillas in Dreiecke schneiden.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 15 g

**50. Luftfritteuse Mini-Burger**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

- 4 kleine Hamburgerbrötchen
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 4 Salatblätter
- 4 dünne Tomatenscheiben
- 4 TL Ketchup
- 4 TL Senf
- 1 EL Pflanzenöl zum Bestreichen der Burger

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Das Rinderhackfleisch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver gründlich vermischen.
2. Aus der Fleischmasse 4 gleich große Burger formen.
3. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Burger leicht mit Pflanzenöl bestreichen.
4. Die Burger in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 8 Minuten garen, bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben. Für einen durchgebratenen Burger eventuell 1-2 Minuten länger garen.
5. In den letzten 2 Minuten der Garzeit die Hamburgerbrötchen aufschneiden und mit den Innenseiten nach oben neben die Burger in die Luftfritteuse legen, um sie leicht zu toasten.
6. Die Burger aus der Luftfritteuse nehmen, jeweils eine Scheibe Cheddar-Käse darauflegen und den Käse im Restwärme schmelzen lassen.
7. Die unteren Hälften der Brötchen mit Ketchup und Senf bestreichen, dann mit Salat, Tomate und dem Burger belegen. Die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 500 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 30 g

Mit diesen einfachen Schritten könnt ihr leckere Mini-Burger in der Luftfritteuse zubereiten, die bei Groß und Klein für Begeisterung sorgen. Perfekt für einen gemütlichen Familienabend oder als Highlight bei der nächsten Party.

## **51. Luftfritteuse Hähnchenflügel**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 12 Hähnchenflügel
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Olivenöl

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Hähnchenflügel gründlich unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer großen Schüssel Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver mit dem Olivenöl vermischen.
3. Die Hähnchenflügel in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Flügel gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die gewürzten Hähnchenflügel in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass die Flügel nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Hähnchenflügel für 20 Minuten in der Luftfritteuse garen, nach 10 Minuten einmal wenden, damit sie von allen Seiten knusprig werden.
7. Die Hähnchenflügel aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 15 g

- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 20 g

## **52. Luftfritteuse Zucchini-Pommes**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Zucchini waschen und in Pommes-ähnliche Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Zucchinistreifen in die Schüssel geben und alles vorsichtig umrühren, sodass die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
4. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften zu verhindern.
5. Die gewürzten Zucchinistreifen in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Zucchini-Pommes bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 80 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 1 g

### **53. Luftfritteuse Bananenchips**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup für zusätzliche Süße

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Bananen schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Scheiben sollten etwa 3-4 mm dick sein, damit sie in der Luftfritteuse gut trocknen können.
2. Die Bananenscheiben in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft vermischen. Dies verhindert, dass die Bananen zu schnell braun werden.
3. Die Bananenscheiben vorsichtig auf einem Küchentuch auslegen und überschüssige Feuchtigkeit abtupfen.
4. Die Bananenscheiben in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit die Luft zirkulieren kann und die Bananenchips gleichmäßig trocknen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Bananenscheiben für etwa 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bananenscheiben einmal wenden, damit sie von beiden Seiten gleichmäßig trocknen.

6. Nach dem Backen die Bananenchips aus der Luftfritteuse nehmen und in eine Schüssel geben. Mit Zimt bestreuen und optional mit Honig oder Ahornsirup beträufeln. Gut vermischen, damit die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.

7. Die Bananenchips vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen. Sie werden beim Abkühlen noch knuspriger.

**Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: 105 kcal

- Fett: 0,3 g

- Kohlenhydrate: 27 g

- Eiweiß: 1,3 g

## **54. Luftfritteuse Popcorn**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 g Popcornmais

- 1 EL Pflanzenöl

- Salz nach Geschmack

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Popcornmais mit dem Pflanzenöl in einer Schüssel vermischen, sodass alle Maiskörner leicht mit Öl bedeckt sind.

2. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.

3. Den ölbedeckten Mais in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass der Mais in einer einzigen Schicht liegt, um eine gleichmäßige Erhitzung zu gewährleisten.

4. Die Luftfritteuse schließen und das Popcorn für etwa 8 Minuten poppen lassen. Es ist wichtig, während der Kochzeit nicht zu öffnen, da dies den Popvorgang unterbrechen kann.

5. Nach 8 Minuten die Luftfritteuse vorsichtig öffnen und das Popcorn in eine große Schüssel geben.

6. Das Popcorn nach Geschmack salzen und sofort servieren.

**Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: 58 kcal

- Fett: 1,5 g

- Kohlenhydrate: 10 g

- Eiweiß: 2 g

Mit diesem einfachen Rezept können Sie im Handumdrehen leckeres und knuspriges Popcorn in Ihrer Luftfritteuse zubereiten. Perfekt für einen Filmabend zu Hause oder als gesunder Snack zwischendurch.

## **55. Luftfritteuse Mini-Donuts**

**Anzahl der Portionen:** 24 Mini-Donuts

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl

- 120 g Zucker

- 2 TL Backpulver

- 1/2 TL Salz

- 1/4 TL Muskatnuss, gemahlen

- 1/4 TL Zimt, gemahlen

- 2 Eier

- 120 ml Milch

- 2 EL Butter, geschmolzen

- 1 TL Vanilleextrakt

- Pflanzenöl zum Bestreichen der Luftfritteuse

- Für die Glasur:
- 200 g Puderzucker
- 3-4 EL Milch
- 1/2 TL Vanilleextrakt

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Salz, Muskatnuss und Zimt vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Eier, Milch, geschmolzene Butter und Vanilleextrakt verquirlen.
3. Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und den Korb leicht mit Pflanzenöl bestreichen.
5. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Rundtüle füllen und kleine Donut-Formen auf das Backpapier spritzen, das in den Korb der Luftfritteuse passt.
6. Die Mini-Donuts in den Korb legen und für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.
7. Während die Donuts backen, für die Glasur Puderzucker, Milch und Vanilleextrakt in einer Schüssel glatt rühren.
8. Die fertigen Donuts aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.
9. Die abgekühlten Donuts in die Glasur tauchen oder mit einem Pinsel bestreichen und auf einem Gitter trocknen lassen.

### **Nährwerte** (pro Donut):

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 2 g
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiß: 2 g

## **56. Luftfritteuse Käse-Popcorn**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 g Popcornmais
- 2 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 50 g geschmolzene Butter
- 50 g geriebener Parmesan
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Paprikapulver (optional)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Popcornmais mit dem Pflanzenöl in einer Schüssel vermischen, sodass alle Maiskörner leicht mit Öl bedeckt sind.
2. Den Korb der Luftfritteuse herausnehmen und den ölbedeckten Mais gleichmäßig darin verteilen.
3. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und das Popcorn für etwa 8 Minuten poppen lassen. Es ist wichtig, die Luftfritteuse während des Popvorgangs nicht zu öffnen, da sonst die heißen Popcorn herausfliegen können.
4. Während das Popcorn in der Luftfritteuse ist, die geschmolzene Butter in einer großen Schüssel bereitstellen.
5. Das fertige Popcorn aus der Luftfritteuse nehmen und sofort in die Schüssel mit der geschmolzenen Butter geben. Gut umrühren, damit das Popcorn gleichmäßig mit der Butter bedeckt ist.
6. Den geriebenen Parmesan, Salz und optional das Paprikapulver über das Popcorn streuen und erneut gut vermischen, bis alle Popcorn gleichmäßig gewürzt sind.
7. Das Käse-Popcorn in eine große Schale geben und servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 5 g

Mit diesem einfachen Rezept könnt ihr im Handumdrehen ein leckeres und knuspriges Käse-Popcorn in eurer Luftfritteuse zubereiten. Perfekt für einen Filmabend zu Hause oder als Snack für zwischendurch.

## **57. Luftfritteuse Kartoffelpuffer**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Kartoffeln, geschält und grob gerieben
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Öl zum Bestreichen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die geriebenen Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und kräftig auswringen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
2. Die ausgedrückten Kartoffeln in eine große Schüssel geben. Zwiebel, Eier, Mehl, Salz, Pfeffer und Petersilie hinzufügen und alles gründlich vermischen.
3. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und den Korb leicht mit Öl bestreichen.
4. Mit den Händen oder einem Löffel kleine Portionen der Kartoffelmischung nehmen und zu flachen Puffern formen. Die Puffer im Korb der Luftfritteuse platzieren, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen.
5. Die Kartoffelpuffer für etwa 10 Minuten backen, dann vorsichtig wenden und weitere 10 Minuten backen, bis sie auf beiden Seiten goldbraun und knusprig sind.

6. Die fertigen Kartoffelpuffer auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 36 g
- Eiweiß: 6 g

Mit diesem Rezept lassen sich leckere und knusprige Kartoffelpuffer ganz einfach in der Luftfritteuse zubereiten. Perfekt als Beilage oder auch als Hauptgericht mit einem frischen Salat oder Apfelmus.

## **58. Luftfritteuse Fruchtspieße**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 reife Mango, in Würfel geschnitten
- 1 reife Ananas, in Würfel geschnitten
- 2 Kiwis, in Scheiben geschnitten
- 200 g Erdbeeren, halbiert
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt
- Holzspieße

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Beginne damit, die Mango, Ananas, Kiwis und Erdbeeren vorsichtig auf die Holzspieße zu stecken. Achte darauf, die Früchte abwechselnd zu arrangieren, um eine bunte Vielfalt auf jedem Spieß zu erhalten.

2. In einer kleinen Schüssel den Honig mit dem Zimt vermischen. Diese Mischung mit einem Pinsel gleichmäßig über die Fruchtspieße streichen, sodass alle Seiten leicht bedeckt sind.
3. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
4. Die Fruchtspieße in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse musst du möglicherweise in mehreren Durchgängen arbeiten, um zu vermeiden, dass die Spieße übereinanderliegen.
5. Die Fruchtspieße für etwa 8 Minuten backen, oder bis die Früchte warm sind und an den Rändern leicht zu karamellisieren beginnen.
6. Die fertigen Fruchtspieße aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 0,5 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 1 g

Mit diesen einfachen Schritten kannst du einen gesunden und köstlichen Nachtisch zaubern, der nicht nur bei Kindern gut ankommt. Die warmen Fruchtspieße aus der Luftfritteuse sind eine fantastische Möglichkeit, frische Früchte auf eine neue und spannende Weise zu genießen.

## **59. Luftfritteuse Schoko-Bananen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 reife Bananen
- 100 g Zartbitterschokolade
- 2 EL Kokosöl

- Optional: gehackte Nüsse oder Kokosraspeln zur Dekoration

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Zartbitterschokolade zusammen mit dem Kokosöl in einer mikrowelleneigneten Schüssel geben und bei mittlerer Hitze in der Mikrowelle schmelzen lassen. Dabei alle 30 Sekunden umrühren, bis die Mischung glatt ist.
2. Die Bananen schälen und längs halbieren.
3. Die geschmolzene Schokoladenmischung über die Bananenhälften gießen. Optional kannst du jetzt die Bananen mit gehackten Nüssen oder Kokosraspeln bestreuen.
4. Die Bananenhälften vorsichtig in den Korb der Luftfritteuse legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Bananen für etwa 8 Minuten backen, oder bis die Schokolade fest geworden ist.
6. Die Schoko-Bananen vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und warm servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Eiweiß: 2 g

## **60. Luftfritteuse Mini-Croissants**

**Anzahl der Portionen:** 12 Mini-Croissants

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Packung Blätterteig (ca. 270 g)
- 100 g Schokoladenstückchen oder Nutella
- 1 Ei, leicht verquirlt
- 1 EL Milch

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur kommen lassen. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
2. Den Teig in Dreiecke schneiden. Für Mini-Croissants empfiehlt es sich, jedes Dreieck nochmals längs zu halbieren.
3. Auf die breite Seite jedes Dreiecks Schokoladenstückchen legen oder mit Nutella bestreichen.
4. Die Dreiecke von der breiten Seite her aufrollen, sodass die Spitze unten liegt. Die Enden leicht biegen, um die typische Croissant-Form zu erhalten.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
6. Das Ei mit der Milch verquirlen und die Croissants damit bestreichen. Dies verleiht ihnen eine schöne goldene Farbe.
7. Die Mini-Croissants in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei genügend Abstand zwischen ihnen lassen.
8. Die Croissants für ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und aufgegangen sind. Die genaue Zeit kann je nach Luftfritteuse variieren.
9. Die fertigen Mini-Croissants aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: ca. 150 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 2 g

Mit dieser einfachen Anleitung könnt ihr leckere Mini-Croissants in eurer Luftfritteuse zubereiten, die perfekt für ein schnelles Frühstück oder als süßer Snack sind. Die Kombination aus knusprigem Teig und schmelzender Schokolade macht sie unwiderstehlich!

# Glutenfreie Rezepte

## **61. Glutenfreies Brot**

**Anzahl der Portionen:** 1 Laib

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 60 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 350 g glutenfreies Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel das glutenfreie Mehl mit der Trockenhefe, dem Salz und dem Zucker vermischen.
2. Das lauwarme Wasser, Olivenöl und den Apfelessig hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig wird etwas klebriger sein als herkömmlicher Brotteig.
3. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder mit Olivenöl eingefettete Kastenform geben und glatt streichen.
4. Den Teig an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sichtbar aufgegangen ist.
5. Währenddessen die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
6. Das Brot in der Luftfritteuse für etwa 60 Minuten backen. Die genaue Backzeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren. Das Brot ist fertig, wenn es eine goldbraune Kruste hat und hohl klingt, wenn man darauf klopft.

7. Das Brot aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

**Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: 1650 kcal (gesamter Laib)
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 310 g
- Eiweiß: 35 g

Mit diesem Rezept kannst du ganz einfach ein leckeres, glutenfreies Brot in deiner Luftfritteuse backen. Perfekt für alle, die auf Gluten verzichten möchten oder müssen, ohne dabei auf frisches Brot verzichten zu wollen.

## **62. Luftfritteuse Blumenkohl-Pizza**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 100 g Mandelmehl
- 1 TL italienische Kräuter
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Eier
- 100 g geriebener Mozzarella (oder veganer Käse für eine komplett glutenfreie und vegane Option)
- 50 g Tomatensoße
- Belag nach Wahl (z.B. Gemüse, Pilze, Schinken)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Blumenkohl in einem Mixer zerkleinern, bis eine reiskornähnliche Konsistenz entsteht.
2. Den zerkleinerten Blumenkohl in einem Küchentuch ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen.
3. In einer Schüssel den ausgedrückten Blumenkohl, Mandelmehl, italienische Kräuter, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Eier zu einem Teig vermischen.
4. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Gitter geben. Mit den Händen zu einem runden Pizzaboden formen.
5. Den Pizzaboden in der Luftfritteuse für etwa 10 Minuten vorbacken, bis er fest und leicht goldbraun ist.
6. Den vorgebackenen Pizzaboden aus der Luftfritteuse nehmen und mit Tomatensoße bestreichen. Mit Mozzarella (oder veganem Käse) und Belag nach Wahl belegen.
7. Die belegte Pizza zurück in die Luftfritteuse geben und weitere 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Belag heiß ist.
8. Die fertige Blumenkohl-Pizza aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor sie serviert wird.

#### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 18 g

Diese glutenfreie Blumenkohl-Pizza aus der Luftfritteuse ist eine köstliche und gesunde Alternative zu traditioneller Pizza. Perfekt für alle, die auf der Suche nach einer kohlenhydratarmen Option sind oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten.

### **63. Luftfritteuse Hähnchenbrust**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 150g pro Stück)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- Optional: frische Kräuter zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver vermischen.
3. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf beiden Seiten der Hähnchenbrustfilets verteilen.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die gewürzten Hähnchenbrustfilets in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen.
6. Die Hähnchenbrustfilets für 20 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind und eine interne Temperatur von mindestens 74°C erreicht haben. Für ein intensiveres Aroma können die Filets nach der Hälfte der Zeit einmal gewendet werden.
7. Die fertigen Hähnchenbrustfilets aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren 2-3 Minuten ruhen lassen.
8. Optional mit frischen Kräutern garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

## **64. Luftfritteuse Süßkartoffelpommes**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große Süßkartoffeln, geschält und in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- Optional: 1/2 TL Knoblauchpulver

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Süßkartoffeln schälen und in gleichmäßige Streifen schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Süßkartoffelstreifen mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz, schwarzem Pfeffer und optional Knoblauchpulver vermischen, bis alle Streifen gleichmäßig bedeckt sind.
3. Den Korb der Luftfritteuse leicht mit Öl besprühen, um ein Anhaften der Süßkartoffelpommes zu verhindern.
4. Die gewürzten Süßkartoffelstreifen in den Korb der Luftfritteuse geben und darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen, um eine optimale Luftzirkulation und Knusprigkeit zu gewährleisten.
5. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Süßkartoffelpommes für etwa 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Pommes einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die fertigen Süßkartoffelpommes aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

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

## **65. Luftfritteuse Gemüse-Frittata**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 6 Eier
- 100 ml Milch (oder eine milchfreie Alternative)
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 50 g Spinat, grob gehackt
- 100 g Feta-Käse, zerbröckelt (optional für eine nicht milchfreie Version)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel die Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die gewürfelte rote und grüne Paprika, Zwiebel und den Spinat unter die Ei-Milch-Mischung heben.
3. Den Feta-Käse dazugeben und alles gut vermischen.
4. Den Boden des Luftfritteusenkorbs mit Olivenöl leicht einfetten.
5. Die Gemüse-Ei-Mischung in den Korb der Luftfritteuse geben.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Frittata für etwa 15 Minuten backen, bis sie fest und goldbraun ist. Die genaue Kochzeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.
7. Die Frittata vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal

- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 16 g

Diese Luftfritteuse Gemüse-Frittata ist nicht nur einfach und schnell zubereitet, sondern auch unglaublich vielseitig. Perfekt für ein nahrhaftes Frühstück, Brunch oder eine leichte Mahlzeit. Genießt sie warm oder kalt mit einem frischen Salat für ein vollständiges Gericht.

## **66. Luftfritteuse Lachsfilet**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Dillzweige zur Garnierung

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Jedes Lachsfilet auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen. Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver gleichmäßig auf den mit Öl bestrichenen Seiten verteilen.
3. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen. Die gewürzten Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf die Zitronenscheiben legen.

4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Lachsfilets für etwa 12 Minuten garen, oder bis der Lachs in der Mitte leicht durchscheinend ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

5. Die Lachsfilets vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und auf Tellern anrichten. Mit frischen Dillzweigen garnieren und nach Belieben mit weiteren Zitronenscheiben servieren.

#### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 280 kcal

- Fett: 18 g

- Kohlenhydrate: 0 g

- Eiweiß: 28 g

Mit diesem einfachen und schnellen Rezept kannst du einen köstlichen Lachs in der Luftfritteuse zubereiten, der nicht nur gesund, sondern auch unglaublich schmackhaft ist. Perfekt für ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

## **67. Luftfritteuse Zucchini-Chips**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 mittelgroße Zucchini

- 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 Zucchini waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2. In einer Schüssel die Zucchinischeiben mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Zucchini-Chips zu verhindern.
4. Die gewürzten Zucchinischeiben in einer einzigen Schicht in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse kann es notwendig sein, die Chips in mehreren Durchgängen zu backen.
5. Die Zucchini-Chips bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Die fertigen Zucchini-Chips aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Küchenpapier abkühlen lassen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 80 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 1 g

**68. Luftfritteuse Quinoa-Salat**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Quinoa
- 400 ml Wasser
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 100 g Mais (Dose), abgetropft

- 100 g schwarze Bohnen (Dose), abgespült und abgetropft
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Chiliflocken (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Quinoa unter fließendem Wasser gründlich abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.
2. Quinoa und Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa das Wasser vollständig aufgenommen hat und weich ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die rote und gelbe Paprika, rote Zwiebel, Mais und schwarze Bohnen in eine große Schüssel geben.
4. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Limettensaft, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz und Pfeffer vermischen, um das Dressing herzustellen.
5. Die abgekühlte Quinoa zu den Gemüse in die Schüssel geben.
6. Das Dressing über die Quinoa-Gemüse-Mischung gießen und alles gut vermengen.
7. Den Salat vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen sich entfalten können.
8. Vor dem Servieren mit frischen Korianderblättern garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 12 g

## **69. Luftfritteuse Hähnchenflügel ohne Panade**

**Anzahl der Portionen: 4**

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 12 Hähnchenflügel
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 2 EL Olivenöl

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenflügel gründlich unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer großen Schüssel Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver vermischen.
3. Die Gewürzmischung gleichmäßig über die Hähnchenflügel streuen und sicherstellen, dass alle Flügel gut bedeckt sind.
4. Die gewürzten Hähnchenflügel in eine Schüssel geben und das Olivenöl darübergerben. Alles gut vermengen, sodass die Flügel rundum mit dem Öl bedeckt sind.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
6. Die Hähnchenflügel in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinander gestapelt sind, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
7. Die Hähnchenflügel für 20 Minuten garen, nach 10 Minuten einmal wenden, damit sie von allen Seiten knusprig werden.
8. Die Hähnchenflügel aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 1 g

- Eiweiß: 26 g

## **70. Luftfritteuse 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 Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: 1 TL Currypulver für extra Würze

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Blumenkohl gründlich waschen und in mundgerechte Röschen zerteilen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und optional Currypulver hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Blumenkohlröschen in die Schüssel geben und alles gründlich vermischen, sodass die Röschen gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Röschen zu verhindern.
5. Die gewürzten Blumenkohlröschen in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass die Röschen nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Blumenkohlröschen für etwa 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Röschen einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die fertigen Blumenkohl-Bites aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 4 g

Mit diesem einfachen und schnellen Rezept könnt ihr leckere und gesunde Blumenkohl-Bites aus der Luftfritteuse genießen. Sie sind perfekt als Beilage oder als gesunder Snack für zwischendurch.

