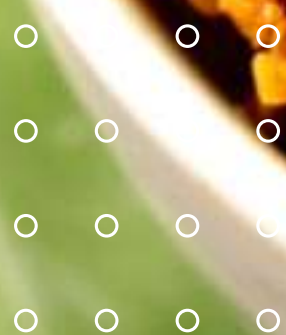
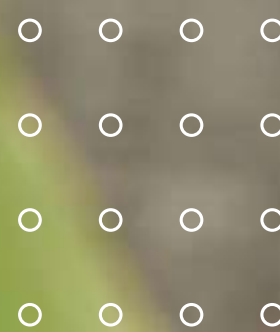


KUMTEL® FASTFRYER REZEPTE

MIT 90 % WENIGER ÖL
KNUSPRIG, GESUND UND SCHNELL



Es ist möglich zu kochen

FRÜHSTÜCK

- Gekochtes Ei
- Spargel Schichten
- Garnelen-Frittata
- Knuspriger Schinken
- Holländischer Pfannkuchen
- Frühstücks-Wrap
- Mit Pastrami, Ei & Käse gefüllte Puffs
- Blaubeer-Maisbrot
- Zimtgebäck
- Saure Sahne-Kaffee-Kuchen

SNACK

- Würzige Kartoffeln
- Gefüllte Pilze
- Buffalo Chicken Wings
- Pesto-Bruschetta
- Mexikanischer Mais
- Luftgebratener Knoblauch
- Rindfleisch- und Mangospieße
- Knuspriger Fisch
- Jalapeno-Poppers
- Mini Margherita Panzerotti

HAUPTGERICHT

- Blumenkohl-Dill-Gratin
- Chili mit Knoblauch-Brokkoli
- Kürbis mit Ahornsirup
- Der Rosenkohl
- Ratatouille
- Sesam mit Knoblauch Braten Karotten
- Salzige geröstete Süßkartoffeln
- Spinatquiche
- Ofenkartoffel
- Chili Bohnen

HAUPTGERICHT

- Hähnchen mit Orange & Oliven
- Steak-Bündel
- Fleischbällchen
- Lammkoteletts mit Minze
- Fisch und Pommes
- Fisch und Pommes
- Pfeffersteak mit Pilzen
- Butter gebratenes Hähnchen
- Süßbittere Chicken Wings
- Thai-Burger

