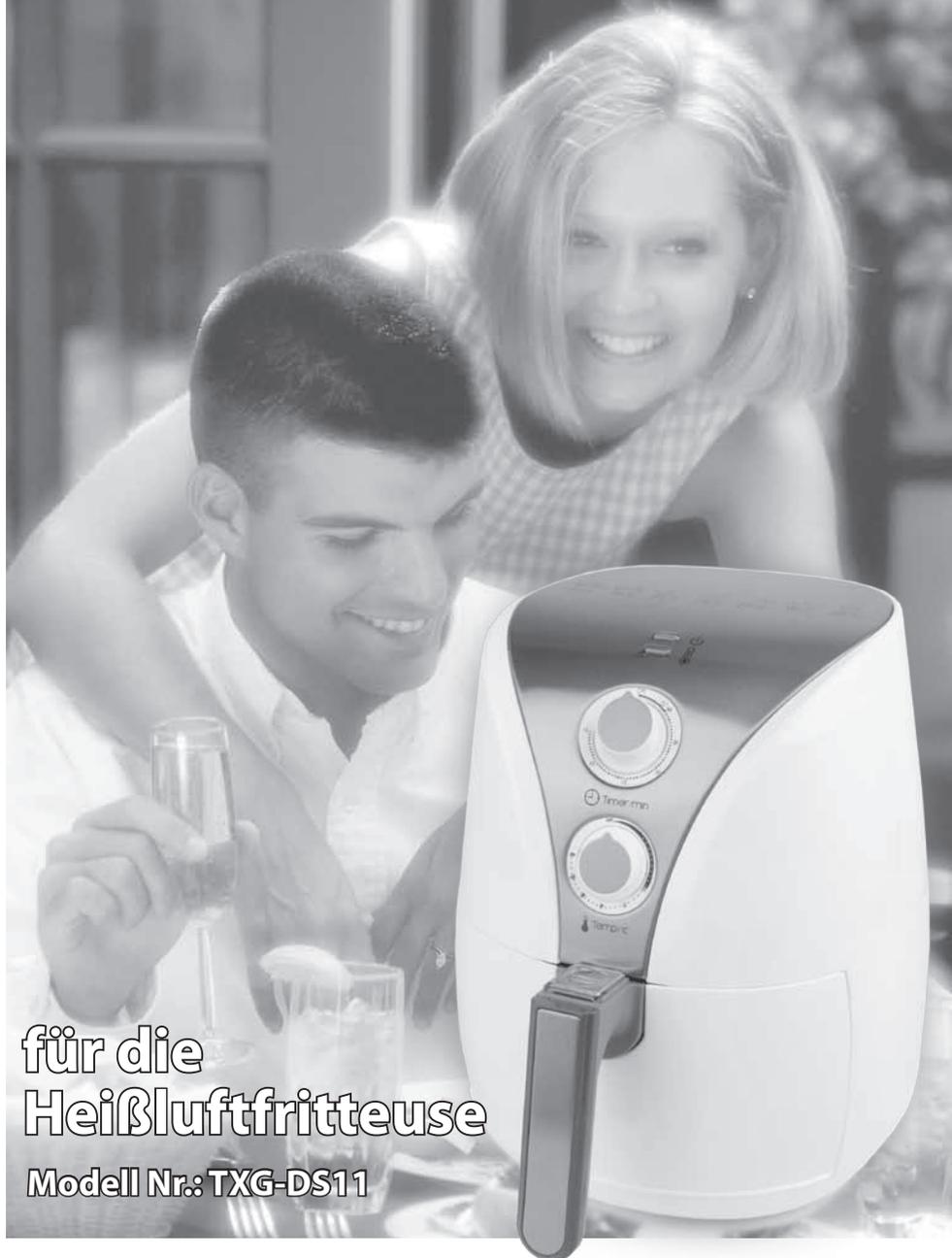


Rezept-Ideen



für die
Heißluftfritteuse

Modell Nr.: TXG-DS11

Die Heißluftfritteuse funktioniert ohne Öl! Sie ist die gesunde Alternative zur herkömmlichen Fritteuse. Sie ist schnell und vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen und zu reinigen.

Bitte beachten Sie folgende Schritte bei der Handhabung:

- A.** Heizen Sie die Heißluftfritteuse mit der vorgegebenen Temperatur ca. 3 – 5 Minuten (je nach Rezept) vor.
- B.** Geben Sie die Zutaten für die angegebene Zeit in die Heißluftfritteuse.
- C.** Falls im Rezept angegeben, entnehmen Sie den Frittierkorb während der Laufzeit und schütteln ihn.

Wenn das Rezept fertiggestellt ist, entnehmen Sie größere Lebensmittel mit einer Zange aus dem Korb oder füllen den Korbinhalt in eine Schüssel um.

Garnelen

Alufolie mit Butter einstreichen, Garnelen darauf legen, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch bestreuen.