**71. Luftfritteuse Tofu-Sticks**

**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
- Optional: Sesamsamen zum Bestreuen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Tofu aus der Verpackung nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend in etwa 1 cm dicke Sticks schneiden.
2. In einer Schüssel Sojasauce, Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver und schwarzen Pfeffer vermischen, um eine Marinade zu erstellen.

3. Die Tofu-Sticks in die Marinade legen und sicherstellen, dass sie von allen Seiten gut bedeckt sind. Für eine intensivere Geschmacksentwicklung die Tofu-Sticks für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
5. Die marinierten Tofu-Sticks aus dem Kühlschrank nehmen und in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass die Sticks nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Tofu-Sticks für etwa 15 Minuten backen, bis sie außen knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Die fertigen Tofu-Sticks aus der Luftfritteuse nehmen und optional mit Sesamsamen bestreuen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 16 g

Mit diesem Rezept kannst du im Handumdrehen leckere und knusprige Tofu-Sticks in deiner Luftfritteuse zubereiten. Sie sind eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle und eignen sich perfekt als Snack oder Beilage zu deinem Lieblingsgericht.

## ***72. Luftfritteuse Kürbis-Pommes***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver

- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- Optional: 1/2 TL Knoblauchpulver

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, ähnlich wie Pommes Frites.
2. In einer großen Schüssel die Kürbistreifen mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz, schwarzem Pfeffer und optional Knoblauchpulver vermischen, bis alle Streifen gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Kürbis-Pommes zu verhindern.
4. Die gewürzten Kürbistreifen in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Kürbis-Pommes für etwa 20 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 114 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 2 g

Mit diesem Rezept lassen sich leckere und gesunde Kürbis-Pommes ganz einfach in der Luftfritteuse zubereiten. Perfekt als Beilage oder gesunder Snack für zwischendurch.

## **73. Luftfritteuse Auberginen-Chips**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Optional: 1/2 TL Knoblauchpulver

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Auberginen waschen und die Enden abschneiden. Anschließend in dünne Scheiben oder Streifen schneiden, je nach Vorliebe.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und optional Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Auberginenscheiben in die Ölmischung geben und gut durchmischen, sodass alle Scheiben gleichmäßig gewürzt sind.
4. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Auberginen zu verhindern.
5. Die gewürzten Auberginenscheiben in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass die Scheiben nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Auberginen bei 180°C für etwa 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Auberginenscheiben einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die Auberginen-Chips aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

## **74. Luftfritteuse Hähnchen-Schnitzel**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 50 g glutenfreies Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 2 Eier
- 100 g glutenfreie Paniermehl
- 2 EL Olivenöl zum Bestreichen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flach klopfen, bis sie eine gleichmäßige Dicke von etwa 1 cm haben.
2. In einer flachen Schale das glutenfreie Mehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. In einer zweiten Schale die Eier aufschlagen und verquirlen.
4. In einer dritten Schale das glutenfreie Paniermehl bereitstellen.
5. Jedes Hähnchenbrustfilet erst in der Mehl-Mischung wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Paniermehl wenden, sodass es rundum gut bedeckt ist.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und den Korb leicht mit Olivenöl bestreichen.
7. Die panierten Hähnchenbrustfilets in den Korb der Luftfritteuse legen und mit etwas Olivenöl bestreichen.
8. Die Hähnchen-Schnitzel für etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
9. Die fertigen Hähnchen-Schnitzel aus der Luftfritteuse nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 40 g

Mit diesem Rezept kannst du ein klassisches Gericht neu entdecken und genießen, ohne auf eine glutenfreie Ernährung verzichten zu müssen. Die Hähnchen-Schnitzel aus der Luftfritteuse sind nicht nur lecker, sondern auch eine gesündere Alternative zum traditionellen Braten.

**75. Luftfritteuse Karotten-Pommes**

**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
- 1/4 TL Paprikapulver

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Karotten schälen und in etwa 1 cm dicke Stäbchen schneiden.
2. In einer Schüssel die Karottenstäbchen mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver vermischen, bis alle Stäbchen gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Karotten-Pommes zu verhindern.

4. Die gewürzten Karottenstäbchen in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinander liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

5. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Karotten-Pommes für etwa 15 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

#### **Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem einfachen Rezept kannst du eine gesunde und leckere Beilage in deiner Luftfritteuse zubereiten. Die Karotten-Pommes sind eine fantastische Alternative zu herkömmlichen Pommes und bringen Farbe sowie Nährstoffe auf deinen Teller.

## ***76. Luftfritteuse Paprika-Chips***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Optional: 1/4 TL Paprikapulver für zusätzliche Würze

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die roten Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend in dünne Streifen schneiden.

2. In einer Schüssel die Paprikastreifen mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und optional Paprikapulver vermischen, bis alle Streifen gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Paprikachips zu verhindern.
4. Die gewürzten Paprikastreifen in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass die Streifen nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung und Knusprigkeit zu gewährleisten.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Paprikachips für etwa 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Chips einmal wenden, damit sie von beiden Seiten knusprig werden.
6. Die fertigen Paprikachips aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Küchenpapier kurz abkühlen lassen, um eventuell überschüssiges Öl aufzusaugen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 50 kcal
- Fett: 3,5 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 1 g

Mit dieser einfachen Methode könnt ihr leckere und gesunde Paprikachips in eurer Luftfritteuse zubereiten. Sie sind eine perfekte glutenfreie Snack-Alternative, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch schnell und einfach zuzubereiten ist. Ideal für einen Filmabend oder als gesunder Snack für zwischendurch.

## **77. Luftfritteuse Brokkoli-Bites**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Brokkoli, in Röschen geschnitten

- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- Optional: 1 EL geriebener Parmesan oder Hefeflocken für eine käseähnliche Note

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Brokkoli gründlich waschen und in mundgerechte Röschen schneiden.
2. In einer großen Schüssel den Brokkoli mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen, bis alle Röschen gleichmäßig bedeckt sind.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Brokkoli-Röschen zu verhindern.
4. Die gewürzten Brokkoli-Röschen in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass die Röschen nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Brokkoli-Röschen für etwa 15 Minuten backen, bis sie am Rand knusprig und in der Mitte weich sind. Nach der Hälfte der Garzeit die Röschen einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Optional: Die fertigen Brokkoli-Bites mit geriebenem Parmesan oder Hefeflocken bestreuen, um eine käseähnliche Note hinzuzufügen.
7. Die Brokkoli-Bites aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem Rezept lassen sich im Handumdrehen leckere und gesunde Brokkoli-Bites zubereiten, die perfekt als Snack oder Beilage zu jeder Mahlzeit passen. Die knusprigen Ränder und weichen Mitte machen sie zu einem echten Genuss.

## **78. Luftfritteuse Linsenbällchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g rote Linsen, vorgekocht
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Karotte, fein gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Chiliflocken (optional für mehr Schärfe)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die vorgekochten roten Linsen in eine große Schüssel geben.
2. Zwiebel, Knoblauch, geriebene Karotte, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chiliflocken (falls verwendet), Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gründlich vermischen.
3. Die Mischung zu kleinen Bällchen formen. Wenn die Masse zu trocken ist, ein wenig Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Die Luftfritteuse mit Olivenöl leicht besprühen oder ein Backpapier in den Korb legen, um ein Ankleben zu verhindern.
5. Die Linsenbällchen in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei darauf achten, dass genügend Platz zwischen ihnen bleibt.
6. Die Linsenbällchen bei 200°C für etwa 10 Minuten backen, bis sie außen knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Die fertigen Linsenbällchen aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischer Petersilie garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 9 g

Mit diesem Rezept kannst du schnell und einfach leckere Linsenbällchen in deiner Luftfritteuse zubereiten. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch perfekt als Beilage oder als Hauptgericht mit einem frischen Salat.

**79. Luftfritteuse Hähnchen-Tacos****Anzahl der Portionen:** 4**Zubereitungszeit:** 20 Minuten**Kochzeit:** 15 Minuten**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 4 glutenfreie Tortillas
- 100 g Salatmix
- 1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten
- 100 g geriebener Käse (glutenfrei)
- 50 g Salsa (überprüfen, ob glutenfrei)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenbruststreifen mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermischen. Alles gut durchrühren, damit das Hähnchen gleichmäßig gewürzt ist.
2. Die gewürzten Hähnchenstreifen in den Korb der Luftfritteuse geben. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Hähnchenstreifen für etwa 15 Minuten garen, bis sie durchgebraten und leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
3. Während das Hähnchen kocht, die glutenfreien Tortillas nach Packungsanleitung erwärmen.
4. Die erwärmten Tortillas auf Tellern auslegen. Zuerst mit Salatmix belegen, dann die gekochten Hähnchenstreifen darauf verteilen.
5. Avocadoscheiben und geriebenen Käse über das Hähnchen geben.
6. Zum Schluss jede Taco mit einem Löffel Salsa garnieren.
7. Die Hähnchen-Tacos sofort servieren, solange sie noch warm sind.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 25 g (Achtung: Kohlenhydratgehalt kann je nach Marke der glutenfreien Tortillas variieren)
- Eiweiß: 30 g

**80. Luftfritteuse Blumenkohl-Wings**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 ml glutenfreie Hot Sauce
- 2 EL Butter, geschmolzen
- 1 EL Honig

### **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. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen und die Blumenkohlröschen hineingeben. Achten Sie darauf, dass die Röschen nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
3. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Blumenkohlröschen für etwa 20 Minuten backen, bis sie an den Rändern knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Kochzeit die Röschen einmal wenden.
4. Während der Blumenkohl in der Luftfritteuse ist, die Hot Sauce, geschmolzene Butter und Honig in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Die fertig gebackenen Blumenkohlröschen aus der Luftfritteuse nehmen und sofort in die Schüssel mit der Hot Sauce-Mischung geben. Gut umrühren, damit alle Röschen gleichmäßig mit der Sauce bedeckt sind.
6. Die Blumenkohl-Wings auf einem Teller anrichten und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 160 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 3 g

# Feiertagsrezepte

## **81. Luftfritteuse Bratäpfel**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Äpfel, Typ nach Wahl
- 4 TL Honig
- 4 TL gehackte Walnüsse oder Mandeln
- 1 TL Zimt
- 4 kleine Stücke Butter (je ca. 5 g)
- Optional: Rosinen oder getrocknete Cranberries

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und eine kleine Vertiefung in der Mitte jedes Apfels lassen.
2. In jede Vertiefung 1 TL Honig geben.
3. Die gehackten Walnüsse oder Mandeln (und optional Rosinen oder getrocknete Cranberries) mit dem Zimt mischen und diese Mischung ebenfalls in die Äpfel füllen.
4. Auf jede Füllung ein kleines Stück Butter setzen.
5. Die gefüllten Äpfel in den Korb der Luftfritteuse setzen. Achten Sie darauf, dass die Äpfel nicht zu eng beieinander stehen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Äpfel für etwa 15 Minuten backen, bis sie weich sind. Die genaue Backzeit kann je nach Größe und Sorte der Äpfel variieren.
7. Die Bratäpfel vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und warm servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 200 kcal

- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Eiweiß: 1 g

Mit diesem einfachen Rezept kannst du einen klassischen Bratapfel direkt in deiner Luftfritteuse zubereiten. Eine perfekte süße und warme Nachspeise für die kalte Jahreszeit, die sich hervorragend für festliche Anlässe oder einfach als gemütlicher Nachtisch eignet.

## **82. Luftfritteuse Lebkuchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 300 g Mehl
- 100 g brauner Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 100 ml Milch
- 50 ml Pflanzenöl
- 1 Ei
- 100 g Honig
- Puderzucker zum Bestäuben

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, braunen Zucker, Backpulver, Natron, Lebkuchengewürz und eine Prise Salz vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Milch, Pflanzenöl, das Ei und Honig gründlich verrühren.

3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig in kleine Portionen teilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Gitter geben. Achte darauf, genügend Abstand zwischen den Teigportionen zu lassen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Lebkuchen für etwa 10 Minuten backen, bis sie fest sind und eine leicht goldbraune Farbe angenommen haben.
6. Die fertigen Lebkuchen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
7. Die abgekühlten Lebkuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 6 g

**83. Luftfritteuse Spekulatius**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 100 g Butter, weich
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Spekulatiusgewürz
- 1 Prise Salz
- Puderzucker zum Bestäuben (optional)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, weiche Butter, das Ei, Backpulver, Spekulatiusgewürz und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick ausrollen und mit Spekulatiusformen ausstechen.
4. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und die Spekulatius auf das mit Backpapier ausgelegte Fritteusengitter legen. Achten Sie darauf, dass zwischen den Keksen genügend Platz bleibt.
5. Die Spekulatius für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die genaue Backzeit kann je nach Luftfritteuse variieren.
6. Die fertigen Spekulatius aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Optional mit Puderzucker bestäuben.

### **Nährwerte** (pro Portion):

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 60 g
- Eiweiß: 6 g

Mit diesem Rezept gelingen dir perfekt gewürzte Spekulatius aus der Luftfritteuse, die nicht nur in der Weihnachtszeit für Begeisterung sorgen.

## **84. Luftfritteuse Stollen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Mehl

- 250 ml Milch, lauwarm
- 70 g Zucker
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 1 Ei
- 75 g Butter, weich
- 1 Prise Salz
- 100 g Rosinen
- 2 TL Zitronenschale, gerieben
- 100 g Mandeln, gehackt
- Puderzucker zum Bestäuben

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel das Mehl mit dem Zucker und der Prise Salz vermischen.
2. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und zusammen mit dem Ei und der weichen Butter zur Mehlmischung geben.
3. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen, falls der Teig zu klebrig ist.
4. Die Rosinen, Zitronenschale und gehackten Mandeln unter den Teig heben und nochmals kurz durchkneten.
5. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Luftfritteusen-Form geben und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sichtbar aufgegangen ist.
6. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und den Stollen für ca. 30 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Die genaue Backzeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.
7. Den fertigen Stollen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
8. Vor dem Servieren den Stollen mit Puderzucker bestäuben.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 76 g
- Eiweiß: 12 g

Mit diesem Rezept gelingt dir ein köstlicher Luftfritteuse Stollen, der perfekt in die Weihnachtszeit passt. Die Zubereitung ist einfach und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Genieße den Stollen mit einer Tasse Tee oder Kaffee für die perfekte weihnachtliche Stimmung.

## **85. Luftfritteuse Vanillekipferl**

**Anzahl der Portionen:** 24 Vanillekipferl

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 80 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g kalte Butter, in Würfel geschnitten
- 1/2 TL Salz
- Puderzucker zum Bestäuben

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
2. Die kalten Butterwürfel hinzufügen und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, ein paar Tropfen kaltes Wasser hinzufügen.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in kleine Portionen teilen. Jede Portion zu einer kleinen Rolle formen und zu einem Kipferl biegen.
5. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und die Vanillekipferl vorsichtig in den Korb legen. Achten Sie darauf, dass zwischen den Kipferln genügend Platz bleibt.

6. Die Vanillekipferl für etwa 10 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. Die genaue Backzeit kann je nach Luftfritteuse variieren.

7. Die fertigen Vanillekipferl aus der Luftfritteuse nehmen und noch warm vorsichtig in Puderzucker wälzen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 2 g

Mit diesem Rezept gelingen dir perfekt zarte Vanillekipferl aus der Luftfritteuse, die nicht nur zu Weihnachten eine Freude sind.

## **86. Luftfritteuse Zimtsterne**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Eiweiße
- 150 g Puderzucker
- 1 TL Zimt
- 200 g gemahlene Mandeln
- Zusätzlich Puderzucker zum Ausrollen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Eiweiße in einer sauberen, fettfreien Schüssel steif schlagen.
2. Langsam den Puderzucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis die Masse glänzend und steif ist.
3. Den Zimt und die gemahlene Mandeln vorsichtig unter die Eiweißmasse heben, bis alles gut vermengt ist.

4. Die Arbeitsfläche mit Puderzucker bestäuben. Den Teig auf der Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen.
5. Mit einem sternförmigen Ausstecher die Zimtsterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Gitter legen.
6. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und die Zimtsterne für etwa 10 Minuten backen, bis sie fest sind, aber noch nicht zu dunkel werden.
7. Die Zimtsterne aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 8 g

**87. Luftfritteuse Marzipankartoffeln**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Marzipanrohmasse
- 50 g Puderzucker
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Rum (optional)
- 100 g dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakaoanteil)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Marzipanrohmasse, Puderzucker, Kakaopulver und Zimt in einer Schüssel gut verkneten. Falls gewünscht, Rum hinzufügen, um den Geschmack zu intensivieren.

2. Aus der Marzipanmasse kleine Kugeln formen, die etwa die Größe einer Walnuss haben.
3. Die dunkle Schokolade in einem Wasserbad oder in der Mikrowelle vorsichtig schmelzen.
4. Die Marzipankugeln mit Hilfe von zwei Gabeln einzeln in die geschmolzene Schokolade tauchen, sodass sie rundum bedeckt sind.
5. Die schokoladenüberzogenen Marzipankugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und die Schokolade fest werden lassen.
6. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und die Marzipankartoffeln vorsichtig in den Korb legen. Achten Sie darauf, dass genügend Abstand zwischen den Kugeln bleibt.
7. Die Marzipankartoffeln für etwa 12 Minuten backen, bis die Schokolade leicht knusprig ist.
8. Die Marzipankartoffeln aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 36 g
- Eiweiß: 4 g

Mit diesem Rezept kannst du schnell und einfach leckere Marzipankartoffeln in deiner Luftfritteuse zubereiten. Sie sind perfekt für die Feiertage oder als besonderes Leckerli zu jeder Zeit.

**88. Luftfritteuse Dominosteine**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Zartbitterschokolade
- 100 g Marzipanrohmasse
- 100 g Puderzucker
- 2 EL Kirschwasser
- 200 g Lebkuchen, fein zerkrümelt
- 100 g Aprikosenkonfitüre
- 2 EL Rum
- 150 g Vollmilchschokolade

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und eine rechteckige Form (ca. 20x30 cm) mit Backpapier auslegen. Die geschmolzene Schokolade gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Marzipanrohmasse mit Puderzucker und Kirschwasser verkneten. Die Marzipanmasse auf die festgewordene Schokoladenschicht gleichmäßig verteilen.
3. Lebkuchenkrümel mit Aprikosenkonfitüre und Rum vermischen. Diese Mischung als nächste Schicht auf das Marzipan geben und leicht andrücken.
4. Vollmilchschokolade im Wasserbad schmelzen und als abschließende Schicht über die Lebkuchenmasse gießen. Glatt streichen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kühlen, bis alles fest ist.
5. Die festgewordene Masse aus der Form nehmen und auf ein Schneidebrett legen. Mit einem scharfen Messer in kleine Würfel (Dominosteine) schneiden.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 6 g

Mit diesem Rezept kannst du traditionelle Dominosteine in deiner Luftfritteuse zubereiten, die perfekt für die Feiertage sind. Genieße diese süßen Leckereien mit Familie und Freunden!