NACHTISCH

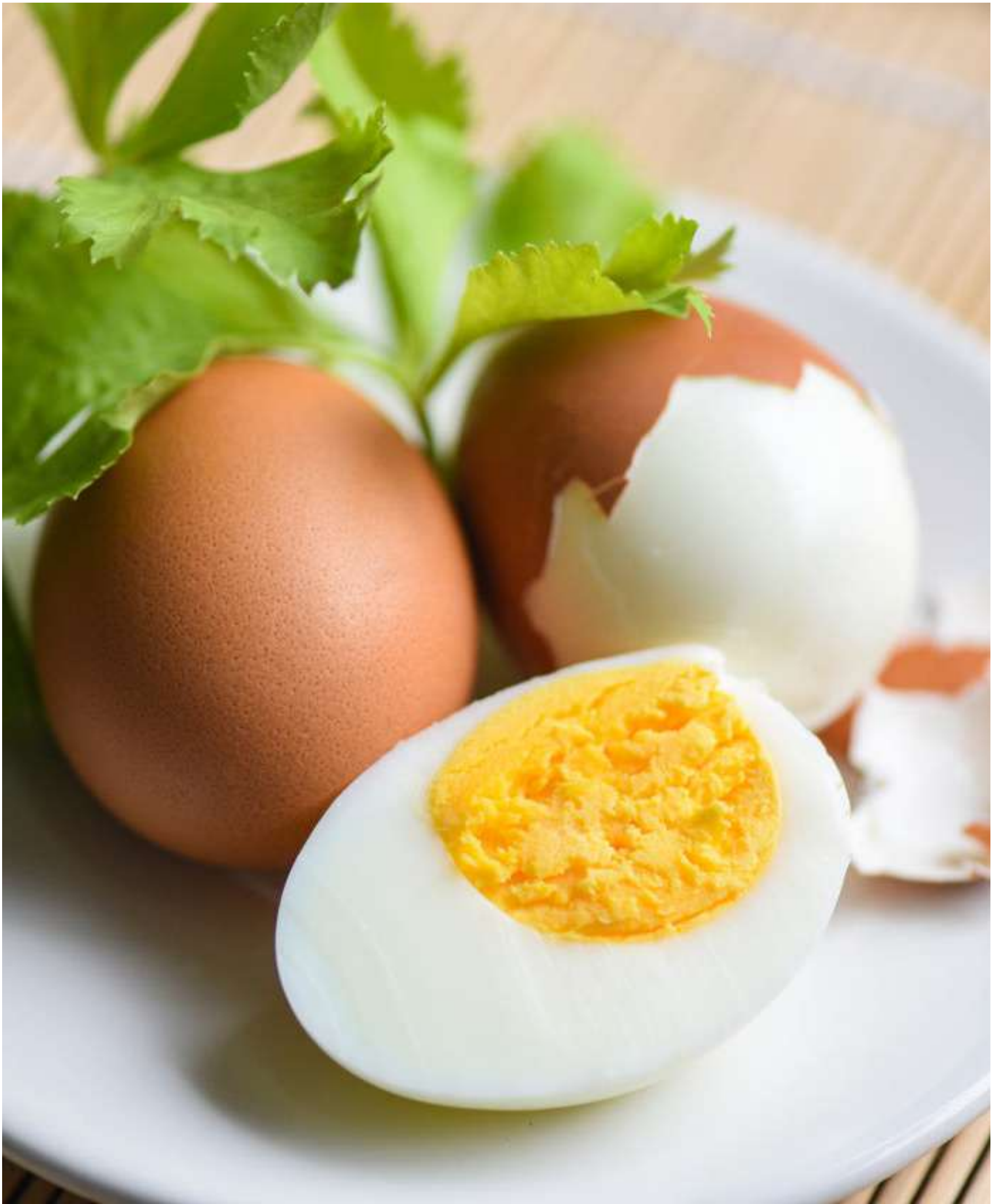
- Gemischter Obstkuchen
- Schokoladenkeks
- Schwarz-Weiß-Brownie
- Käsekuchen aus San Sebastián
- French-Toast-Sticks
- Glutenfreier Kuchen
- Butterkekse
- Knuspriger Bananen-Dessert
- Schokoladen-Walnuss-Brot
- Schokoladen-Haselnuss-Birnen-Dessert



FRÜHSTÜCK

GEKOCHTES EI

Zutaten: 6 große Eier



Vorbereitungszeit
1 min



Hitze
150°C



Kochzeit
15 min



Portion
6



ZUTATEN

- 6 große Eier

RICHTUNGEN

Legen Sie die Eier vorsichtig in einer Reihe in den FastFryer-Korb. 6 Minuten lang kochen, um ein mittleres, festeres Eigelb und Eiweiß zu erhalten. 8 bis 10 Minuten kochen für fest hart gekocht. Möglicherweise müssen Sie verschiedene Dauern ausprobieren, um Ihre beste Zeit zu finden. Nimm die Eier vorsichtig mit einer Zange aus dem Korb und lege sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Schälen Sie vorsichtig die Eier, die 5 Minuten in kaltem Wasser gewartet haben.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

SPARGELSCHICHTEN

Zutaten: Spargelstange, Vollkornbrot, Eier, Vollmilch, Käse, Petersilie, Salz, schwarzer Pfeffer



Vorbereitungszeit
12 min



Hitze
160°C



Kochzeit
17 min



Portion
4



ZUTATEN

- 6 Spargelstangen
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Eier
- 3 Esslöffel Vollmilch
- 1/2 Tasse geriebener Käse
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

RICHTUNGEN

Die Spargelstangen und 1 Esslöffel Wasser in eine 15-cm-Schüssel geben und in den FastFryer-Korb geben und 3 bis 5 Minuten garen, bis sie weich sind.