Die Alufolie mit den Garnelen zusammenklappen und für ca. 10 Minuten in der vorgewärmten Heißluftfritteuse bei ca. 180° garen.

Garnelen, chinesisich

150 g Garnelen in Salz, Pfeffer und Reiswein für 10 Minuten marinieren.

Garnelen dann entnehmen und in 50 g Mehl, einem geschlagenen Ei und Paniermehl wenden.

Für ca. 12 Minuten bei 200° in die Heißluftfritteuse geben.

Gemüse

Spargelstangen halbieren.

Brokkoli in Röschen schneiden.

Blumenkohl in Röschen schneiden.

Gemüse auf eine Alufolie legen, Butter, Salz und Pfeffer und 1 Esslöffel Wasser dazugeben. Alufolie falten, sodass sie fest geschlossen ist.

Ca. 12 Minuten bei 200° garen.

Falls die Garzeit nicht ausreicht, kurz nachgaren.

Huhn indisch: Chicken Tikka

400 g Hühnerbrust (geschnitten in 2 cm Stücke) mit 1 Teelöffel roter Chili-Paste, Salz, 1 Esslöffel Ingwer-Knoblauch-Paste, 1 Esslöffel Garam Masala Pulver, dem Saft einer Zitrone und 2 Esslöffel Olivenöl vermischen und im Kühlschrank für mehrere Stunden marinieren lassen. 2 mittelgroße grüne Paprika in 2 cm Stücke schneiden.

Abwechselnd ein Hühnchenteil und ein Stück Paprika auf Spieße aufziehen.

Die Heißluftfritteuse bei 180°C für ca. 5 Minuten vorheizen. Die Spieße in die Heißluftfritteuse legen und ca. 20 Minuten garen lassen.

Die Heißluftfritteuse dabei gelegentlich öffnen und die Spieße wenden, sodass die Hühnchenteile gleichmäßig gegart werden bis sie goldbraun sind.

Kartoffel Wedges – Country Kartoffeln – gewürzte Kartoffelstücke

800 g Kartoffeln in ca. 1,5 cm Stangen schneiden, ca. 30 Minuten in Wasser legen. Dann abtropfen lassen und abtupfen.

Chilichoten zerstoßen, Pfeffer, Currypulver mit Olivenöl vermischen und die Stäbchen in dieser Marinade wenden.

Die Kartoffelstangen ca. 20 – 22 Minuten in die Heißluftfritteuse geben, bis sie goldbraun und gar sind. Gelegentlich wenden. Vor dem Servieren mit Salz bestreuen.

Pommes Frites, frisch geschnitten

Beachten Sie folgende Hinweise zum Schneiden und Frittieren von Pommes Frites:

Kartoffelstangen in 5 mm Dicke müssen ca. 4 Minuten vorgebacken werden und backen dann ca. 10 – 12 Minuten. Kartoffelstangen in 10 mm Dicke müssen ca. 6 Minuten vorgebacken werden und backen dann ca. 12 – 16 Minuten. Kartoffelstangen in 15 mm Dicke müssen ca. 8 Minuten vorgebacken werden und backen dann ca. 14 - 18 Minuten.

5 mittelgroße Kartoffeln schälen und in Streifen schneiden. Kartoffelstangen für ca. 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Salzwasser legen. Abtropfen lassen. In 1 Esslöffel Maisstärke und Gewürzen nach Wahl wenden. Heißluftfritteuse bei 180° vorheizen.

Dann entsprechend obigen Minutenangaben die Kartoffelstangen dazugeben. Dabei gelegentlich die Heißluftfritteuse öffnen und die Pommes Frites schütteln. Weiterbacken, bis die Pommes goldbraun und knusprig sind.

Tofu

1 Stück Tofu in Würfel schneiden, abtropfen lassen, Salz darauf streuen, Knoblauchzehe auspressen und dazugeben. Mit einem Küchentuch trocken tupfen. In 2 Esslöffel Mehl wenden.

Für 7 – 8 Minuten bei 180° in die Heißluftfritteuse geben.

Für die Soße Austernsauce, 1 Esslöffel Sojasauce, 1 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Essig und 100 ml Wasser zum Kochen bringen und mit 30 ml Maisstärke andicken.

Tofu aus der Heißluftfritteuse entnehmen und mit der Sauce servieren.

Würstchen im Blätterteig

Die Heißluftfritteuse auf ca. 200°C vorheizen.

1 Dose Mini Wiener Würstchen (ca. 20 Würstchen) abtropfen lassen und trocken tupfen.

100 g tiefgekühlten Blätterteig in ca. 1,5 x 6 cm große Scheiben schneiden und mit Senf bestreichen.

Jedes Würstchen mit einem Teigstück umrollen. Die Hälfte der Würstchen nun für ca. 10 – 11 Minuten in die Heißluftfritteuse geben, bis sie goldbraun sind. Sobald diese fertig sind, aus der Fritteuse entnehmen, damit dann die andere Hälfte der Würstchen gebacken werden kann.