## **89. Luftfritteuse Christstollen**

**Anzahl der Portionen:** 8

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Mehl
- 250 ml Milch, lauwarm
- 70 g Zucker
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 2 Eier
- 100 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 100 g gemahlene Mandeln
- 150 g Rosinen
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- Puderzucker zum Bestäuben

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Milch leicht erwärmen und den Zucker sowie die Hefe darin auflösen. Etwa 5 Minuten stehen lassen, bis die Mischung anfängt zu schäumen.
2. Mehl in eine große Schüssel sieben. Die Hefe-Milch-Mischung, Eier, weiche Butter, eine Prise Salz, gemahlene Mandeln, Rosinen und Zitronenschale hinzufügen.
3. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, etwas mehr Mehl hinzufügen. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.
4. Den Teig nochmals kurz durchkneten und zu einem länglichen Laib formen. Den Laib in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben, die in die Luftfritteuse passt.
5. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und den Christstollen für etwa 30 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Die genaue Backzeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.

6. Den fertigen Christstollen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

7. Vor dem Servieren den Christstollen mit Puderzucker bestäuben.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 65 g
- Eiweiß: 10 g

**90. Luftfritteuse Pfeffernüsse**

**Anzahl der Portionen:** 24 Pfeffernüsse

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1/4 TL gemahlene Nelken
- 1/4 TL gemahlener Anis
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 2 EL Honig
- 1 EL Milch
- Puderzucker zum Bestäuben

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Zimt, Nelken, Anis und Salz vermischen.

2. In einer anderen Schüssel das Ei, Honig und Milch gut verrühren.
3. Die Ei-Honig-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, etwa 2 cm im Durchmesser.
5. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und die Teigkugeln in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Kugeln bleibt.
6. Die Pfeffernüsse für etwa 10 Minuten backen, bis sie fest sind und eine leicht goldene Farbe haben.
7. Die fertigen Pfeffernüsse aus der Luftfritteuse nehmen und vollständig abkühlen lassen.
8. Die abgekühlten Pfeffernüsse mit Puderzucker bestäuben.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 0,5 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 2 g

Mit diesem Rezept kannst du die traditionellen Pfeffernüsse auf eine moderne Art in deiner Luftfritteuse zubereiten. Sie sind perfekt für die Feiertage oder als süßer Snack für zwischendurch.

## **91. Luftfritteuse Kokosmakronen**

**Anzahl der Portionen:** 20 Kokosmakronen

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Kokosraspeln
- 4 Eiweiß
- 150 g Zucker

- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- Optional: Schokoladenglasur zum Dekorieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.
2. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis eine glänzende Masse entsteht.
3. Vanilleextrakt und Kokosraspeln vorsichtig unter die Eiweißmasse heben, bis alles gut vermengt ist.
4. Mit einem Löffel kleine Häufchen der Kokosmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Gitter oder in den Korb setzen. Achten Sie darauf, etwas Abstand zwischen den Makronen zu lassen.
5. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und die Kokosmakronen für etwa 10 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht goldbraun sind.
6. Die Kokosmakronen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.
7. Optional können die abgekühlten Makronen zur Hälfte in geschmolzene Schokolade getaucht und dann zum Trocknen auf Backpapier gelegt werden.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 105 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 2 g

Mit diesem Rezept gelingen dir perfekt knusprige und zugleich saftige Kokosmakronen aus der Luftfritteuse. Ein schneller und einfacher Weg, um eine köstliche Leckerei zu genießen, die besonders in der Weihnachtszeit nicht fehlen darf.

## **92. Luftfritteuse Nussecken**

**Anzahl der Portionen:** 16 Nussecken

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 125 g weiche Butter
- 2 Eier
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Aprikosenmarmelade
- 200 g Zartbitterschokolade
- 2 EL Kokosöl

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Weiche Butter und Eier hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Gitter ausrollen.
3. Die Aprikosenmarmelade gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
4. Die gemahlene Haselnüsse über die Marmelade streuen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und das Gitter mit dem Teig für etwa 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
6. Den gebackenen Teig herausnehmen und vollständig abkühlen lassen, dann in Dreiecke (Nussecken) schneiden.
7. Zartbitterschokolade zusammen mit Kokosöl in einer mikrowellengeeigneten Schüssel schmelzen, dabei alle 30 Sekunden umrühren, bis die Mischung glatt ist.
8. Die Ecken der Nussecken in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf einem Gitter abkühlen lassen, bis die Schokolade fest wird.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 290 kcal
- Fett: 18 g

- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 4 g

### **93. Luftfritteuse Linzer Plätzchen**

**Anzahl der Portionen:** 24 Plätzchen

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 150 g weiche Butter
- Rote Marmelade (z.B. Himbeer oder Erdbeer) zum Füllen
- Puderzucker zum Bestäuben

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Vanilleextrakt und Salz vermischen.
2. Die weiche Butter in kleinen Stücken hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einem runden Ausstecher (ca. 5 cm Durchmesser) Plätzchen ausstechen.
5. Bei der Hälfte der Plätzchen in der Mitte ein kleineres Loch ausstechen, um die typische Linzer Plätzchen Form zu erhalten.
6. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und die Plätzchen vorsichtig in den Korb legen. Dabei darauf achten, dass zwischen den Plätzchen genug Platz bleibt.

7. Die Plätzchen für ca. 10 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. Die genaue Backzeit kann je nach Luftfritteuse variieren.
8. Die gebackenen Plätzchen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.
9. Die Plätzchen ohne Loch mit Marmelade bestreichen und jeweils ein Plätzchen mit Loch daraufsetzen.
10. Die fertigen Linzer Plätzchen mit Puderzucker bestäuben.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 16 g
- Eiweiß: 2 g

Mit diesem Rezept kannst du die klassischen Linzer Plätzchen auf eine neue Art in deiner Luftfritteuse zubereiten. Sie sind perfekt für die Feiertage oder als süße Überraschung für deine Liebsten.

## **94. Luftfritteuse Butterplätzchen**

**Anzahl der Portionen:** 24 Stück

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Butter, kalt, in Würfeln
- 1 Ei
- Optional: Schokoladenglasur oder Zuckerguss zum Dekorieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
2. Die kalten Butterwürfel und das Ei hinzufügen.
3. Alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, ein paar Tropfen kaltes Wasser hinzufügen.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick ausrollen.
6. Mit einem Ausstecher Formen aus dem Teig ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Gitter legen.
7. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen.
8. Die Butterplätzchen für ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die genaue Backzeit kann je nach Luftfritteuse variieren.
9. Die fertigen Plätzchen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
10. Optional die abgekühlten Plätzchen mit Schokoladenglasur oder Zuckerguss dekorieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 110 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 1 g

Mit diesem Rezept gelingen dir perfekt knusprige und leckere Butterplätzchen aus der Luftfritteuse, die sich ideal als süße Leckerei für die Feiertage eignen. Durch die Dekoration mit Schokoladenglasur oder Zuckerguss kannst du die Plätzchen zusätzlich verschönern und individuell gestalten.

## **95. Luftfritteuse Spritzgebäck**

**Anzahl der Portionen:** 24 Stück

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 g weiche Butter
- 2 EL Milch
- 100 g Schokoladenstückchen zum Verzieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
2. Eier, weiche Butter und Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen.
4. Den Luftfritteusenkorb mit Backpapier auslegen und kleine Teighäufchen in Form von Spritzgebäck darauf spritzen. Achte darauf, genügend Abstand zwischen den Gebäckstücken zu lassen, da sie beim Backen aufgehen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und das Spritzgebäck für etwa 10 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Die genaue Backzeit kann je nach Luftfritteuse variieren.
6. Das fertige Spritzgebäck aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
7. Die Schokoladenstückchen in einem Wasserbad schmelzen und das abgekühlte Spritzgebäck zur Hälfte darin eintauchen. Anschließend auf Backpapier legen und die Schokolade fest werden lassen.

**Nährwerte pro Stück:**

- Kalorien: 110 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 2 g

Mit diesem Rezept kannst du schnell und einfach leckeres Spritzgebäck in deiner Luftfritteuse zubereiten. Perfekt für die Feiertage oder als süßer Snack für zwischendurch.

## **96. Luftfritteuse Rumkugeln**

**Anzahl der Portionen:** 20 Rumkugeln

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Zartbitterschokolade
- 100 g Butter
- 80 ml dunkler Rum
- 200 g Kuchenreste (z.B. Schokoladenkuchen)
- 50 g Puderzucker
- 100 g Kokosraspeln oder Schokostreusel zum Wälzen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Zartbitterschokolade zusammen mit der Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Dabei ständig rühren, um ein Anbrennen zu vermeiden.
2. Den dunklen Rum vorsichtig in die geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung einrühren.
3. Die Kuchenreste in eine große Schüssel bröseln. Die geschmolzene Schokoladen-Rum-Mischung und den Puderzucker hinzufügen und alles gründlich vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Die Masse etwa 20 Minuten im Kühlschrank kühlen, bis sie fest genug ist, um daraus Kugeln zu formen.
5. Mit den Händen kleine Kugeln aus der Masse formen. Die Hände zwischendurch mit kaltem Wasser befeuchten, um das Ankleben zu minimieren.
6. Die Rumkugeln in Kokosraspeln oder Schokostreuseln wälzen, bis sie rundum bedeckt sind.

7. Die fertigen Rumkugeln auf einem Teller anrichten und vor dem Servieren für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

**Nährwerte pro Rumkugel:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 1 g

Diese Luftfritteuse Rumkugeln sind eine köstliche und einfache Möglichkeit, um Reste von Kuchen oder anderen Backwaren zu verwerten. Sie eignen sich perfekt als festliches Dessert oder als süße Überraschung für besondere Anlässe.

**97. Luftfritteuse Mandelhörnchen**

**Anzahl der Portionen:** 12

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Zucker
- 1 Eiweiß
- 1/2 TL Mandelaroma
- 100 g dunkle Schokolade
- 1 Prise Salz

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel gemahlene Mandeln, Zucker, Eiweiß, Mandelaroma und eine Prise Salz zu einem gleichmäßigen Teig vermischen.
2. Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einem kleinen Hörnchen formen.
3. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen.

4. Die Mandelhörnchen vorsichtig in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen.
5. Die Mandelhörnchen für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die genaue Backzeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.
6. Während die Mandelhörnchen backen, die dunkle Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.
7. Die fertig gebackenen Mandelhörnchen aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.
8. Die Spitzen der abgekühlten Hörnchen in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf einem Gitter oder Backpapier trocknen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 4 g

Mit diesem Rezept kannst du schnell und einfach leckere Mandelhörnchen in deiner Luftfritteuse zubereiten. Sie sind perfekt für die Feiertage oder als süße Leckerei zum Kaffee.

## ***98. Luftfritteuse Schokoladenlebkuchen***

**Anzahl der Portionen:** 12

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 300 g Mehl
- 100 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt

- 1/2 TL Nelken, gemahlen
- 1/2 TL Muskat, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 100 g Butter, geschmolzen
- 100 g dunkle Schokolade, gehackt

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Zimt, Nelken, Muskat und Salz vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Milch, Eier und geschmolzene Butter gründlich verrühren.
3. Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die gehackte Schokolade unter den Teig heben.
5. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder mit Butter eingefettete Form geben, die in den Korb der Luftfritteuse passt.
6. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und den Schokoladenlebkuchen für etwa 10 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt. Die genaue Backzeit kann je nach Modell der Luftfritteuse variieren.
7. Den Schokoladenlebkuchen aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 4 g

## **99. Luftfritteuse Zimtwaffeln**

**Anzahl der Portionen: 4**

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 6 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Waffelteig (fertig oder selbstgemacht)
- 1 TL Zimt
- 2 EL Zucker
- Pflanzenöl zum Besprühen der Luftfritteuse
- Puderzucker zum Bestäuben

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Waffelteig nach Anleitung vorbereiten oder den fertigen Teig verwenden. Zimt und Zucker in den Teig einrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Den Korb der Luftfritteuse leicht mit Pflanzenöl besprühen, um ein Anhaften der Waffeln zu verhindern.
3. Den Teig in vier Portionen teilen und jede Portion zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln nacheinander in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, genügend Platz zwischen den Waffeln zu lassen, da sie beim Backen aufgehen.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Waffeln für etwa 6 Minuten backen, oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Die genaue Backzeit kann je nach Luftfritteuse variieren.
5. Die fertigen Zimtwaffeln aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen.
6. Vor dem Servieren die Zimtwaffeln mit Puderzucker bestäuben.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 36 g
- Eiweiß: 5 g

Mit diesem Rezept kannst du im Handumdrehen leckere Zimtwaffeln in deiner Luftfritteuse zubereiten. Sie sind perfekt für ein schnelles Frühstück, als Dessert oder als süße Überraschung für Zwischendurch.

## **100. Luftfritteuse Honigkuchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 4 EL Honig
- 100 g geschmolzene Butter
- Puderzucker zum Bestäuben

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz und Zimt vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Milch, Eier, Honig und geschmolzene Butter gründlich verquirlen.
3. Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig in eine für die Luftfritteuse geeignete Backform füllen, die zuvor leicht mit Butter eingefettet wurde.

5. Die Luftfritteuse auf 160°C vorheizen und den Honigkuchen für etwa 20 Minuten backen, bis er goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
6. Den Honigkuchen aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
7. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 23 g
- Kohlenhydrate: 57 g
- Eiweiß: 6 g

# Saucen und Gewürze

## **101. Luftfritteuse Aioli**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 150 ml Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL weißer Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft oder Weißweinessig
- Optional: 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Das Eigelb und den Senf in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder einem Handmixer gut verrühren.
2. Das Olivenöl langsam in einem dünnen Strahl hinzufügen, dabei ständig rühren, um eine Emulsion zu bilden. Es ist wichtig, das Öl wirklich langsam hinzuzufügen, damit die Aioli nicht gerinnt.
3. Sobald die Mischung beginnt, dick und cremig zu werden, das Salz, den weißen Pfeffer und den Zitronensaft oder Weißweinessig einrühren. Weiter rühren, bis alle Zutaten gut vermischt sind und die Aioli die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
4. Optional: Für eine Knoblauch-Aioli eine fein gehackte Knoblauchzehe unterrühren.
5. Die fertige Aioli in ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank bis zum Servieren kühlen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 360 kcal
- Fett: 40 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 1 g

Diese hausgemachte Aioli ist der perfekte Dip für Gemüsesticks, ein köstlicher Brotaufstrich oder eine hervorragende Beilage zu gegrilltem Fleisch und Fisch. Mit wenigen Zutaten und in nur wenigen Minuten zubereitet, ist sie ein Muss für jedes Essen.

## **102. Lufffritteuse Pesto**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Bund frischer Basilikum, Blätter abgezipft
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 50 g Pinienkerne, leicht geröstet
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 100 ml Olivenöl extra vergine
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Basilikumblätter, Knoblauchzehen und Pinienkerne in den Behälter eines Mixers oder einer Küchenmaschine geben.
2. Die Zutaten auf niedriger Stufe mixen, bis eine grobe Paste entsteht.
3. Den frisch geriebenen Parmesan hinzufügen und weiter mixen.
4. Während des Mixens langsam das Olivenöl hinzugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto sollte geschmeidig, aber nicht zu flüssig sein.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das fertige Pesto in eine Schüssel umfüllen. Wenn nicht sofort verwendet, mit einer Schicht Olivenöl bedecken, um es frisch zu halten.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 54 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 8 g

Dieses einfache Rezept für Luftfritteuse Pesto bringt frischen Geschmack in deine Küche und ist vielseitig einsetzbar – ob als Sauce für Pasta, als Marinade für Fleisch oder als aromatischer Brotaufstrich.

### ***103. Luftfritteuse Mayonnaise***

**Anzahl der Portionen:** 1

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 150 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 TL Weißweinessig oder Zitronensaft
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Das Eigelb in eine Schüssel geben, die groß genug ist, um beim Rühren Spritzer zu vermeiden.
2. Den Senf zum Eigelb hinzufügen und mit einem Schneebesen oder einem Handmixer gut verrühren, bis die Mischung homogen ist.

3. Das Öl ganz langsam in einem dünnen Strahl hinzufügen, dabei ständig kräftig rühren oder mixen. Wichtig ist, dass das Öl wirklich sehr langsam hinzugefügt wird, damit die Mayonnaise emulgiert und nicht gerinnt.
4. Sobald die Mischung beginnt, dick und cremig zu werden, den Weißweinessig oder Zitronensaft einrühren. Dies verleiht der Mayonnaise eine frische Note.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die fertige Mayonnaise in ein sauberes Glas umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren nochmals umrühren.

**Nährwerte:**

- Kalorien: ca. 1350 kcal (gesamte Menge)
- Fett: ca. 150 g
- Kohlenhydrate: ca. 0 g
- Eiweiß: ca. 3 g

Diese hausgemachte Luftfritteuse Mayonnaise ist eine einfache und leckere Alternative zu gekauften Mayonnaisen. Perfekt als Dip, für Salate oder als Basis für weitere Saucen.

## **104. Luftfritteuse Ketchup**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g reife Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Apfelessig
- 50 g brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer

- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die gewürfelten Tomaten, fein gehackte Zwiebel und Knoblauchzehen in den Korb der Luftfritteuse geben.
2. Apfelessig, braunen Zucker, Salz, schwarzen Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver hinzufügen und alles gut vermischen.
3. Die Luftfritteuse auf 120°C einstellen und die Mischung für etwa 30 Minuten kochen lassen. Zwischendurch umrühren, um sicherzustellen, dass die Mischung gleichmäßig einkocht.
4. Nach der Kochzeit die Mischung aus der Luftfritteuse nehmen und mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zu einer glatten Ketchup-Konsistenz pürieren.
5. Den Ketchup durch ein feines Sieb streichen, um etwaige Tomatenhaut und gröbere Stücke zu entfernen.
6. Den fertigen Ketchup in eine saubere Flasche oder ein Glas füllen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 90 kcal
- Fett: 0,5 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 2 g

Mit diesem Rezept kannst du einen hausgemachten Ketchup in deiner Luftfritteuse zubereiten, der frei von Konservierungsstoffen und künstlichen Zusätzen ist. Perfekt als Beilage zu Pommes, Burgern oder anderen Gerichten.

## **105. Luftfritteuse Senf**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 ml Wasser
- 50 ml Apfelessig
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Honig oder Zucker (optional für eine süße Note)
- 2 EL Olivenöl

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Wasser und Apfelessig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
2. Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren.
3. Senfkörner in einem Mörser grob zerstoßen und in den Topf geben.
4. Die Mischung bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Vom Herd nehmen und Honig oder Zucker einrühren, falls eine süße Note gewünscht ist.
6. Das Olivenöl unterrühren, um die Konsistenz zu verbessern und den Geschmack abzurunden.
7. Die Senfmischung vollständig abkühlen lassen.
8. Den fertigen Senf in ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 60 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 2 g (ohne Honig/Zucker)
- Eiweiß: 0 g

**106. Lufffritteuse Barbecue-Sauce**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 150 ml Ketchup
- 50 ml Apfelessig
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Worcestersauce
- 1 TL geräucherter Paprika
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel gründlich vermischen, bis eine homogene Sauce entsteht.
2. Die Sauce in eine für die Luftfritteuse geeignete Schale oder einen kleinen Topf geben.
3. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Schale mit der Sauce in den Korb der Luftfritteuse stellen.
4. Die Sauce für etwa 15 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig erhitzt wird und die Aromen sich gut verbinden.
5. Nach der Kochzeit die Barbecue-Sauce aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen. Vor dem Servieren noch einmal umrühren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 70 kcal
- Fett: 0 g
- Kohlenhydrate: 17 g
- Eiweiß: 0 g

Diese hausgemachte Barbecue-Sauce aus der Luftfritteuse ist die perfekte Ergänzung zu gegrilltem Fleisch, Gemüse oder als Dip für Fingerfood. Mit ihrer rauchigen Note und der perfekten Balance aus Süße und Würze wird sie zum Highlight jeder Mahlzeit.

### **107. Luftfritteuse Tzatziki**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g griechischer Joghurt
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz nach Geschmack
- Frischer Dill, fein gehackt

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften grob reiben und das überschüssige Wasser ausdrücken.
2. In einer Schüssel den griechischen Joghurt, die geriebene Gurke, den fein gehackten Knoblauch, Olivenöl und Weißweinessig vermischen.
3. Die Mischung mit Salz abschmecken und frischen Dill unterrühren.
4. Den Tzatziki für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen voll entfalten können.
5. Vor dem Servieren den Tzatziki nochmals umrühren und gegebenenfalls mit etwas Olivenöl und einem Zweig Dill garnieren.

#### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal

- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiß: 10 g

## **108. Luftfritteuse Guacamole**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 reife Avocados
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 reife Tomate, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Saft von 1 Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander, gehackt (optional)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben.
2. Das Avocado-Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Einige mögen es stückig, andere eher cremig.
3. Die fein gewürfelte rote Zwiebel, die gewürfelte Tomate und den gehackten Knoblauch zur Avocado geben.
4. Den Limettensaft über die Mischung geben. Dies verleiht der Guacamole nicht nur Geschmack, sondern hilft auch, die Farbe zu bewahren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen.
6. Optional frischen Koriander unterheben, um der Guacamole eine frische Note zu verleihen.

7. Die Guacamole in eine Servierschale geben und sofort servieren, um zu verhindern, dass sie braun wird. Falls nötig, mit Frischhaltefolie direkt auf der Oberfläche der Guacamole abdecken, um die Oxidation zu minimieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 322 kcal
- Fett: 29 g
- Kohlenhydrate: 17 g
- Eiweiß: 4 g

Diese einfache und schnelle Guacamole ist perfekt für jede Gelegenheit, sei es als Dip für Tortilla-Chips, als Beilage zu mexikanischen Gerichten oder einfach als gesunder Snack.

**109. Lufffritteuse Salsa**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 reife Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 grüne Chili, entkernt und fein gehackt
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- Saft von 1 Limette
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die gewürfelten Tomaten, die fein gehackte rote Zwiebel, die grüne Chili und den frischen Koriander in eine mittelgroße Schüssel geben.
2. Den Saft einer Limette über die Gemüsemischung träufeln.
3. Salz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer hinzufügen.

4. Alle Zutaten vorsichtig vermischen, bis sie gut kombiniert sind.
5. Die Salsa vor dem Servieren 5 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 25 kcal
- Fett: 0,2 g
- Kohlenhydrate: 5,8 g
- Eiweiß: 1 g

## **110. Lufffritteuse Hummus**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und gespült
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 2-3 EL Wasser (nach Bedarf)
- Optional: Paprikapulver und Petersilie zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die abgetropften Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel in einen Mixer geben.
2. Alles auf hoher Stufe mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Falls der Hummus zu dick ist, nach und nach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3. Den Hummus in eine Schüssel umfüllen.
4. Optional mit einem Spritzer Olivenöl, Paprikapulver und gehackter Petersilie garnieren.
5. Den Hummus vor dem Servieren für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen, damit die Aromen sich entfalten können.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 210 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 17 g
- Eiweiß: 6 g

**111. Lufffritteuse Tahini**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 150 g Sesamsamen
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Wasser

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Dabei ständig rühren, um ein Anbrennen zu vermeiden.
2. Die gerösteten Sesamsamen zusammen mit dem Olivenöl, Salz, Zitronensaft und den gehackten Knoblauchzehen in einen Mixer geben.

3. Während des Mixens nach und nach das Wasser hinzufügen, bis eine cremige und homogene Masse entsteht. Die Konsistenz kann je nach Vorliebe angepasst werden, indem mehr oder weniger Wasser hinzugefügt wird.

4. Das fertige Tahini in ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

#### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 230 kcal

- Fett: 20 g

- Kohlenhydrate: 8 g

- Eiweiß: 7 g

Mit diesem Rezept kannst du ganz einfach ein leckeres und vielseitiges Tahini in deiner Küche herstellen. Es eignet sich hervorragend als Dip, Dressing oder als Zutat in verschiedenen Gerichten.

## ***112. Lufffritteuse Chimichurri***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 Bund frischer Koriander, grob gehackt

- 1 Bund frische Petersilie, grob gehackt

- 3 Knoblauchzehen, gehackt

- 1 kleine rote Zwiebel, grob gehackt

- 2 EL Rotweinessig

- 1 Limette, Saft ausgepresst

- 120 ml Olivenöl

- 1 TL Salz

- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1/2 TL Chiliflocken (optional für mehr Schärfe)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Koriander, Petersilie, Knoblauch und rote Zwiebel in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.
2. Rotweinessig, Limettensaft, Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer und optional Chiliflocken hinzufügen.
3. Alle Zutaten zu einer glatten Sauce pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz kann etwas mehr Olivenöl hinzugefügt werden.
4. Das fertige Chimichurri in eine Schüssel umfüllen und vor dem Servieren etwa 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen voll entfalten können.
5. Das Chimichurri kann als Sauce zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder als Marinade verwendet werden.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 27 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 1 g

## **113. Luftfritteuse Teriyaki-Sauce**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 ml Sojasauce
- 50 ml Wasser
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Honig

- 1 TL Maisstärke
- 2 EL Wasser (zum Auflösen der Maisstärke)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einem kleinen Topf die Sojasauce, 50 ml Wasser, braunen Zucker, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Sesamöl und Honig bei mittlerer Hitze verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. In einer kleinen Schüssel die Maisstärke mit 2 EL Wasser glatt rühren.
3. Die Maisstärkemischung in den Topf geben und gut einrühren.
4. Die Mischung unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis die Sauce eindickt.
5. Die fertige Teriyaki-Sauce vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
6. Die Sauce kann nun als Marinade für Fleisch, Fisch oder Gemüse verwendet oder als Dip-Sauce serviert werden.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 2 g

## **114. Luftfritteuse Hoisin-Sauce**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig
- 2 TL Reisessig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Chiliflocken (optional für mehr Schärfe)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Sojasauce, Erdnussbutter, Honig und Reissessig gut verrühren, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.
2. Den fein gehackten Knoblauch, Sesamöl und optional die Chiliflocken hinzufügen. Alles gründlich vermischen, bis die Sauce eine glatte Konsistenz hat.
3. Die Hoisin-Sauce kann sofort verwendet oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor Gebrauch gut umrühren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 100 kcal
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 3 g

## **115. Luftfritteuse Sriracha**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 EL Sriracha-Sauce
- 1 TL Speisestärke, in 2 EL Wasser aufgelöst

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Wasser, Zucker, Sojasauce, Reisessig, gehackten Knoblauch und geriebenen Ingwer in einen kleinen Topf geben.
2. Die Mischung bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
3. Sriracha-Sauce hinzufügen und gut umrühren.
4. Die aufgelöste Speisestärke langsam in die kochende Sauce einrühren, dabei ständig rühren, bis die Sauce eindickt.
5. Die fertige Sriracha-Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
6. Die Sauce in eine für die Luftfritteuse geeignete Flasche oder ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 30 kcal
- Fett: 0 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 0 g

## **116. Luftfritteuse Sojasauce**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 ml Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Zucker
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 1 TL Sesamsamen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer mittelgroßen Schüssel Sojasauce, Reissessig und Sesamöl miteinander vermischen.
2. Den fein gehackten Knoblauch und den frisch geriebenen Ingwer hinzufügen.
3. Zucker in die Sauce geben und so lange rühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat.
4. Die fein geschnittene Frühlingszwiebel und die Sesamsamen unterrühren.
5. Die Sojasauce vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen voll entfalten können.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 40 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 1 g

**117. Luftfritteuse Knoblauchbutter**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 1 Minute

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 g Butter, weich
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die weiche Butter in eine mittelgroße Schüssel geben.
2. Die fein gehackten Knoblauchzehen und die fein gehackte frische Petersilie zur Butter hinzufügen.

3. Salz und schwarzen Pfeffer in die Schüssel geben.
4. Alle Zutaten mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen gründlich vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
5. Die Luftfritteuse auf 100°C vorheizen.
6. Die Knoblauchbutter auf ein Stück Backpapier geben und zu einer kleinen Rolle formen.
7. Die Knoblauchbutter-Rolle in die Luftfritteuse legen und für etwa 1 Minute erwärmen, bis sie leicht geschmolzen, aber noch formbar ist.
8. Die leicht geschmolzene Knoblauchbutter aus der Luftfritteuse nehmen und vor der Verwendung kurz abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 204 kcal
- Fett: 23 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 0,5 g

**118. Luftfritteuse Kräuterbutter**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 1 Minute

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g weiche Butter
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 EL frischer Dill, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die weiche Butter in eine mittelgroße Schüssel geben.
2. Petersilie, Dill, Knoblauch und Zitronensaft hinzufügen.
3. Mit einem Löffel oder einem Handmixer alles gründlich vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die fertige Kräuterbutter auf ein Stück Frischhaltefolie geben und zu einer Rolle formen.
5. Die Kräuterbutterrolle für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen, damit sie fest wird.
6. Vor dem Servieren die Kräuterbutter in Scheiben schneiden und nach Belieben verwenden.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 58 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 1 g

**119. Lufffritteuse Zitronenbutter**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 1 Minute

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 100 g Butter, weich
- 2 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1/4 TL Salz

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die weiche Butter in eine mittelgroße Schüssel geben.

2. Frisch gepressten Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale und Salz zur Butter hinzufügen.
3. Alle Zutaten mit einem Handrührgerät oder einer Gabel gründlich vermischen, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.
4. Die Zitronenbutter in eine geeignete Form oder Schale umfüllen und glatt streichen.
5. Vor dem Servieren die Zitronenbutter für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fester wird.
6. Optional kann die Zitronenbutter vor dem Kühlen in kleine Portionen oder mit Hilfe eines Spritzbeutels in dekorative Formen gebracht werden.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 204 kcal
- Fett: 23 g
- Kohlenhydrate: 0,5 g
- Eiweiß: 0,2 g

**120. Lufffritteuse Erdnusssauce**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 150 g cremige Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 50 ml Kokosmilch
- 1/4 TL Chiliflocken (optional für mehr Schärfe)
- 2-3 EL warmes Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Erdnussbutter, Sojasauce, Honig, Limettensaft und Kokosmilch in einer mittelgroßen Schüssel geben.
2. Die fein gehackte Knoblauchzehe und die Chiliflocken hinzufügen, falls eine schärfere Sauce gewünscht ist.
3. Alles gründlich mit einem Schneebesen oder einem Löffel verrühren, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.
4. Nach und nach warmes Wasser hinzufügen und weiter rühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht. Sie sollte cremig, aber nicht zu dick sein.
5. Die Erdnusssauce abschmecken und bei Bedarf mit etwas mehr Sojasauce, Honig oder Limettensaft nachwürzen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 230 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 7 g

Diese Erdnusssauce ist vielseitig einsetzbar und passt hervorragend zu gegrilltem Gemüse, Hähnchen oder als Dip für Frühlingsrollen. Genieße diese leckere Beilage, die in wenigen Minuten zubereitet ist und jedem Gericht eine besondere Note verleiht.

# Meeresfrüchte-Spezialitäten

## **121. Luftfritteuse Garnelen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Garnelen, geschält und entdarnt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- Zitronenspalten zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Garnelen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen, bis alle Garnelen gleichmäßig gewürzt sind.
2. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Garnelen zu verhindern.
3. Die gewürzten Garnelen in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass die Garnelen nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Garnelen für etwa 8 Minuten garen, oder bis sie vollständig durchgegart und leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Garnelen einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Die fertigen Garnelen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Teller anrichten.
6. Mit frischer gehackter Petersilie garnieren und mit Zitronenspalten servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 24 g

Diese Luftfritteuse Garnelen sind eine schnelle und köstliche Möglichkeit, Meeresfrüchte zu genießen. Perfekt für ein gesundes Abendessen oder als schmackhafte Vorspeise.

**122. Luftfritteuse Lachs**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Dillzweige zur Garnierung

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Jedes Lachsfilet auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen. Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver gleichmäßig auf den mit Öl bestrichenen Seiten verteilen.
3. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen. Die gewürzten Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf die Zitronenscheiben legen.

4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Lachsfilets für etwa 12 Minuten garen, oder bis der Lachs in der Mitte leicht durchscheinend ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

5. Die Lachsfilets vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und auf Tellern anrichten. Mit frischen Dillzweigen garnieren und nach Belieben mit weiteren Zitronenscheiben servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 280 kcal

- Fett: 18 g

- Kohlenhydrate: 0 g

- Eiweiß: 28 g

**123. Luftfritteuse Thunfischsteak**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Thunfischsteaks (je ca. 150 g)

- 2 EL Olivenöl

- 1 TL Meersalz

- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 TL Knoblauchpulver

- 1/2 TL Paprikapulver

- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten (zum Servieren)

- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Dill), zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Thunfischsteaks unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Meersalz, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprikapulver vermischen.
3. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf beiden Seiten der Thunfischsteaks verteilen.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die gewürzten Thunfischsteaks in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Steaks bleibt.
6. Die Thunfischsteaks für etwa 12 Minuten garen, oder bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben. Für ein durchgegartes Steak die Kochzeit entsprechend verlängern.
7. Die fertigen Thunfischsteaks aus der Luftfritteuse nehmen und auf Tellern anrichten.
8. Mit frischen Zitronenscheiben und Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem Rezept kannst du im Handumdrehen ein köstliches Thunfischsteak in deiner Luftfritteuse zubereiten. Perfekt für ein schnelles, gesundes Mittag- oder Abendessen.

## **124. Luftfritteuse Kabeljau**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Kabeljaufilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz

- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie), zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Fischfilets mit der Gewürzmischung beidseitig einreiben.
4. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen.
5. Die gewürzten Kabeljaufilets auf die Zitronenscheiben legen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Kabeljaufilets für etwa 12 Minuten garen, bis der Fisch durchgegart und außen leicht knusprig ist.
7. Die fertigen Kabeljaufilets vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 190 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 30 g

Mit diesem Rezept gelingt dir ein perfekt zarter und saftiger Kabeljau aus der Luftfritteuse, der nicht nur gesund, sondern auch unglaublich lecker ist. Ideal für ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

## **125. Luftfritteuse Heilbutt**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Heilbuttfleets (je ca. 150 g)

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie), zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Heilbuttfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Jedes Filet auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen. Die gewürzten Heilbuttfilets darauflegen, mit der gewürzten Seite nach oben.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die Heilbuttfilets in der Luftfritteuse für etwa 12 Minuten garen, bis der Fisch durchgegart ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
6. Die fertigen Heilbuttfilets aus der Luftfritteuse nehmen und auf Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren und nach Belieben mit weiteren Zitronenscheiben servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 31 g

Mit diesem Rezept kannst du einen köstlichen und gesunden Heilbutt in deiner Luftfritteuse zubereiten. Perfekt für ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

## **126. Luftfritteuse Jakobsmuscheln**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 12 Jakobsmuscheln, frisch oder aufgetaut
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Zitrone, in Viertel geschnitten, zum Servieren
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Jakobsmuscheln mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermischen, bis sie gleichmäßig gewürzt sind.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften zu verhindern.
4. Die gewürzten Jakobsmuscheln in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Jakobsmuscheln bleibt, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
5. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Jakobsmuscheln für etwa 8 Minuten garen, oder bis sie goldbraun und durchgegart sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
6. Die fertigen Jakobsmuscheln aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Servierteller anrichten.
7. Mit frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Petersilie garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 15 g

Diese Luftfritteuse Jakobsmuscheln sind eine schnelle und köstliche Möglichkeit, Meeresfrüchte zu genießen. Perfekt für ein elegantes Abendessen oder als Teil eines festlichen Menüs.

## **127. Luftfritteuse Tintenfischringe**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Tintenfischringe, frisch oder aufgetaut
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, süß
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Zitronenspalten zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Tintenfischringe unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz, schwarzen Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Tintenfischringe in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass die Ringe gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Tintenfischringe zu verhindern.
5. Die gewürzten Tintenfischringe in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass die Ringe nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Tintenfischringe für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Die fertigen Tintenfischringe aus der Luftfritteuse nehmen und sofort mit Zitronenspalten servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 25 g

Mit diesem Rezept kannst du im Handumdrehen leckere und knusprige Tintenfischringe in deiner Luftfritteuse zubereiten. Perfekt als Snack oder Beilage zu einem frischen Salat.

## **128. Luftfritteuse Muscheln**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Muscheln, gereinigt
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Weißwein
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. Die gereinigten Muscheln in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl, dem gehackten Knoblauch und dem Thymian vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Muschelmischung in den Korb der Luftfritteuse geben. Den Weißwein vorsichtig über die Muscheln gießen.
4. Die Muscheln in der Luftfritteuse für 8 Minuten kochen lassen. Nach 4 Minuten einmal den Korb schütteln, damit die Muscheln gleichmäßig garen.

5. Die Muscheln sind fertig, wenn sie sich geöffnet haben. Nicht geöffnete Muscheln entfernen.
6. Die gekochten Muscheln auf einer Platte anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 24 g

**129. Luftfritteuse Seeteufel**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Seeteufelfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- Zitronenspalten zum Servieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Seeteufelfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf beiden Seiten der Seeteufelfilets verteilen.

4. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Filets zu verhindern.
5. Die gewürzten Seeteufelfilets in den Korb der Luftfritteuse legen und darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Filets für etwa 12 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind und eine goldbraune Kruste haben. Die genaue Garzeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
7. Die fertigen Seeteufelfilets aus der Luftfritteuse nehmen und mit Zitronenspalten servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem Rezept kannst du Seeteufelfilets schnell und einfach in deiner Luftfritteuse zubereiten. Die Gewürze verleihen dem Fisch ein herrliches Aroma, während die Luftfritteuse für eine perfekte Textur sorgt. Serviere die Filets mit frischen Zitronenspalten für einen zusätzlichen Frischekick.

### ***130. Luftfritteuse Rotbarsch***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Rotbarschfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz

- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie), zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Rotbarschfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Fischfilets mit der Gewürzmischung beidseitig einreiben.
4. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen.
5. Die gewürzten Rotbarschfilets auf die Zitronenscheiben legen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Fischfilets für etwa 12 Minuten garen, oder bis der Fisch leicht zerfällt, wenn man ihn mit einer Gabel testet.
7. Die Rotbarschfilets aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.
8. Optional können die Filets vor dem Servieren mit weiteren Zitronenscheiben garniert werden.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem Rezept gelingt dir ein köstliches und gesundes Fischgericht direkt aus der Luftfritteuse. Der Rotbarsch wird außen schön knusprig, während er innen saftig bleibt. Perfekt für ein schnelles Mittag- oder Abendessen.

## **131. Luftfritteuse Forelle**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Forellenfilets (je ca. 150 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Einige Zweige frischer Dill

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Jedes Forellenfilet auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen. Salz und Pfeffer gleichmäßig auf beiden Seiten der Filets verteilen.
3. Einige Zitronenscheiben und Dillzweige auf die Filets legen.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die Forellenfilets in den Korb der Luftfritteuse legen. Dabei darauf achten, dass die Filets nicht übereinanderliegen.
6. Die Forellenfilets für etwa 12 Minuten garen, bis das Fleisch zart und durchgegart ist. Die genaue Garzeit kann je nach Dicke der Filets variieren.
7. Die fertig gegarten Forellenfilets aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 13 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 24 g

Mit diesem Rezept kannst du schnell und einfach ein köstliches Forellenfilet in deiner Luftfritteuse zubereiten. Die Kombination aus Zitrone und Dill verleiht dem Fisch ein frisches Aroma, das perfekt zu einem leichten Abendessen oder einem besonderen Anlass passt.

## **132. Luftfritteuse Wolfsbarsch**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Wolfsbarschfilets (je ca. 150 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Einige Zweige frischer Thymian

**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 und Pfeffer gleichmäßig auf beiden Seiten der Filets verteilen.
3. Einige Zitronenscheiben und Thymianzweige auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen.
4. Die gewürzten Wolfsbarschfilets auf die Zitronen- und Thymianbett legen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Filets für etwa 12 Minuten garen, bis sie durchgegart sind und leicht zu zerteilen beginnen.
6. Die fertigen Wolfsbarschfilets vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 13 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 24 g

Mit diesem Rezept gelingt dir ein köstliches und gesundes Fischgericht direkt aus der Luftfritteuse. Der Wolfsbarsch wird perfekt gegart und bleibt innen saftig, während die

Zitronen- und Thymianaromen ihm eine frische Note verleihen. Ideal für ein schnelles Abendessen oder als Teil eines festlichen Menüs.

### **133. Luftfritteuse Scholle**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Schollenfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie), zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Schollenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Filets auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
4. Die gewürzten Schollenfilets in den Korb der Luftfritteuse legen und mit Zitronenscheiben belegen.
5. Die Schollenfilets für 12 Minuten garen, bis sie durchgebraten und außen leicht knusprig sind.
6. Die fertigen Schollenfilets aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 190 kcal
- Fett: 10 g

- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 23 g

Mit diesem Rezept kannst du schnell und einfach ein leckeres Fischgericht in deiner Luftfritteuse zubereiten. Die Scholle wird außen knusprig und bleibt innen saftig, perfekt ergänzt durch die frische Note der Zitrone und Kräuter.