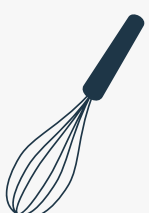
Den Spargel aus der Schüssel nehmen und die Schüssel mit Antihaft-Kochspray einsprühen. Brotwürfel und Spargel in die Pfanne geben und beiseite stellen. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit der Milch verquirlen. Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen. In die Schüssel gießen und kochen, bis die Eier fest sind und die Oberseite zu bräunen beginnt.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

GARNELEN FRITTATA

Zutaten: Eier, Salz, getrocknetes Basilikum, Reis, gekochte Garnelen, Babyspinat, geriebener Käse



Vorbereitungszeit
12 min



Hitze
160°C



Kochzeit
17 min



Portion
4



ZUTATEN

- 4 Eier
- Prise Salz
- 1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1/2 Tasse gekochter Reis
- 1/2 Tasse gehackte gekochte Garnelen
- 1/2 Tasse Babyspinat
- 1/2 Tasse geriebener Käse

RICHTUNGEN

In einer kleinen Schüssel die Eier mit Salz und Basilikum schaumig schlagen. Besprühe einen Behälter mit Antihalt-Kochspray. Kombinieren Sie in der vorbereiteten Schüssel Reis, Garnelen und Spinat. Eier gießen und mit Käse bestreuen. Nach 14 bis 18 Minuten backen, bis die Frittata aufgeht und goldbraun ist.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

CRISPY BACON

Ingredients: Bacon slices



Vorbereitungszeit
1 min



Hitze
190°C



Kochzeit
8-10 min



Portion
4



ZUTATEN

- 4 Scheiben Speck

RICHTUNGEN

Legen Sie den Speck in einer einzigen Schicht in den Korb oder das Tablett Ihres FastFryer. Lassen Sie den Speck sich nicht berühren. Braten Sie den Speck bis zur gewünschten Knusprigkeit.

Für knusprigen Speck genügen etwa 8-10 Minuten bei 190 - 200°C. Für weniger knusprigen, weichen Speck reichen 10-12 Minuten bei 170 - 180°C aus. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

HOLLÄNDISCHE PFANNKUCHEN

Zutaten: Butter, Eier, Mehl, Milch, Vanille, frische Erdbeerscheiben, Puderzucker



Vorbereitungszeit
12 min



Hitze
160°C



Kochzeit
15 min



Portion
4



ZUTATEN

- 2 EL Butter
- 3 Eier
- 1/2 Tasse Mehl
- 1/2 Tasse Milch
- 1/2 Teelöffel Vanille
- 1/2 Tasse geschnittene frische Erdbeeren
- 2 Esslöffel Puderzucker

RICHTUNGEN

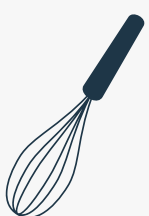
Heizen Sie den FastFryer-Korb vor. Butter in eine Schüssel geben und erhitzen, bis die Butter schmilzt. In der Zwischenzeit die Eier, das Mehl, die Milch und die Vanille in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen, bis sie sich verbunden und schaumig gemacht haben. Nehmen Sie den Korb vorsichtig aus dem FastFryer und kippen Sie ihn so, dass die Butter den Boden der Pfanne bedeckt. Gießen Sie den Teig ein und geben Sie ihn zurück in den FastFryer. 12 bis 16 Minuten backen oder bis die Pfannkuchen aufgegangen und goldbraun sind. Mit Erdbeeren und Puderzucker garnieren.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCK WRAP

Zutaten: Eier, Salz, Pfeffer, Tomaten, Champignons, Joghurt, Tortilla/Lavash, Käse, Salat, Frühlingszwiebeln