### **134. Luftfritteuse Sardinen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 frische Sardinen, ausgenommen und gesäubert
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Sardinen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Meersalz, schwarzen Pfeffer, gehackten Knoblauch und Oregano vermischen.
3. Die Sardinen innen und außen mit der Ölmischung einreiben.
4. Einige Zitronenscheiben in den Bauchraum jeder Sardine legen.
5. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften zu verhindern.
6. Die Sardinen in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinanderliegen.

7. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Sardinen für etwa 12 Minuten backen, bis sie durchgegart sind und die Haut knusprig ist.

8. Die Sardinen aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 198 kcal

- Fett: 13 g

- Kohlenhydrate: 1 g

- Eiweiß: 20 g

Diese Luftfritteuse Sardinen sind eine einfache und köstliche Möglichkeit, frischen Fisch zu genießen. Perfekt für ein schnelles Abendessen oder als Teil eines mediterranen Mahls.

### **135. Luftfritteuse Makrele**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Makrelenfilets (je ca. 150 g)

- 1 EL Olivenöl

- 1/2 TL Salz

- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1/2 Zitrone, in Scheiben geschnitten

- Einige Zweige frischer Dill

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Makrelenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Die Filets auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen.

3. Salz und Pfeffer gleichmäßig auf den Filets verteilen.

4. Einige Zitronenscheiben und Dillzweige auf die Filets legen.

5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
6. Die Makrelenfilets in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen.
7. Die Makrelenfilets für etwa 12 Minuten garen, bis sie durchgegart sind und die Haut knusprig ist.
8. Die fertigen Makrelenfilets aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 22 g

**136. Luftfritteuse Hering**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 frische Heringe, ausgenommen und geschuppt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 1 TL getrockneter Dill
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Dill zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Heringe unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem getrockneten Dill, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Heringe innen und außen mit der Ölmischung einreiben.

4. Einige Zitronenscheiben in die Bauchhöhlen der Heringe legen.
5. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Fische zu verhindern.
6. Die Heringe in den Korb der Luftfritteuse legen und bei 180°C für etwa 12 Minuten garen, bis die Haut knusprig und das Fleisch zart ist.
7. Die fertigen Heringe aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischem Dill garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 22 g

Mit diesem Rezept kannst du ganz einfach und schnell köstliche Heringe in deiner Luftfritteuse zubereiten. Die Kombination aus Zitrone und Dill verleiht dem Fisch ein frisches Aroma, das perfekt zu einem leichten Abendessen oder als Teil eines festlichen Menüs passt.

**137. Luftfritteuse Zander**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Zanderfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Dill
- 4 Zitronenscheiben zur Garnierung

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Zanderfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill vermischen.
3. Die Zanderfilets mit der Öl-Zitronen-Mischung beidseitig bestreichen.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die Zanderfilets in den Korb der Luftfritteuse legen und mit Zitronenscheiben belegen.
6. Die Filets für 12 Minuten garen, bis sie durchgegart sind und eine goldbraune Kruste haben.
7. Die fertigen Zanderfilets vorsichtig aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 31 g

**138. Luftfritteuse Dorade**

**Anzahl der Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Doraden (je ca. 350 g), ausgenommen und geschuppt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zusätzlich: Frische Kräuter zum Garnieren (optional)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Doraden unter fließendem Wasser innen und außen gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Die Bauchhöhle jeder Dorade mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In jede Bauchhöhle einen Zweig Rosmarin und einige Zitronenscheiben geben.
4. Die Doraden außen mit Olivenöl einreiben und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen oder mit Backpapier auslegen, um ein Anhaften zu verhindern.
6. Die vorbereiteten Doraden in den Korb der Luftfritteuse legen.
7. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Doraden für etwa 12 Minuten garen, bis das Fleisch weiß und saftig ist. Die genaue Garzeit kann je nach Größe der Doraden variieren.
8. Die fertig gegarten Doraden aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Servierteller anrichten. Optional mit frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 34 g

Diese einfach zuzubereitenden Luftfritteuse Doraden sind ein perfektes Gericht für alle, die eine gesunde und schnelle Mahlzeit genießen möchten. Der zarte Fisch, aromatisiert mit Zitrone und Rosmarin, bietet ein mediterranes Geschmackserlebnis direkt aus der Luftfritteuse.

**139. Luftfritteuse Seelachs**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

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

- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie), zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Seelachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Fischfilets mit der Gewürzmischung beidseitig einreiben.
4. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen.
5. Die gewürzten Seelachsfilets auf die Zitronenscheiben legen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Seelachsfilets für etwa 15 Minuten garen, bis sie durchgegart sind und leicht zu zerteilen beginnen.
7. Die fertigen Seelachsfilets aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem Rezept gelingt dir ein köstliches und gesundes Fischgericht, das perfekt zu einem leichten Abendessen oder als Teil eines festlichen Menüs passt.

**140. Luftfritteuse Pangasius**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Pangasiusfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie), zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Pangasiusfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
3. Die Fischfilets mit der Gewürzmischung beidseitig einreiben.
4. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen.
5. Die gewürzten Pangasiusfilets auf die Zitronenscheiben legen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Fischfilets für etwa 12 Minuten garen, oder bis sie durchgegart und außen leicht knusprig sind.
7. Die fertigen Pangasiusfilets aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem Rezept kannst du einen köstlichen und gesunden Pangasius in deiner Luftfritteuse zubereiten. Die Kombination aus Zitrone und Gewürzen verleiht dem Fisch ein herrliches Aroma. Perfekt für ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

# Vegane Köstlichkeiten

## **141. Lufffritteuse Vegane Frühlingsrollen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 Frühlingsrollenblätter (vegan)
- 100 g Weißkohl, fein gehackt
- 50 g Möhren, in feine Streifen geschnitten
- 50 g Glasnudeln, eingeweicht und grob gehackt
- 50 g Shiitake-Pilze, fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Bestreichen der Frühlingsrollen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten.
2. Weißkohl, Möhren, Shiitake-Pilze und Frühlingszwiebeln hinzufügen und für etwa 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist.
3. Die eingeweichten Glasnudeln und Sojasauce hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Jedes Frühlingsrollenblatt vorsichtig ausbreiten und einen Esslöffel der Füllung in die Mitte geben. Die Seiten einschlagen und die Rolle fest aufrollen. Mit etwas Wasser die Enden befeuchten, um die Rolle zu versiegeln.

5. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Frühlingsrollen mit etwas Öl bestreichen.
6. Die Frühlingsrollen in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinander liegen.
7. Die Frühlingsrollen für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Frühlingsrollen aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 25 g
- Eiweiß: 5 g

Diese veganen Frühlingsrollen aus der Luftfritteuse sind eine leichte und leckere Option für jeden Anlass. Perfekt als Vorspeise, Snack oder Teil einer gesunden Mahlzeit.

## ***142. Luftfritteuse Vegane Empanadas***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 120 ml warmes Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 200 g schwarze Bohnen, gekocht und abgetropft
- 1 rote Paprika, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Mais, abgetropft
- Frische Korianderblätter, gehackt

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Mehl, warmes Wasser, Salz und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
2. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und rote Paprika hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.
3. Schwarze Bohnen, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
4. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Kreisen ausrollen.
5. Die Bohnenmischung gleichmäßig auf die Mitte der Teigkreise verteilen, dabei einen Rand lassen. Mais und Koriander darüber streuen.
6. Die Ränder über die Füllung klappen und die Ränder fest zusammendrücken, um die Empanadas zu verschließen.
7. Die Empanadas in den Korb der Luftfritteuse legen und bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
8. Die fertigen Empanadas aus der Luftfritteuse nehmen und warm servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 56 g
- Eiweiß: 12 g

Diese veganen Empanadas sind eine köstliche und gesunde Alternative, die perfekt für jeden Anlass geeignet ist. Genieße sie frisch aus der Luftfritteuse für ein maximales Geschmackserlebnis.

## **143. Luftfritteuse Vegane Samosas**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Kartoffeln, gekocht und püriert
- 100 g Erbsen, gekocht
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Garam Masala
- Salz nach Geschmack
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 4 Blätter veganer Filoteig
- 2 EL Pflanzenöl, zum Bestreichen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Schüssel das Kartoffelpüree, die gekochten Erbsen, die fein gehackte Zwiebel, den Knoblauch, Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala, Salz und den frischen Koriander gut vermischen.
2. Den veganen Filoteig vorsichtig ausrollen und jedes Blatt in zwei Hälften schneiden.
3. Auf jede Teighälfte etwa 2 EL der Füllung geben.
4. Den Teig über der Füllung zusammenfalten, sodass ein Dreieck entsteht. Die Ränder fest andrücken, um die Füllung zu versiegeln.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
6. Die Samosas mit etwas Pflanzenöl bestreichen und in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass zwischen den Samosas genügend Platz bleibt.
7. Die Samosas für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Samosas aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Servierteller anrichten.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 210 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 31 g
- Eiweiß: 5 g

Diese veganen Samosas aus der Luftfritteuse sind eine köstliche und gesündere Alternative zu den traditionell frittierten Snacks. Perfekt für eine Party oder als leckere Beilage zu deinem Lieblingsgericht.

**144. Luftfritteuse Vegane Tacos****Anzahl der Portionen:** 4**Zubereitungszeit:** 20 Minuten**Kochzeit:** 10 Minuten**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 kleine Mais-Tortillas
- 200 g schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 200 g Mais, ab gespült und abgetropft
- 1 rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Zucchini, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 100 g Cherrytomaten, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander, gehackt, zum Garnieren
- Limettenspalten zum Servieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die rote Paprika und Zucchini mit 1 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Die Gemüsemischung in den Korb der Luftfritteuse geben und bei 200°C für etwa 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
3. In der Zwischenzeit die Mais-Tortillas in der Luftfritteuse bei 180°C für 2-3 Minuten erwärmen, bis sie weich und warm sind. Achtung: Die Tortillas nicht übereinander stapeln, um ein gleichmäßiges Erwärmen zu gewährleisten.
4. Die erwärmten Tortillas auf Tellern auslegen und gleichmäßig mit den schwarzen Bohnen, dem Mais und dem gerösteten Gemüse belegen.
5. Die gewürfelte Avocado und Cherrytomaten über das Gemüse geben.
6. Die Tacos mit frischem Koriander garnieren und mit Limettenspalten servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

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

Diese veganen Tacos aus der Luftfritteuse sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch gesund und schnell zubereitet. Perfekt für einen gemütlichen Abend zu Hause oder als frische, bunte Mahlzeit für deine nächste Party.

## ***145. Luftfritteuse Vegane Bruschetta***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Tomaten, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- 1 Bund frischer Basilikum, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Scheiben Vollkornbrot oder glutenfreies Brot

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel die gewürfelten Tomaten, fein gewürfelte rote Zwiebel, gehackten Knoblauchzehen und gehackten Basilikum geben.
2. Olivenöl hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Mischung für etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
4. Währenddessen die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die Brotscheiben in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 3 Minuten backen, bis sie leicht knusprig sind.
6. Die gerösteten Brotscheiben aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Servierteller anrichten.
7. Die Tomatenmischung gleichmäßig auf den gerösteten Brotscheiben verteilen.
8. Die vegane Bruschetta sofort servieren, solange das Brot noch warm und knusprig ist.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 5 g

Diese vegane Bruschetta ist ein einfaches, aber köstliches Gericht, das perfekt als Vorspeise oder leichtes Abendessen dient. Die frischen Zutaten und das knusprige Brot machen es zu einem wahren Genuss.

## **146. Luftfritteuse Vegane Ratatouille**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 1 mittelgroße Aubergine, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- Frische Kräuter zum Garnieren (optional)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Zucchini, Aubergine, rote und gelbe Paprika, rote Zwiebel und Knoblauch in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, getrockneten Thymian, getrockneten Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen, sodass das Gemüse gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt ist.
3. Die Gemüsemischung in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nicht zu dicht gepackt ist, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und das Gemüse für etwa 20 Minuten garen, bis es weich und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Garzeit das Gemüse einmal umrühren, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. In den letzten 5 Minuten der Garzeit die gehackten Tomaten über das Gemüse geben und weitergaren lassen.
6. Das fertige Ratatouille aus der Luftfritteuse nehmen und in eine Servierschüssel geben.
7. Optional mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal

- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 18 g
- Eiweiß: 4 g

Dieses einfache und gesunde Luftfritteuse Vegane Ratatouille ist perfekt für alle, die eine köstliche und nahrhafte Mahlzeit genießen möchten, ohne viel Zeit in der Küche zu verbringen.

### **147. Luftfritteuse Vegane Paella**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

#### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Paella-Reis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g grüne Bohnen, halbiert
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Safranfäden
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- Zitronenspalten zum Servieren

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die Zwiebel, Knoblauch, rote und gelbe Paprika, grüne Bohnen und Kirschtomaten mit Olivenöl, Kurkuma, Paprikapulver, Safran, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Gemüsemischung in den Korb der Luftfritteuse geben und für 10 Minuten garen.
4. Den Paella-Reis hinzufügen und die Gemüsebrühe gleichmäßig darüber verteilen.
5. Die Mischung weitere 15 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist. Gegebenenfalls während der Kochzeit umrühren, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
6. Die vegane Paella aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.
7. Mit Zitronenspalten servieren und genießen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 8 g

Diese vegane Paella aus der Luftfritteuse bringt einen Hauch von Spanien direkt auf deinen Tisch. Mit frischem Gemüse und aromatischen Gewürzen ist dieses Gericht nicht nur gesund, sondern auch unglaublich lecker und perfekt für jeden, der die mediterrane Küche liebt.

## **148. Luftfritteuse Vegane Gyoza**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Weißkohl, fein gehackt

- 100 g Karotten, fein gerieben
- 50 g Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, frisch gerieben
- 2 EL Sojasauce (überprüfen, ob vegan)
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 20 vegane Gyoza- oder Dumpling-Teigblätter
- 2 EL Pflanzenöl zum Bestreichen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Weißkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel vermischen.
2. Knoblauch und Ingwer hinzufügen.
3. Sojasauce, Sesamöl und Zucker einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermischen.
4. Ein Teigblatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Etwa 1 EL der Füllung in die Mitte des Teigblatts geben.
5. Die Ränder des Teigblatts mit Wasser befeuchten. Das Teigblatt falten, um die Füllung zu umschließen, und die Ränder fest zusammendrücken, um sie zu versiegeln.
6. Die gefüllten Gyoza auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Gitter legen. Mit einem Pinsel leicht mit Pflanzenöl bestreichen.
7. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Gyoza für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Gyoza aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 8 g

Diese veganen Gyoza sind eine köstliche und gesunde Alternative zu traditionellen Rezepten. Perfekt als Vorspeise, Snack oder Teil einer größeren Mahlzeit.

## **149. Luffritteuse Vegane Satay-Spieße**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Tofu, fest, in Würfel geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Chiliflocken
- 2 EL Erdnussbutter
- 100 ml Kokosmilch
- Holzspieße, eingeweicht in Wasser

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Tofuwürfel in eine große Schüssel geben.
2. In einer anderen Schüssel Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Kurkuma, gemahlene Koriander und Chiliflocken zu einer Marinade verrühren.
3. Die Erdnussbutter und Kokosmilch hinzufügen und alles gut vermischen, bis eine glatte Sauce entsteht.
4. Die Sauce über die Tofuwürfel gießen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen, damit die Aromen gut einziehen können.

5. Die marinierten Tofuwürfel auf die eingeweichten Holzspieße stecken.
6. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
7. Die Tofu-Satay-Spieße in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 10 Minuten garen, bis sie außen schön knusprig sind. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
8. Die fertigen Tofu-Satay-Spieße aus der Luftfritteuse nehmen und heiß servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 18 g

Diese veganen Satay-Spieße sind eine köstliche und gesunde Alternative zu traditionellen Fleischspießen. Die Kombination aus Erdnussbutter und Kokosmilch verleiht ihnen eine cremige und reichhaltige Note, während die Gewürze für eine angenehme Schärfe und Tiefe im Geschmack sorgen. Ideal für ein veganes Grillfest oder als proteinreicher Snack.

## ***150. Luftfritteuse Vegane Moussaka***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 mittelgroße Auberginen, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 400 g passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 g Tofu, zerkrümelt

- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 150 ml Gemüsebrühe
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Auberginenscheiben mit Olivenöl bestreichen und in der Luftfritteuse bei 200°C etwa 10 Minuten backen, bis sie weich sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
2. Für die Sauce Knoblauch und Zwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl anbraten. Passierte Tomaten, Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
3. In einer Schüssel Tofu mit Hefeflocken, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Gemüsebrühe hinzufügen, um eine cremige Konsistenz zu erreichen.
4. Eine Schicht Auberginen in eine für die Luftfritteuse geeignete Form legen. Etwas von der Tomatensauce und der Tofumischung darübergerben. Die Schichten wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit einer Schicht Sauce abschließen.
5. Die Moussaka bei 180°C für weitere 10 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
6. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 12 g

Diese vegane Moussaka ist eine köstliche und gesunde Alternative zum traditionellen Rezept. Perfekt für alle, die auf der Suche nach einem herzhaften, pflanzlichen Gericht sind.

## **151. Luftfritteuse Vegane Enchiladas**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 Weizentortillas (glutenfrei, falls nötig)
- 400 g schwarze Bohnen, abgewaschen und abgetropft
- 200 g Mais, abgewaschen und abgetropft
- 200 g frische Tomaten, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 150 g veganer Käse, gerieben
- Frische Korianderblätter, zum Garnieren
- Avocado, in Scheiben geschnitten, zum Servieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin für etwa 3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
2. Schwarze Bohnen, Mais, Tomaten und Kreuzkümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Die Mischung für weitere 5 Minuten kochen lassen.
3. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
4. Eine Weizentortilla auslegen und ein Achtel der Bohnen-Mais-Tomaten-Mischung darauf verteilen. Etwas veganen Käse darüber streuen.
5. Die Tortilla aufrollen und mit der Nahtseite nach unten in den Korb der Luftfritteuse legen. Wiederholen, bis alle Tortillas gefüllt sind.
6. Die Enchiladas in der Luftfritteuse für etwa 10-15 Minuten backen, bis sie knusprig sind und der Käse geschmolzen ist.
7. Die fertigen Enchiladas mit frischen Korianderblättern garnieren und mit Avocadoscheiben servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 15 g

Diese veganen Enchiladas aus der Luftfritteuse sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch einfach zuzubereiten. Sie sind perfekt für ein schnelles Abendessen oder als Teil eines festlichen Menüs.

## **152. Luftfritteuse Vegane Pad Thai**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Reismudeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 100 g Tofu, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 100 g Sojasprossen
- Für die Sauce:
  - 3 EL Sojasauce
  - 2 EL Ahornsirup
  - 1 EL Tamarindenpaste
  - 1 EL Limettensaft
  - 1/2 TL Chiliflocken
- Zum Garnieren:
  - Gehackte Erdnüsse
  - Frischer Koriander

- Limettenspalten

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Reismudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseite stellen.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Ahornsirup, Tamarindenpaste, Limettensaft und Chiliflocken zu einer Sauce verrühren.
3. Pflanzenöl in der Luftfritteuse erhitzen. Paprika, Karotte und Tofu hinzufügen und bei 200°C für etwa 5 Minuten garen.
4. Frühlingszwiebeln und Sojasprossen hinzufügen und weitere 2 Minuten garen.
5. Die gekochten Nudeln und die vorbereitete Sauce in die Luftfritteuse geben und alles gut vermischen. Weitere 3 Minuten garen, bis alles heiß und gut vermischt ist.
6. Das vegane Pad Thai auf Teller verteilen und mit gehackten Erdnüssen, frischem Koriander und Limettenspalten garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 10 g

## ***153. Luftfritteuse Vegane Piroggen***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- Für den Teig:
  - 250 g Mehl
  - 120 ml warmes Wasser
  - 1 TL Salz
  - 2 EL Olivenöl

- Für die Füllung:
  - 200 g Kartoffeln, gekocht und zerdrückt
  - 150 g Sauerkraut, gut abgetropft
  - 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
  - 2 EL Pflanzenöl
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zusätzlich:
  - Pflanzenöl zum Bestreichen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Für den Teig das Mehl in eine große Schüssel sieben. In der Mitte eine Mulde formen, Salz, warmes Wasser und Öl hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser hinzufügen. Den Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.
2. Während der Teig ruht, für die Füllung in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Das Sauerkraut hinzufügen und einige Minuten mitdünsten. Die Mischung zu den zerdrückten Kartoffeln geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen ausrollen.
5. Auf jede Teigrunde etwas von der Kartoffel-Sauerkraut-Mischung geben. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten, den Teig über die Füllung klappen und die Ränder fest zusammendrücken, um die Piroggen zu verschließen.
6. Die Luftfritteuse mit etwas Pflanzenöl besprühen und die Piroggen hineinlegen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
7. Die Piroggen bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 8 g

Diese veganen Piroggen sind eine köstliche und herzhafte Option für jede Mahlzeit. Perfekt für alle, die eine pflanzliche Alternative zu traditionellen Rezepten suchen.

## **154. Luftfritteuse Vegane Kebabs**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- 2 Zucchini, in Stücke geschnitten
- 200 g Champignons, halbiert
- 1 große rote Zwiebel, in Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 8 Holzspieße, in Wasser eingeweicht

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Gemüse in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
2. Das marinierte Gemüse abwechselnd auf die eingeweichten Holzspieße stecken.
3. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
4. Die Gemüsespieße in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinanderliegen.
5. Die Spieße für etwa 15 Minuten garen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
6. Die fertigen veganen Kebabs aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 18 g
- Eiweiß: 5 g

## **155. Luftfritteuse Vegane Biryani**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Basmatireis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g gemischtes Gemüse (z.B. Erbsen, Karotten, Paprika), gewürfelt
- 100 g grüne Bohnen, geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter, zum Garnieren
- 50 g geröstete Cashewkerne, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Basmatireis nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe kochen und beiseite stellen.
2. Olivenöl in der Luftfritteuse bei 160°C erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten dünsten, bis sie weich sind.

3. Kurkuma, Garam Masala, gemahlene Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen. Gut umrühren und weitere 2 Minuten dünsten.
4. Das gemischte Gemüse und die grünen Bohnen hinzufügen. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Gemüsemischung in die Luftfritteuse geben und bei 180°C für etwa 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
6. Den gekochten Basmatireis unter das Gemüse mischen und alles gut durchmischen.
7. Das vegane Biryani in Schüsseln anrichten, mit frischen Korianderblättern und gerösteten Cashewkernen garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 55 g
- Eiweiß: 9 g

Mit diesem Rezept kannst du ein köstliches und farbenfrohes veganes Biryani zubereiten, das perfekt in deine gesunde Ernährung passt. Die Kombination aus aromatischen Gewürzen und frischem Gemüse macht dieses Gericht zu einem wahren Genuss.

## ***156. Luftfritteuse Vegane Fajitas***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 große Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl

- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 4 Vollkorn-Tortillas
- Optional: Avocado, in Scheiben geschnitten und frischer Koriander zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die roten und gelben Paprikastreifen, Zwiebelstreifen und Champignonscheiben in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen, sodass das Gemüse gleichmäßig gewürzt ist.
3. Die gewürzte Gemüsemischung in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nicht übereinander liegt, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und das Gemüse für etwa 10 Minuten garen, bis es weich und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse einmal wenden.
5. Während das Gemüse gart, die Vollkorn-Tortillas nach Packungsanleitung erwärmen.
6. Die fertig gegarten Gemüsestreifen gleichmäßig auf den Tortillas verteilen.
7. Optional die Fajitas mit Avocadoscheiben und frischem Koriander garnieren.
8. Die Tortillas vorsichtig zusammenrollen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 8 g

Diese veganen Fajitas aus der Luftfritteuse sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch schnell und einfach zubereitet. Perfekt für ein gesundes und sättigendes Abendessen.

## **157. Luftfritteuse Vegane Ceviche**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 0 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g feste Tofu, in kleine Würfel geschnitten
- Saft von 2 Limetten
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 10 Kirschtomaten, halbiert
- 1 kleine rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 1 kleine grüne Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Jalapeño, entkernt und fein gehackt (optional für mehr Schärfe)
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Tofu in eine mittelgroße Schüssel geben und mit dem Limettensaft übergießen. Gut umrühren und 10 Minuten marinieren lassen, damit der Tofu den Limettensaft aufnehmen kann.
2. Die rote Zwiebel, Avocado, Kirschtomaten, rote und grüne Paprika sowie Jalapeño (falls verwendet) zum Tofu hinzufügen.
3. Den frischen Koriander unterheben und alles vorsichtig vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals umrühren.
5. Die vegane Ceviche vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen voll entfalten können.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 8 g

Diese vegane Ceviche ist eine frische und leichte Alternative, die perfekt für heiße Sommertage oder als gesunder Snack geeignet ist. Die Kombination aus saurem Limettensaft, cremiger Avocado und knackigem Gemüse macht dieses Gericht zu einem echten Geschmackserlebnis.

## **158. Luftfritteuse Vegane Baklava**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Filoteig (vegan)
- 150 g gemahlene Walnüsse
- 100 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 100 ml Wasser
- 100 ml Ahornsirup
- 2 EL Orangenblütenwasser
- 75 ml geschmolzenes Kokosöl

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Filoteig in etwa 10 cm breite Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel die gemahlene Walnüsse mit Zucker und Zimt vermischen.
3. Jeden Teigstreifen leicht mit geschmolzenem Kokosöl bestreichen, dann etwa 2 EL der Walnuss-Zucker-Mischung auf das untere Ende des Streifens geben und den Teig vorsichtig aufrollen.
4. Die gerollten Baklavas in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass zwischen den Baklavas genügend Platz bleibt.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Baklavas für 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

6. Währenddessen in einem kleinen Topf Wasser, Ahornsirup und Orangenblütenwasser zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen.

7. Die fertigen Baklavas aus der Luftfritteuse nehmen und sofort mit der Sirupmischung übergießen.

8. Die Baklavas vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen, damit der Sirup gut einziehen kann.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal

- Fett: 27 g

- Kohlenhydrate: 48 g

- Eiweiß: 6 g

Diese vegane Baklava aus der Luftfritteuse ist eine köstliche und einfach zuzubereitende Süßspeise, die bei jedem Anlass begeistern wird.

## **159. Luftfritteuse Vegane Mini-Pizzen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 kleine Vollkorn-Tortillas

- 200 g passierte Tomaten

- 1 TL Oregano, getrocknet

- 1 TL Basilikum, getrocknet

- 1 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

- 1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten

- 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten

- 150 g veganer Käse, gerieben

- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Olivenöl zum Besprühen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Vollkorn-Tortillas auf einer Arbeitsfläche auslegen.
2. Passierte Tomaten mit Oregano und Basilikum vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Tomatenmischung gleichmäßig auf den Tortillas verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.
4. Zucchini, rote Paprika und Champignons auf den Tortillas verteilen.
5. Den veganen Käse über das Gemüse streuen.
6. Den Korb der Luftfritteuse leicht mit Olivenöl besprühen.
7. Die belegten Tortillas vorsichtig in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse eventuell in zwei Durchgängen backen.
8. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Mini-Pizzen für etwa 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Ränder der Tortillas knusprig sind.
9. Die fertigen veganen Mini-Pizzen aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 10 g

## **160. Luftfritteuse Vegane Falafel**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht oder aus der Dose, abgespült und abgetropft)

- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Chilipulver (optional)
- 1/2 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Mehl
- Olivenöl zum Besprühen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver (falls verwendet), Backpulver, Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine geben. Alles zu einer groben Masse verarbeiten, die zusammenhält, aber noch Textur hat.
2. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und das Mehl unterrühren. Falls die Masse zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Die Masse sollte formbar sein, ohne auseinanderzufallen.
3. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen oder flache Patties formen.
4. Die Luftfritteuse mit etwas Olivenöl besprühen und die Falafel hineinlegen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
5. Die Falafel bei 200°C für etwa 10 Minuten backen, bis sie außen goldbraun und knusprig sind. Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.
6. Die fertigen Falafel aus der Luftfritteuse nehmen und nach Belieben servieren, beispielsweise in einem Wrap, mit Salat oder mit einem Dip wie Tahini.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 195 kcal
- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 9 g

# Komfortgerichte

## **161. Luftfritteuse Mac and Cheese**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Makkaroni
- 200 g geriebener Cheddar-Käse
- 50 g Frischkäse
- 200 ml Vollmilch
- 1 TL Senfpulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Paniermehl
- 2 EL geschmolzene Butter
- Optional: gehackte Petersilie zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Makkaroni nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseite stellen.
2. In einer Schüssel Cheddar-Käse, Frischkäse, Vollmilch, Senfpulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die gekochten Makkaroni in die Käsemischung geben und gut umrühren, bis die Makkaroni gleichmäßig mit der Sauce bedeckt sind.
4. Die Makkaroni-Käse-Mischung in eine für die Luftfritteuse geeignete Form geben.
5. In einer kleinen Schüssel Paniermehl mit geschmolzener Butter vermischen und über die Makkaroni streuen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und das Mac and Cheese für etwa 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

7. Optional mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 30 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 20 g

**162. Luftfritteuse Chili con Carne**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Dose Kidneybohnen (400 g), ab gespült und abgetropft
- 1 Dose Mais (150 g), ab gespült und abgetropft
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Chilipulver (oder mehr nach Geschmack)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 ml Rinderbrühe
- 2 EL Olivenöl
- Zum Garnieren: Frischer Koriander, geriebener Käse

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Olivenöl in der Luftfritteuse bei 180°C erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten dünsten.
2. Rinderhackfleisch hinzugeben und für weitere 5 Minuten braten, bis es braun ist. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Rote Paprika, Kidneybohnen und Mais dazugeben und alles gut vermischen.
4. Gehackte Tomaten, Tomatenmark, Chilipulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut umrühren.
5. Rinderbrühe angießen und alles gründlich vermischen.
6. Die Mischung in der Luftfritteuse bei 160°C für 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
7. Das Chili con Carne in Schüsseln anrichten und nach Belieben mit frischem Koriander und geriebenem Käse garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 30 g

Dieses Luftfritteuse Chili con Carne ist ein herzhaftes und wärmendes Gericht, das perfekt für kühle Abende geeignet ist. Es lässt sich leicht zubereiten und bietet eine köstliche Kombination aus Aromen und Texturen.

### **163. Luftfritteuse Lasagne**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 Lasagneblätter (vorgekocht)
- 200 g Ricotta

- 100 g Spinat (frisch oder gefroren)
- 200 g passierte Tomaten
- 100 g geriebener Mozzarella
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL italienische Kräuter

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten.
2. Spinat hinzufügen und so lange kochen, bis er zusammenfällt. Bei Verwendung von gefrorenem Spinat, Wasser gut ausdrücken.
3. Ricotta unter den Spinat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Passierte Tomaten mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer in einer separaten Schüssel würzen.
5. Den Boden des Luftfritteusenkorbs mit etwas Tomatensauce bedecken.
6. Eine Schicht Lasagneblätter darauflegen, gefolgt von einer Schicht der Spinat-Ricotta-Mischung.
7. Schritte 5 und 6 wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Tomatensauce abschließen und den geriebenen Mozzarella darüberstreuen.
8. Die Lasagne in der Luftfritteuse bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 20 g

## **164. Luftfritteuse Shepherd's Pie**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 200 g Erbsen (gefroren)
- 200 g Möhren, gewürfelt
- 100 ml Rinderbrühe
- 800 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- 100 g geriebener Käse (z.B. Cheddar)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
2. Währenddessen in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin 5 Minuten anbraten.
3. Rinderhackfleisch hinzufügen und braten, bis es braun ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
4. Erbsen, Möhren und Rinderbrühe zum Fleisch geben. Alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die gekochten Kartoffeln mit Milch und Butter zu einem cremigen Püree zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Fleischmischung in eine für die Luftfritteuse geeignete Auflaufform geben.
7. Das Kartoffelpüree gleichmäßig über die Fleischmischung verteilen.

8. Den geriebenen Käse über das Püree streuen.
9. Die Auflaufform in die Luftfritteuse stellen und bei 180°C etwa 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

**Nährwerte pro Portion:**

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

Dieser Luftfritteuse Shepherd's Pie ist eine herzhafte und sättigende Mahlzeit, die perfekt für kühle Abende geeignet ist.

## **165. Luftfritteuse Kartoffelgratin**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 800 g Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Muskatnuss, gerieben
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gruyère oder Cheddar)
- 2 EL Butter, zum Einfetten der Form

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Boden des Luftfritteusenkorbs mit Butter einfetten.

2. In einer großen Schüssel Sahne, Milch, gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen.
3. Die Kartoffelscheiben hinzufügen und in der Sahne-Milch-Mischung wenden, sodass alle Scheiben gleichmäßig benetzt sind.
4. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in den vorbereiteten Luftfritteusenkorb schichten.
5. Den geriebenen Käse gleichmäßig über die Kartoffelscheiben streuen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und das Kartoffelgratin für etwa 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
7. Das fertige Kartoffelgratin aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 10 g

Dieses Luftfritteuse Kartoffelgratin ist eine einfache und köstliche Beilage, die perfekt zu Fleischgerichten oder als Hauptgericht mit einem frischen Salat passt.

## **166. Luftfritteuse Gulasch**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Rindergulasch
- 2 EL Olivenöl
- 2 große Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- 1 rote Paprika, in Würfel geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Würfel geschnitten
- 400 g Tomaten aus der Dose, gewürfelt
- 250 ml Rinderbrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kümmel, gemahlen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Das Olivenöl in der Luftfritteuse bei 180°C erhitzen.
2. Die gewürfelten Zwiebeln und den fein gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Das Rindergulasch dazugeben und von allen Seiten anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
4. Die rote und gelbe Paprika hinzufügen und weitere 5 Minuten mitbraten.
5. Die gewürfelten Tomaten, Rinderbrühe, Paprikapulver und Kümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Luftfritteuse schließen und das Gulasch bei 160°C für etwa 20 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Gelegentlich umrühren.
7. Das fertige Gulasch in Schüsseln anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

Mit diesem Rezept kannst du ein herzhaftes und wärmendes Gulasch ganz einfach in deiner Luftfritteuse zubereiten. Perfekt für kühle Tage oder wenn du Lust auf ein kräftiges, würziges Gericht hast.

## **167. Luftfritteuse Rinderbraten**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 45 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 800 g Rinderbraten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 250 ml Rinderbrühe
- 2 Zwiebeln, in Viertel geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, ganz
- 2 Lorbeerblätter

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Rinderbraten mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf dem Rinderbraten verteilen und mit den Händen einreiben.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Den gewürzten Rinderbraten in den Korb der Luftfritteuse legen. Zwiebelviertel, ganze Knoblauchzehen und Lorbeerblätter um den Braten herum verteilen.
6. Die Rinderbrühe vorsichtig in den Boden des Luftfritteusenkörbchens gießen, ohne den Braten zu benetzen.
7. Den Rinderbraten für 45 Minuten garen, bis er eine Kerntemperatur von mindestens 65°C erreicht hat für Medium Rare. Für durchgegarteres Fleisch die Kochzeit entsprechend verlängern.
8. Den Rinderbraten aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

9. Den Braten in Scheiben schneiden und mit den gegarten Zwiebeln und Knoblauchzehen servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 40 g

**168. Lufffritteuse Schweinebraten**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 60 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 kg Schweinebraten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 250 ml Fleischbrühe
- 2 Zwiebeln, grob gewürfelt
- 2 Karotten, in grobe Stücke geschnitten
- 2 Lorbeerblätter

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Schweinebraten unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen.

3. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf dem Schweinebraten verteilen und gut einreiben.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die gewürfelten Zwiebeln, Karottenstücke und Lorbeerblätter in den Korb der Luftfritteuse geben.
6. Den Schweinebraten auf das Gemüse legen und die Fleischbrühe vorsichtig darüber gießen.
7. Den Schweinebraten in der Luftfritteuse für 60 Minuten garen, bis er durchgegart und außen knusprig ist. Nach 30 Minuten den Braten einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
8. Den fertigen Schweinebraten aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 35 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 45 g

Dieser Luftfritteuse Schweinebraten ist ein perfektes Gericht für ein gemütliches Sonntagsessen oder besondere Anlässe. Die Kombination aus zarten Fleisch und aromatischen Gewürzen macht ihn zu einem wahren Genuss.

**169. Luftfritteuse Hähnchen-Cordon-Bleu**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 4 Scheiben Schinken

- 4 Scheiben Schweizer Käse
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 2 Eier, verquirlt
- 100 g Paniermehl
- 2 EL Olivenöl

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Jedes Hähnchenbrustfilet vorsichtig horizontal einschneiden, um eine Tasche zu schaffen, dabei darauf achten, dass die anderen Seiten nicht durchgeschnitten werden.
2. In jede Hähnchenbrusttasche eine Scheibe Schinken und eine Scheibe Käse einlegen.
3. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets außen mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
4. Die Eier in einer flachen Schale verquirlen. Das Paniermehl in eine separate flache Schale geben.
5. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets zuerst in den verquirlten Eiern wenden, sodass sie rundum benetzt sind, und anschließend im Paniermehl wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind.
6. Den Korb der Luftfritteuse mit Olivenöl leicht besprühen.
7. Die panierten Hähnchen-Cordon-Bleu in den Korb der Luftfritteuse legen und bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart und die Panade goldbraun und knusprig ist. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal wenden.
8. Die fertigen Hähnchen-Cordon-Bleu aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 50 g

## **170. Luftfritteuse Hackbraten**

**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
- 2 EL Ketchup
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl zum Bestreichen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel das Rinderhackfleisch mit der fein gewürfelten Zwiebel, den gehackten Knoblauchzehen, dem Ei, Paniermehl, Ketchup, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gründlich vermischen.
2. Die Hackfleischmasse zu einem Laib formen.
3. Den Laib mit Olivenöl bestreichen, um eine knusprige Oberfläche zu erzielen.
4. Den Hackbraten in den Korb der Luftfritteuse legen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und den Hackbraten für etwa 20 Minuten backen. Für eine gleichmäßige Bräunung den Hackbraten nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
6. Den fertigen Hackbraten aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Anschneiden einige Minuten ruhen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 20 g

- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 30 g

## **171. Luftfritteuse Käsespätzle**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 300 g Spätzle (fertig gekauft oder selbstgemacht)
- 200 g geriebener Käse (Emmentaler oder Gruyère)
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 EL Butter
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Spätzle nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseite stellen.
3. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun anbraten.
4. Die gekochten Spätzle, angebratenen Zwiebeln, Sahne und den geriebenen Käse in einer großen Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Spätzle-Käse-Mischung in eine für die Luftfritteuse geeignete Auflaufform geben.
6. Die Form in die Luftfritteuse stellen und die Käsespätzle für etwa 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.
7. Die fertigen Käsespätzle aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischer Petersilie garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal

- Fett: 27 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 20 g

## **172. Luftfritteuse Makkaroni-Auflauf**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Makkaroni
- 200 g geriebener Käse (z.B. Cheddar)
- 200 ml Milch
- 2 EL Mehl
- 2 EL Butter
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Muskatnuss, gemahlen
- 100 g Paniermehl
- 2 EL Olivenöl

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Makkaroni nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen.
2. In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen.
3. Langsam die Milch einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen. Bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
4. Den geriebenen Käse zur Sauce geben und unter Rühren schmelzen lassen, bis eine gleichmäßige Käsesauce entsteht.
5. Die gekochten Makkaroni in die Käsesauce geben und gut vermischen.

6. Die Makkaroni-Käse-Mischung in eine für die Luftfritteuse geeignete Form geben.
7. In einer kleinen Schüssel das Paniermehl mit dem Olivenöl vermischen und über die Makkaroni streuen.
8. Die Form in die Luftfritteuse stellen und bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 520 kcal
- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 48 g
- Eiweiß: 22 g

**173. Luftfritteuse Rinderrouladen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Rinderrouladen (je ca. 150 g)
- 4 TL Senf
- 4 Scheiben Speck
- 4 kleine Gewürzgurken, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Rinderbrühe
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Rinderrouladen auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten und jede Roulade mit 1 TL Senf bestreichen.
2. Auf jede Roulade eine Scheibe Speck, einige Streifen Gewürzgurke und ein Viertel der gewürfelten Zwiebel legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Rouladen sorgfältig aufrollen und mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren.
4. Das Olivenöl in der Luftfritteuse erhitzen und die Rouladen von allen Seiten etwa 5 Minuten anbraten, bis sie rundum braun sind.
5. Die Rinderbrühe, Sojasauce, Tomatenmark und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen und über die Rouladen gießen.
6. Die Luftfritteuse auf 160°C einstellen und die Rouladen für 25 Minuten schmoren lassen, bis sie zart sind.
7. Die fertigen Rinderrouladen aus der Luftfritteuse nehmen, die Fäden oder Nadeln entfernen und die Rouladen in Scheiben schneiden.
8. Die Sauce, die sich beim Kochen gebildet hat, über die Rouladen gießen und servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 40 g

**174. Luftfritteuse Schweinefilet**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

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

- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Apfelsaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Schweinefilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Knoblauch vermischen.
3. Die Schweinefilets mit der Gewürzmischung rundum einreiben.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die gewürzten Schweinefilets in den Korb der Luftfritteuse legen.
6. In einer kleinen Schüssel Apfelsaft, Sojasauce und Honig verrühren.
7. Die Sauce über die Schweinefilets gießen.
8. Die Schweinefilets für 20 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind und eine Kerntemperatur von mindestens 63°C erreicht haben.
9. Die fertigen Schweinefilets aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 34 g

## **175. Luftfritteuse Hähnchen-Paprikasch**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 Paprika, rot und gelb, in Streifen geschnitten
- 1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 200 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets in die Gewürzmischung geben und gut einreiben.
4. Die gewürzten Hähnchenbrustfilets in den Korb der Luftfritteuse legen und bei 180°C für 10 Minuten garen.
5. Währenddessen Paprika, Zwiebel und Knoblauch in einer Schüssel mit dem restlichen Olivenöl vermischen.
6. Das Gemüse zu den teilweise gegarten Hähnchenbrustfilets hinzufügen und weitere 10 Minuten zusammen garen, bis das Hähnchen durchgegart und das Gemüse weich ist.
7. In der Zwischenzeit Hühnerbrühe und Tomatenmark in einem Topf erhitzen und leicht einkochen lassen, um eine Sauce zu bilden.
8. Die fertigen Hähnchenbrustfilets und das Gemüse aus der Luftfritteuse nehmen und auf Tellern anrichten.
9. Die Sauce über das Hähnchen und Gemüse gießen und mit frischer Petersilie garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 9 g

- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 45 g

## **176. Luftfritteuse Linseneintopf**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Linsen, vorgekocht
- 1 große Karotte, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Olivenöl in der Luftfritteuse bei 160°C erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
2. Karottenwürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten.
3. Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel einrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Vorgekochte Linsen hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und den Linseneintopf für 20 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren.

6. Den fertigen Linseneintopf in Schüsseln füllen und mit frischer Petersilie garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiß: 12 g

**177. Luftfritteuse Erbsensuppe**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g gefrorene Erbsen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Einige Minzblätter zur Dekoration

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Olivenöl in der Luftfritteuse bei 160°C erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
2. Gefrorene Erbsen hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten.
3. Gemüsebrühe in die Luftfritteuse geben und alles gut vermischen. Die Temperatur auf 180°C erhöhen und die Suppe für 10 Minuten kochen lassen.
4. Die Suppe aus der Luftfritteuse nehmen und mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Erbsensuppe in Schüsseln füllen und mit frischen Minzblättern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 21 g
- Eiweiß: 8 g

**178. Luftfritteuse Bohneneintopf**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g weiße Bohnen (über Nacht eingeweicht oder aus der Dose, ab gespült und abgetropft)
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 400 g Tomaten, gewürfelt (frisch oder aus der Dose)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Olivenöl in der Luftfritteuse bei 160°C erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten dünsten, bis sie weich sind.

2. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten.
3. Die weißen Bohnen, Tomaten, Gemüsebrühe, Lorbeerblätter und Thymian dazugeben. Alles gut umrühren.
4. Die Luftfritteuse schließen und den Eintopf bei 160°C für 20 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren.
5. Nach der Kochzeit die Lorbeerblätter entfernen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Bohneneintopf in Schüsseln anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 12 g

Dieser herzhafteste Luftfritteuse Bohneneintopf ist perfekt für kalte Tage und bringt Wärme sowie Komfort auf den Tisch.

**179. Luftfritteuse Kohlrouladen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 große Kohlblätter
- 500 g Rinderhackfleisch (alternativ: veganes Hack)
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g Reis, vorgekocht
- 1 Ei (für vegane Variante: 2 EL Leinsamen gemischt mit 6 EL Wasser)
- 2 TL Paprikapulver

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Kohlblätter in einem großen Topf mit kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, vorgekochten Reis, Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gründlich vermischen.
3. Die Füllung gleichmäßig auf die Kohlblätter verteilen, die Seiten einschlagen und die Blätter aufrollen.
4. Die Luftfritteuse mit Olivenöl besprühen und die Kohlrouladen nebeneinander in den Korb legen.
5. Die passierten Tomaten mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kohlrouladen gießen.
6. Bei 180°C für 25 Minuten backen, bis die Kohlrouladen durchgegart sind.
7. Halbzeit die Kohlrouladen vorsichtig wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Eiweiß: 25 g

Diese Luftfritteuse Kohlrouladen sind eine herzhaft und nahrhafte Mahlzeit, die sich perfekt für ein gemütliches Abendessen eignet. Die Zubereitung in der Luftfritteuse macht sie zu einer gesünderen Alternative zu traditionell gebratenen Rouladen.

## **180. Luftfritteuse Zwiebelkuchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 3 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- Paniermehl zum Wenden
- Öl zum Besprühen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Zwiebelringe vorbereiten und beiseite stellen.
2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen.
3. In einer anderen Schüssel die Milch mit den Eiern verquirlen.
4. Die trockenen Zutaten langsam zu den nassen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren.
5. Die Zwiebelringe erst in den Teig tauchen, sodass sie rundum bedeckt sind, und dann im Paniermehl wenden.
6. Den Korb der Luftfritteuse mit Öl besprühen und die panierten Zwiebelringe hineinlegen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
7. Die Zwiebelringe bei 180°C für etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Zwiebelkuchen aus der Luftfritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 44 g

- Eiweiß: 10 g

# Party-Favoriten

## **181. Luftfritteuse Party-Pizza**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 kleine Pizzaböden (ca. 15 cm Durchmesser)
- 200 g passierte Tomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 200 g Mozzarella, gerieben
- 100 g Salami, in Scheiben
- 1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, in Ringe geschnitten
- Olivenöl zum Bestreichen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Pizzaböden auf einer Arbeitsfläche auslegen.
3. Passierte Tomaten mit Oregano und Basilikum vermischen und die Mischung gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen.
4. Mozzarella über die Tomatensauce streuen.
5. Salamischeiben, Paprikastreifen und Zwiebelringe auf dem Käse verteilen.
6. Die belegten Pizzaböden leicht mit Olivenöl bestreichen.
7. Die Pizzen nacheinander in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Ränder knusprig sind.
8. Die fertigen Pizzen aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 25 g

**182. Luftfritteuse Mini-Quiches****Anzahl der Portionen:** 4**Zubereitungszeit:** 15 Minuten**Kochzeit:** 20 Minuten**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Blätter Blätterteig (je ca. 15 cm x 15 cm)
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gruyère oder Cheddar)
- 4 Eier
- 100 ml Sahne
- 50 g Schinkenwürfel
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Butter zum Einfetten der Formen
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch), gehackt, zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Blätterteigblätter vorsichtig in die mit Butter eingefetteten Mini-Quiche-Formen drücken. Dabei einen kleinen Rand formen.
3. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen. Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
4. Die Schinkenwürfel und die fein gewürfelten Zwiebeln unter die Ei-Sahne-Mischung heben.
5. Die Mischung gleichmäßig auf die vorbereiteten Blätterteigformen verteilen.

6. Den geriebenen Käse über die Ei-Mischung streuen.
7. Die Mini-Quiches in den Korb der Luftfritteuse geben und für etwa 20 Minuten backen, bis die Füllung fest und die Oberfläche goldbraun ist.
8. Die fertigen Mini-Quiches aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.
9. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 15 g

Diese Luftfritteuse Mini-Quiches sind der perfekte Snack für jede Party oder ein schnelles Abendessen. Leicht zuzubereiten und absolut köstlich!

### ***183. Luftfritteuse Hähnchen-Saté***

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Chiliflocken
- 2 EL Erdnussbutter
- 100 ml Kokosmilch
- Holzspieße, eingeweicht in Wasser

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Hähnchenbruststreifen in eine große Schüssel geben.
2. In einer anderen Schüssel Sojasauce, Honig, Kurkuma, gemahlene Koriander und Chiliflocken zu einer Marinade verrühren.
3. Die Erdnussbutter und Kokosmilch hinzufügen und alles gut vermischen, bis eine glatte Sauce entsteht.
4. Die Sauce über die Hähnchenstreifen gießen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen, damit die Aromen gut einziehen können.
5. Die marinierten Hähnchenstreifen auf die eingeweichten Holzspieße stecken.
6. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
7. Die Hähnchen-Satay-Spieße in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 10 Minuten garen, bis sie außen schön knusprig sind. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
8. Die fertigen Hähnchen-Satay-Spieße aus der Luftfritteuse nehmen und heiß servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 18 g

**184. Luftfritteuse Garnelen-Spieße**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- Zitronenspalten zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Garnelen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen, bis alle Garnelen gleichmäßig gewürzt sind.
2. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Garnelen zu verhindern.
3. Die gewürzten Garnelen in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass die Garnelen nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Garnelen für etwa 8 Minuten garen, oder bis sie vollständig durchgegart und leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Garnelen einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. Die fertigen Garnelen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Servierteller anrichten.
6. Mit frischer gehackter Petersilie garnieren und mit Zitronenspalten servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 24 g

## **185. Luftfritteuse Hackbällchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 500 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)

- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Öl zum Besprühen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Schüssel das Hackfleisch mit der fein gewürfelten Zwiebel, den gehackten Knoblauchzehen, dem Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und der fein gehackten Petersilie gründlich vermischen.
2. Aus der Hackfleischmischung kleine Bällchen formen. Die Größe kann je nach Vorliebe variieren, aber eine Größe von etwa 3 cm im Durchmesser ist ideal.
3. Den Korb der Luftfritteuse leicht mit Öl besprühen, um ein Anhaften der Hackbällchen zu verhindern.
4. Die Hackbällchen in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass zwischen den Bällchen genügend Platz bleibt, damit die Luft zirkulieren kann.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Hackbällchen für etwa 10 Minuten backen. Für eine gleichmäßige Bräunung die Hackbällchen nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
6. Die fertigen Hackbällchen aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 28 g

Diese Luftfritteuse Hackbällchen sind nicht nur einfach und schnell zubereitet, sondern auch unglaublich lecker und vielseitig. Perfekt als Teil eines Partybuffets, als Hauptgericht mit Beilagen oder als Füllung für Sandwiches.

## **186. Luftfritteuse Zucchini-Röllchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große Zucchini, in dünne Streifen geschnitten
- 100 g Frischkäse
- 50 g getrocknete Tomaten, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Basilikum oder Petersilie), gehackt, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Zucchinistreifen auf einer Arbeitsfläche auslegen und leicht mit Salz bestreuen. Einige Minuten ruhen lassen, damit sie etwas Wasser verlieren.
2. In einer kleinen Schüssel Frischkäse, getrocknete Tomaten und Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Jeden Zucchinistreifen mit der Frischkäse-Tomaten-Mischung bestreichen.
4. Die Zucchinistreifen vorsichtig aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
5. Die Zucchini-Röllchen mit Olivenöl bestreichen und in den Korb der Luftfritteuse legen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Zucchini-Röllchen für etwa 10 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind.
7. Die fertigen Zucchini-Röllchen aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 11 g
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß: 4 g

**187. Luftfritteuse Käse-Bällchen****Anzahl der Portionen:** 4**Zubereitungszeit:** 10 Minuten**Kochzeit:** 15 Minuten**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Frischkäse
- 100 g geriebener Cheddar
- 50 g geriebener Mozzarella
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier, verquirlt
- 100 g Mehl
- Öl zum Besprühen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Frischkäse, Cheddar und Mozzarella in einer Schüssel vermischen. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.
2. Aus der Käsemischung kleine Bällchen formen und für etwa 30 Minuten in den Gefrierschrank legen, damit sie fester werden.
3. In drei separaten Schüsseln Mehl, verquirlte Eier und Paniermehl bereitstellen.
4. Die gekühlten Käsebällchen zuerst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen.

5. Den Korb der Luftfritteuse mit Öl besprühen und die panierten Käsebällchen hineinlegen. Achten Sie darauf, dass zwischen den Bällchen genügend Platz bleibt.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Käsebällchen für 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Die fertigen Käse-Bällchen aus der Luftfritteuse nehmen und auf einem Servierteller anrichten.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 15 g

**188. Luftfritteuse Jalapeño-Poppers**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 12 Jalapeño-Schoten
- 200 g Frischkäse
- 100 g geriebener Cheddar
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier, verquirlt
- 100 g Mehl
- Öl zum Besprühen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Jalapeño-Schoten längs halbieren und die Kerne entfernen.
2. In einer Schüssel Frischkäse, geriebenen Cheddar, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren.
3. Die Käsemischung gleichmäßig in die Jalapeño-Hälften füllen.
4. Die gefüllten Jalapeños zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.
5. Den Korb der Luftfritteuse mit Öl besprühen und die Jalapeño-Poppers hineinlegen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
6. Bei 180°C für 10 Minuten backen, bis die Panade goldbraun und knusprig ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Die fertigen Jalapeño-Poppers aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 15 g

Diese Luftfritteuse Jalapeño-Poppers sind der perfekte Snack für jede Party oder als leckere Beilage zu Ihrem Lieblingsgericht.

**189. Luftfritteuse Mini-Tacos**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 kleine Weizentortillas
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Salz

- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 50 g geriebener Käse (z.B. Cheddar)
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- Frischer Koriander, gehackt, zum Garnieren
- Saure Sahne und Salsa zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhackfleisch bei mittlerer Hitze krümelig und braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
2. Die Weizentortillas nach Packungsanleitung in der Luftfritteuse oder im Ofen erwärmen, bis sie weich sind.
3. Die erwärmten Tortillas auf einer Arbeitsfläche auslegen und das gebratene Hackfleisch gleichmäßig darauf verteilen.
4. Den geriebenen Käse über das Hackfleisch streuen.
5. Die fein gewürfelte rote Zwiebel, gewürfelte Tomaten und gewürfelte Avocado auf den Tortillas verteilen.
6. Die Tortillas vorsichtig zusammenrollen, sodass Mini-Tacos entstehen.
7. Die Mini-Tacos in den Korb der Luftfritteuse legen und bei 180°C für etwa 8 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
8. Die fertigen Mini-Tacos aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischem Koriander garnieren.
9. Saure Sahne und Salsa nach Belieben dazu servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

## **190. Luftfritteuse Bruschetta mit Tomaten**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Bund frischer Basilikum, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Scheiben Ciabatta oder Baguette
- 1 EL Balsamico-Essig (optional)

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer mittelgroßen Schüssel die gewürfelten Tomaten, fein gewürfelte rote Zwiebel, gehackten Knoblauchzehen und gehackten Basilikum geben.
2. Olivenöl hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für einen Hauch von Säure kann optional ein Esslöffel Balsamico-Essig untergemischt werden.
3. Die Mischung gut umrühren und für etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
4. Währenddessen die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die Ciabatta- oder Baguettescheiben in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 3 Minuten backen, bis sie leicht knusprig sind.
6. Die Brotstücke aus der Luftfritteuse nehmen und die Tomatenmischung gleichmäßig darauf verteilen.
7. Die belegten Brote für weitere 2-3 Minuten in die Luftfritteuse geben, damit die Bruschettas warm serviert werden können.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal

- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 5 g

## **191. Luftfritteuse Knoblauchbrot**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 große Scheiben Brot (z.B. Ciabatta oder Baguette)
- 2 Knoblauchzehen, halbiert
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Brotscheiben gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen.
3. Mit der Schnittfläche der Knoblauchzehen jede Brotscheibe kräftig einreiben, sodass der Knoblauchgeschmack auf das Brot übertragen wird.
4. Die Brotscheiben mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen.
5. Die gewürzten Brotscheiben in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass die Scheiben nicht übereinanderliegen.
6. Das Knoblauchbrot für etwa 15 Minuten backen, bis es goldbraun und knusprig ist. Die genaue Backzeit kann je nach Dicke der Brotscheiben und Modell der Luftfritteuse variieren.
7. Das fertige Knoblauchbrot aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 200 kcal

- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 16 g
- Eiweiß: 3 g

## **192. Luftfritteuse Mini-Calzones**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 vorgefertigte Mini-Pizzaböden
- 4 EL Tomatensauce
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1/2 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 4 Scheiben gekochter Schinken, grob gehackt
- 100 g geriebener Mozzarella
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Basilikum oder Oregano) zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Mini-Pizzaböden mit Tomatensauce bestreichen. Dabei einen kleinen Rand lassen.
3. Zwiebelringe und Paprikastreifen gleichmäßig auf den Pizzaböden verteilen.
4. Schinken und die Hälfte des Mozzarellas darüberstreuen.
5. Die Pizzen vorsichtig in den Korb der Luftfritteuse legen. Je nach Größe der Luftfritteuse eventuell nacheinander backen.
6. Die Pizzen 4 Minuten backen, dann die Luftfritteuse öffnen.
7. Vorsichtig auf jede Pizza ein Ei schlagen und mit dem restlichen Mozzarella bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Die Pizzen weitere 4 Minuten backen oder bis das Eiweiß gestockt und der Käse geschmolzen ist.

9. Mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal

- Fett: 22 g

- Kohlenhydrate: 38 g

- Eiweiß: 25 g

**193. Luffritteuse Mozzarella-Sticks**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Mozzarella, in 8 Sticks geschnitten

- 50 g Mehl

- 1 großes Ei, verquirlt

- 100 g Paniermehl

- 1 TL Italienische Kräuter (getrocknet)

- 1/2 TL Knoblauchpulver

- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Öl zum Besprühen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Mozzarella in 8 gleich große Sticks schneiden.

2. In einer flachen Schale das Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen.

3. In einer zweiten Schale das Ei aufschlagen und verquirlen.

4. In einer dritten Schale das Paniermehl mit den italienischen Kräutern und dem Knoblauchpulver vermischen.

5. Jeden Mozzarella-Stick zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen, bis er vollständig bedeckt ist.
6. Den Korb der Luftfritteuse mit Öl besprühen und die panierten Mozzarella-Sticks hineinlegen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
7. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Mozzarella-Sticks für etwa 8 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Mozzarella-Sticks aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 14 g

**194. Luftfritteuse Frühlingsrollen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 Frühlingsrollenblätter
- 100 g Weißkohl, fein gehackt
- 50 g Möhren, in feine Streifen geschnitten
- 50 g Glasnudeln, eingeweicht und grob gehackt
- 50 g Shiitake-Pilze, fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Bestreichen der Frühlingsrollen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten.
2. Weißkohl, Möhren, Shiitake-Pilze und Frühlingszwiebeln hinzufügen und für etwa 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist.
3. Die eingeweichten Glasnudeln und Sojasauce hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Jedes Frühlingsrollenblatt vorsichtig ausbreiten und einen Esslöffel der Füllung in die Mitte geben. Die Seiten einschlagen und die Rolle fest aufrollen. Mit etwas Wasser die Enden befeuchten, um die Rolle zu versiegeln.
5. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Frühlingsrollen mit etwas Öl bestreichen.
6. Die Frühlingsrollen in den Korb der Luftfritteuse legen, dabei sicherstellen, dass sie nicht übereinander liegen.
7. Die Frühlingsrollen für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Frühlingsrollen aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 25 g
- Eiweiß: 5 g

## **195. Luftfritteuse Empanadas**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 120 ml warmes Wasser

- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 200 g schwarze Bohnen, gekocht und abgetropft
- 1 rote Paprika, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Mais, abgetropft
- Frische Korianderblätter, gehackt

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Mehl, warmes Wasser, Salz und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Während der Teig ruht, für die Füllung in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Das Sauerkraut hinzufügen und einige Minuten mitdünsten. Die Mischung zu den zerdrückten Kartoffeln geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Kreisen ausrollen.
5. Auf jede Teigrunde etwas von der Kartoffel-Sauerkraut-Mischung geben. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten, den Teig über die Füllung klappen und die Ränder fest zusammendrücken, um die Empanadas zu verschließen.
6. Die Empanadas in den Korb der Luftfritteuse legen und bei 180°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 8 g

## **196. Luftfritteuse Samosas**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 250 g Mehl
- 120 ml warmes Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Kartoffeln, gekocht und zerdrückt
- 150 g Erbsen, gekocht
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Garam Masala
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 4 Blätter veganer Filoteig
- 2 EL Pflanzenöl, zum Bestreichen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Mehl, warmes Wasser, Salz und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.
2. Während der Teig ruht, für die Füllung in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Die zerdrückten Kartoffeln, gekochten Erbsen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
4. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Kreisen ausrollen.

5. Auf jede Teigrunde etwa 2 EL der Füllung geben und den frischen Koriander darüberstreuen.
6. Die Ränder über die Füllung klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Die Ränder fest andrücken, um die Samosas zu verschließen.
7. Die Luftfritteuse mit etwas Pflanzenöl besprühen und die Samosas hineinlegen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen.
8. Die Samosas bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
9. Die fertigen Samosas aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 350 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 8 g

**197. Luftfritteuse Tacos**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 8 kleine Weizentortillas
- 400 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 100 g Mais, abgetropft

- 100 g schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 100 g geriebener Käse (z.B. Cheddar)
- Frische Korianderblätter, zum Garnieren
- Saure Sahne und Salsa, zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Hähnchenbruststreifen mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Die gewürzten Hähnchenstreifen in den Korb der Luftfritteuse geben und bei 180°C für etwa 8 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind.
3. In der Zwischenzeit die Weizentortillas in der Luftfritteuse bei 160°C für 2 Minuten erwärmen, bis sie weich und warm sind.
4. Die rote Paprika und Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
5. Die erwärmten Tortillas mit den Hähnchenstreifen, gebratener Paprika und Zwiebel, Mais, schwarzen Bohnen und geriebenem Käse belegen.
6. Die Tacos zusammenklappen und bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.
7. Die Tacos vor dem Servieren mit frischen Korianderblättern garnieren und zusammen mit saurer Sahne und Salsa servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 450 kcal
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 30 g

## **198. Luftfritteuse Ratatouille**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 1 mittelgroße Aubergine, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- Frische Kräuter zum Garnieren (optional)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Zucchini, Aubergine, rote und gelbe Paprika, rote Zwiebel und Knoblauch in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, getrockneten Thymian, getrockneten Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen, sodass das Gemüse gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt ist.
3. Die Gemüsemischung in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nicht zu dicht gepackt ist, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und das Gemüse für etwa 20 Minuten garen, bis es weich und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Garzeit das Gemüse einmal umrühren, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. In den letzten 5 Minuten der Garzeit die gehackten Tomaten über das Gemüse geben und weitergaren lassen.
6. Das fertige Ratatouille aus der Luftfritteuse nehmen und in eine Servierschüssel geben.
7. Optional mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 150 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 18 g

- Eiweiß: 4 g

## **199. Luffritteuse Paella**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Paella-Reis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g grüne Bohnen, halbiert
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Safranfäden
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- Zitronenspalten zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten.
2. Paprika, grüne Bohnen und Kirschtomaten hinzufügen und für etwa 5 Minuten dünsten.
3. Den Reis hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er glasig wird.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Kurkuma, Paprikapulver sowie Safranfäden unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Mischung in den Korb der Luftfritteuse geben und bei 180°C für etwa 15 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist.
6. Die fertige Paella mit frischer Petersilie garnieren und mit Zitronenspalten servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 8 g

**200. Luftfritteuse Gyoza**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 200 g Weißkohl, fein gehackt
- 100 g Karotten, fein gerieben
- 50 g Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, frisch gerieben
- 2 EL Sojasauce (überprüfen, ob vegan)
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 20 vegane Gyoza- oder Dumpling-Teigblätter
- 2 EL Pflanzenöl zum Bestreichen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Weißkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel vermischen.
2. Knoblauch und Ingwer hinzufügen.

3. Sojasauce, Sesamöl und Zucker einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermischen.
4. Ein Teigblatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Etwa 1 EL der Füllung in die Mitte des Teigblatts geben.
5. Die Ränder des Teigblatts mit Wasser befeuchten. Das Teigblatt falten, um die Füllung zu umschließen, und die Ränder fest zusammendrücken, um sie zu versiegeln.
6. Die gefüllten Gyoza auf ein mit Backpapier ausgelegtes Luftfritteusen-Gitter legen. Mit einem Pinsel leicht mit Pflanzenöl bestreichen.
7. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen und die Gyoza für etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
8. Die fertigen Gyoza aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiß: 8 g

# Low-Carb-Optionen

## **201. Luftfritteuse Blumenkohlreis**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Dill), gehackt, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Blumenkohl in einem Mixer oder mit einer Küchenmaschine pulsieren, bis eine reiskornähnliche Konsistenz entsteht.
2. Die Blumenkohlreiskörner in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprikapulver vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften zu verhindern.
4. Den gewürzten Blumenkohlreis in den Korb der Luftfritteuse geben und gleichmäßig verteilen.
5. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und den Blumenkohlreis für etwa 15 Minuten backen, bis er leicht gebräunt und knusprig ist. Nach der Hälfte der Kochzeit einmal umrühren, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

6. Den fertigen Blumenkohlreis aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 120 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 4 g

**202. Luftfritteuse Zucchini-Nudeln**

**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 italienische Kräutermischung
- Optional: Parmesan, gerieben, zum Servieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Spiralschneider die Zucchini in Nudelform bringen.
2. Die Zucchini-Nudeln in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer und italienischen Kräutern vermischen, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
3. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen.
4. Die gewürzten Zucchini-Nudeln in den Korb der Luftfritteuse geben und darauf achten, dass sie nicht zu dicht liegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

5. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Zucchini-Nudeln für etwa 15 Minuten garen, bis sie weich sind, aber noch Biss haben. Nach der Hälfte der Garzeit einmal durchrühren, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

6. Die fertigen Zucchini-Nudeln aus der Luftfritteuse nehmen und auf Tellern anrichten. Optional mit geriebenem Parmesan bestreuen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 80 kcal
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Eiweiß: 1 g

Diese Luftfritteuse Zucchini-Nudeln sind eine leichte und gesunde Alternative zu traditionellen Nudeln. Perfekt für eine kohlenhydratarme Mahlzeit, die schnell und einfach zubereitet ist.

**203. Luftfritteuse Hähnchenbrustfilet**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Optional: frische Kräuter wie Rosmarin oder Thymian zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf beiden Seiten der Hähnchenbrustfilets verteilen.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die gewürzten Hähnchenbrustfilets in den Korb der Luftfritteuse legen. Optional können jetzt auch frische Kräuter für zusätzliches Aroma hinzugefügt werden.
6. Die Hähnchenbrustfilets für 15 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind und eine Kerntemperatur von mindestens 74°C erreicht haben. Für eine gleichmäßige Bräunung die Filets nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Die fertigen Hähnchenbrustfilets aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 31 g

**204. Luftfritteuse Lachsfilet mit Kräutern**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver

- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL getrockneter Dill
- Zitronenscheiben zum Servieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Dill vermischen.
3. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf den Lachsfilets verteilen.
4. Die Lachsfilets in den Korb der Luftfritteuse legen und mit Zitronenscheiben belegen.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Lachsfilets für etwa 12 Minuten garen, bis sie durchgegart sind und leicht zu zerteilen beginnen.
6. Die fertigen Lachsfilets aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 13 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Eiweiß: 24 g

## **205. Luftfritteuse Tofu-Gemüse-Pfanne**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Tofu, fest, in Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, in Halbmonde geschnitten
- 2 EL Sojasauce

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Tofu in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren. Alles gut vermischen und für mindestens 10 Minuten marinieren lassen.
2. In der Zwischenzeit die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
3. Die marinierten Tofuwürfel zusammen mit den Paprikastreifen und Zucchinischeiben in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass das Gemüse und der Tofu nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
4. Die Tofu-Gemüse-Pfanne in der Luftfritteuse für 10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln oder wenden, damit alles gleichmäßig bräunt.
5. Die fertige Tofu-Gemüse-Pfanne aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiß: 16 g

## **206. Luftfritteuse Auberginen-Pommes**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große Auberginen
- 2 EL Olivenöl

- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Optional: 1/2 TL Knoblauchpulver

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Auberginen waschen, die Enden abschneiden und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und optional Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Auberginenstreifen in die Ölmischung geben und gut durchmischen, sodass alle Streifen gleichmäßig bedeckt sind.
4. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen, um ein Anhaften der Auberginen-Pommes zu verhindern.
5. Die gewürzten Auberginenstreifen in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass die Streifen nicht übereinanderliegen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Luftfritteuse auf 200°C einstellen und die Auberginen-Pommes für etwa 15 Minuten backen, bis sie weich und an den Rändern leicht knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die fertigen Auberginen-Pommes aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

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

## **207. Luftfritteuse Paprika-Hähnchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frische Kräuter (z.B. Thymian oder Rosmarin), zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets und die Paprikastreifen in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass das Fleisch und die Paprika gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Den Korb der Luftfritteuse mit einem leichten Ölspray besprühen.
5. Die gewürzten Hähnchenbrustfilets und Paprikastreifen in den Korb der Luftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Stücken bleibt, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und das Paprika-Hähnchen für etwa 15 Minuten garen, bis das Hähnchen durchgegart und die Paprika weich ist.
7. Das fertige Paprika-Hähnchen aus der Luftfritteuse nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

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

## **208. Luftfritteuse Spinat-Feta-Quiche**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 frische Spinatblätter, grob gehackt
- 200 g Feta, zerkrümelt
- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 50 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Mozzarella)

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Zwiebel sowie den gehackten Knoblauch darin für etwa 3 Minuten glasig dünsten.
2. Den grob gehackten Spinat hinzufügen und so lange dünsten, bis er zusammenfällt. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. In einer großen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
4. Den abgekühlten Spinat, zerkrümelten Feta und den geriebenen Käse unter die Ei-Milch-Mischung heben.
5. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
6. Die Quiche-Mischung in eine für die Luftfritteuse geeignete Form geben.
7. Die Form in die Luftfritteuse stellen und die Spinat-Feta-Quiche für etwa 20 Minuten backen, bis die Masse fest und die Oberfläche leicht goldbraun ist.

8. Die fertige Quiche aus der Luftfritteuse nehmen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 25 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 20 g

**209. Luftfritteuse Brokkoli-Käse-Bällchen**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 100 g Frischkäse
- 50 g geriebener Cheddar
- 1 Ei
- 50 g Mandelmehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Besprühen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren, dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Den abgekühlten Brokkoli fein hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.
3. In einer Schüssel den gehackten Brokkoli, Frischkäse, geriebenen Cheddar, das Ei und das Mandelmehl zu einer homogenen Masse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Die Hände zwischendurch mit Wasser befeuchten, um das Ankleben zu vermeiden.
5. Den Korb der Luftfritteuse leicht mit Öl besprühen und die Brokkoli-Käse-Bällchen hineinlegen. Achten Sie darauf, dass zwischen den Bällchen genügend Platz bleibt.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Bällchen für etwa 20 Minuten backen, bis sie außen goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Bällchen einmal wenden.
7. Die fertigen Brokkoli-Käse-Bällchen aus der Luftfritteuse nehmen und warm servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 12 g

**210. Luftfritteuse Blumenkohl-Käse-Auflauf**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 200 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- 200 ml Sahne
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Blumenkohlröschen in den Korb der Luftfritteuse geben und bei 180°C für 10 Minuten garen, bis sie weich sind.
3. In der Zwischenzeit die Sahne in einem Topf erhitzen, den geriebenen Käse hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen, bis eine glatte Sauce entsteht. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die vorgegarten Blumenkohlröschen aus der Luftfritteuse nehmen und in eine für die Luftfritteuse geeignete Auflaufform geben.
5. Die Käsesauce gleichmäßig über die Blumenkohlröschen verteilen.
6. Den Blumenkohl-Käse-Auflauf in die Luftfritteuse zurückgeben und bei 180°C weitere 10 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
7. Den fertigen Blumenkohl-Käse-Auflauf aus der Luftfritteuse nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor serviert wird.

**Nährwerte pro Portion:**

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

**211. Luftfritteuse Zucchini-Pizza**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 100 g passierte Tomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Basilikum, getrocknet

- 150 g Mozzarella, gerieben
- 50 g Cherrytomaten, halbiert
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Besprühen

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Zucchinischeiben auf Küchenpapier auslegen und leicht salzen, um überschüssiges Wasser zu entziehen. Nach etwa 5 Minuten das Wasser mit einem weiteren Küchenpapier abtupfen.
2. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
3. Die Zucchinischeiben nebeneinander in den Korb der Luftfritteuse legen, sodass sie sich nicht überlappen. Leicht mit Olivenöl besprühen.
4. Die Zucchinischeiben für etwa 5 Minuten backen, bis sie leicht weich sind.
5. Passierte Tomaten mit Oregano und Basilikum vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Zucchinischeiben aus der Luftfritteuse nehmen und jede Scheibe mit der Tomatenmischung bestreichen.
7. Den geriebenen Mozzarella und die halbierten Cherrytomaten auf den Zucchinischeiben verteilen.
8. Die belegten Zucchini-Pizzen zurück in die Luftfritteuse geben und weitere 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
9. Die fertigen Zucchini-Pizzen aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiß: 15 g

## **212. Luftfritteuse Hähnchen-Salat**

**Anzahl der Portionen: 4**

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 großer Kopfsalat, gewaschen und in Stücke gezupft
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 50 g schwarze Oliven, entsteint
- Für das Dressing:
  - 3 EL Olivenöl
  - 1 EL Balsamico-Essig
  - 1 TL Senf
  - 1 TL Honig
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenbrustfilets mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver einreiben.
2. Die Hähnchenbrustfilets in den Korb der Luftfritteuse legen und bei 180°C für etwa 20 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
3. Während das Hähnchen kocht, den Kopfsalat, Kirschtomaten, Gurkenscheiben, rote Zwiebelringe und schwarze Oliven in einer großen Salatschüssel vermischen.
4. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die fertigen Hähnchenbrustfilets aus der Luftfritteuse nehmen und in Streifen schneiden.
6. Die Hähnchenstreifen über den Salat geben.
7. Das Dressing über den Salat träufeln und alles vorsichtig vermischen.
8. Den Hähnchen-Salat sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 320 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiß: 38 g

**213. Luftfritteuse Lachs mit Spargel**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 500 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Frische Dillzweige, zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen.
2. Die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
4. Den Spargel und die Lachsfilets mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Lachsfilets und Spargelstangen nebeneinander in den Korb der Luftfritteuse legen. Dabei darauf achten, dass genügend Platz zwischen den Filets und dem Spargel bleibt.
6. Die Zitronenscheiben über den Lachs und Spargel verteilen.
7. Alles bei 180°C für 12 Minuten garen, bis der Lachs durchgegart und der Spargel zart ist. Die genaue Garzeit kann je nach Dicke der Filets und des Spargels variieren.
8. Die fertigen Lachsfilets und Spargelstangen aus der Luftfritteuse nehmen und auf Tellern anrichten.
9. Mit frischen Dillzweigen garnieren und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 280 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 31 g

**214. Luftfritteuse Tofu-Salat**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 400 g Tofu, fest, in Würfel geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Chiliflocken
- 2 EL Erdnussbutter

- 100 ml Kokosmilch
- Holzspieße, eingeweicht in Wasser

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Tofuwürfel in eine große Schüssel geben.
2. In einer anderen Schüssel Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Kurkuma, gemahlene Koriander und Chiliflocken zu einer Marinade verrühren.
3. Die Erdnussbutter und Kokosmilch hinzufügen und alles gut vermischen, bis eine glatte Sauce entsteht.
4. Die Sauce über die Tofuwürfel gießen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen, damit die Aromen gut einziehen können.
5. Die marinierten Tofuwürfel auf die eingeweichten Holzspieße stecken.
6. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
7. Die Tofu-Satay-Spieße in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 10 Minuten garen, bis sie außen schön knusprig sind. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
8. Die fertigen Tofu-Satay-Spieße aus der Luftfritteuse nehmen und heiß servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 18 g

## **215. Luftfritteuse Gemüse-Spieße**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

- 2 rote Paprika, in 2 cm breite Streifen geschnitten
- 1 Aubergine, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 200 g Champignons, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Das Gemüse in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen, sodass das Gemüse gleichmäßig mit dem Öl und den Gewürzen bedeckt ist.
3. Die Gemüsescheiben und -stücke abwechselnd auf Holzspieße stecken. Die Holzspieße sollten vorher mindestens 30 Minuten in Wasser eingeweicht werden, um ein Verbrennen in der Luftfritteuse zu verhindern.
4. Die Luftfritteuse auf 200°C vorheizen.
5. Die Gemüse-Spieße in den Korb der Luftfritteuse legen und für etwa 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Garzeit die Spieße einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
6. Die fertigen Gemüse-Spieße aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

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

**216. Luftfritteuse Hähnchen-Gemüse-Pfanne**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 1 große Zucchini, in Halbmonde geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets zusammen mit der Zucchini und den Paprikastreifen in die Schüssel geben und alles gut vermischen, sodass das Fleisch und Gemüse gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen.
5. Die Hähnchen-Gemüse-Mischung in den Korb der Luftfritteuse geben. Achten Sie darauf, dass genügend Platz zwischen den Stücken bleibt, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. Die Hähnchen-Gemüse-Pfanne für 20 Minuten garen, bis das Hähnchen durchgebraten und das Gemüse weich ist. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Die fertige Hähnchen-Gemüse-Pfanne aus der Luftfritteuse nehmen und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 220 kcal
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 5 g

- Eiweiß: 30 g

## **217. Luftfritteuse Blumenkohl-Suppe**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie, zum Garnieren

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und zusammen mit den gewürfelten Zwiebeln und gehackten Knoblauchzehen in eine Schüssel geben.
2. Olivenöl, Currypulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen.
3. Die Blumenkohl-Mischung in den Korb der Luftfritteuse geben und bei 180°C für etwa 20 Minuten garen, bis der Blumenkohl weich ist.
4. Den gegarten Blumenkohl zusammen mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch in einen Mixer geben und zu einer glatten Suppe pürieren.
5. Die Suppe in einen Topf geben und bei Bedarf nochmals erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Blumenkohl-Suppe in Schüsseln füllen und mit frischer Petersilie garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 180 kcal
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 4 g

## **218. Lufffritteuse Zucchini-Lasagne**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten mit Mengenangaben:**

- 2 große Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g Ricotta
- 50 g Parmesan, gerieben
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Die Zucchinischeiben auf Küchenpapier auslegen und leicht salzen, um überschüssige Feuchtigkeit zu ziehen. Nach 10 Minuten das Wasser abtupfen.
2. In einer Schüssel Ricotta mit der Hälfte des Parmesans, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Den Boden des Lufffritteusenkorbs mit Olivenöl bestreichen.
4. Eine Schicht Zucchinischeiben als Basis in den Korb legen.
5. Darauf eine Schicht der Ricotta-Mischung verteilen.
6. Die passierten Tomaten über die Ricotta-Schicht gießen.
7. Die Schritte 4 bis 6 wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit einer Schicht Zucchini abschließen.

8. Den restlichen Parmesan über die oberste Zucchinischicht streuen.
9. Die Luftfritteuse auf 180°C einstellen und die Zucchini-Lasagne für etwa 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Zucchini weich sind.

**Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 250 kcal
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 18 g

## **219. Luftfritteuse Hähnchen-Curry**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Kokosmilch
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- Frischer Koriander, zum Garnieren

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Currypulver, Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mit 1 EL Olivenöl vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets in die Gewürzmischung geben und gut einreiben.
4. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Hähnchenbrustfilets hineinlegen. Bei 180°C für 10 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin für 2 Minuten anbraten.
6. Rote Paprika und Brokkoli hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.
7. Die Kokosmilch in die Pfanne geben und zum Kochen bringen.
8. Die vorgegarten Hähnchenbrustfilets aus der Luftfritteuse nehmen und in die Pfanne mit der Kokosmilchsauce geben. Alles zusammen bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
9. Das Hähnchen-Curry mit frischem Koriander garnieren und servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

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

**220. Luftfritteuse Lachs mit Zitronenbutter**

**Anzahl der Portionen:** 4

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 12 Minuten

**Zutaten mit Mengenangaben:**

- 4 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Für die Zitronenbutter:
  - 50 g Butter, weich
  - 1 TL abgeriebene Zitronenschale
  - 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
  - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Für die Zitronenbutter die weiche Butter in einer kleinen Schüssel mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Zitronensaft und dem fein gehackten Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
2. Die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Die Lachsfilets auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Einige Zitronenscheiben auf den Boden des Luftfritteusenkorbs legen.
5. Die gewürzten Lachsfilets auf die Zitronenscheiben legen.
6. Die Luftfritteuse auf 180°C vorheizen und die Lachsfilets für etwa 12 Minuten garen, oder bis der Lachs durchgegart ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
7. Die fertigen Lachsfilets aus der Luftfritteuse nehmen und sofort mit der vorbereiteten Zitronenbutter servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

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