Vorbereitungszeit
12 min



Hitze
160°C



Kochzeit
12 min



Portion
2



ZUTATEN

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Tomate
- 4 Zuchtpilze
- 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln
- 2 Tortillas/Lavash
- 30 g Käse
- 20 g Nabelsalat

RICHTUNGEN

Die Eier schlagen, salzen und pfeffern und die FastFryera in eine geeignete Auflaufform gießen. 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren, damit es cremig wird. In der Zwischenzeit Tomaten und Champignons würfeln. Joghurt, Frühlingszwiebel, Salz und Pfeffer zugeben und mischen. Im FastFryer die Tortillas 2 Minuten erhitzen. Die Joghurtcreme auf warmen Tortillas verteilen und die Rühreier, Tomaten und Pilze dazugeben. Mit geriebenem Käse bestreuen und etwas Salat dazugeben. Die Tortillas in Wraps wickeln und servieren.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

PASTRAMI, MIT EI UND KÄSE GEFÜLLTE PUFFS

Zutaten: 1 Blatt Blätterteig, Cheddar-Käse, gekochtes Kayseri-Pastrami, Ei



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
180°C



Kochzeit
18 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1 Blatt Blätterteig
- 4 Esslöffel geriebener Cheddar-Käse
- 4 Esslöffel gekochtes, gehacktes Kayseri-Pastrami
- 4 Eier

RICHTUNGEN

Den Teig ausrollen und in 4 Quadrate schneiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen. Die Quadrate in den auf 200 °C vorgeheizten FastFryer-Korb legen und 6-8 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Öffnen Sie den FastFryer-Korb und verwenden Sie die Rückseite eines Esslöffels. Machen Sie eine Vertiefung in der Mitte jedes Quadrats. Streuen Sie 1 Esslöffel Käse und 1 Esslöffel Speck über jedes Quadrat. Brechen Sie vorsichtig 1 Ei in jede Vertiefung. Geben Sie den Korb an FastFryer zurück. Nehmen Sie es nach 8-10 Minuten aus dem FastFryer und servieren Sie es, bevor es kalt wird.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

HEIDELBEER-MAISBROT

Zutaten: Maismehl, Mehl, Zucker, Backpulver, koscheres Salz, Vollmilch, Butter, Eier, Heidelbeeren



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
200°C



Kochzeit
18 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1 Tasse Maismehl
- 1 ½ Tassen Allzweckmehl
- ¾ Tasse Zucker
- 2 Teelöffel Backpulver
- ¾ Teelöffel koscheres Salz
- 1 Tasse Vollmilch
- 12 Esslöffel Butter, geschmolzen und abgekühlt
- 2 große Eier
- 2 Tassen Blaubeeren

RICHTUNGEN

Fetten Sie die FastFryer-Schale gut ein. Maismehl, Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel mischen. Mischen Sie in einer separaten Schüssel Milch, geschmolzene Butter und Eier. Die Milchmischung unter die Mehlmischung rühren. Dann die Heidelbeeren hinzugeben. Den Teig in die vorbereitete Pfanne geben und im vorgeheizten FastFryer bei 180°C 45 Minuten backen. Überprüfen Sie das Maisbrot während der Garzeit und decken Sie es mit Allzweckbackpapier ab, wenn es zu schnell bräunt. Lassen Sie das Maisbrot 20 Minuten abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

ZIMTGEBÄCK

Zutaten: Mehl, Backpulver, koscheres Salz

Butter, Milch, Zucker, Zimt

*oder Ihre Lieblingskeksmischung oder Katzenzunge



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
180°C



Kochzeit
8 min



Portion
8



ZUTATEN

- 2 Tassen Allzweckmehl
- 1 Esslöffel Backpulver
- ½ Teelöffel koscheres Salz
- ½ Tasse kalte Butter
- ¾ Tasse Milch

oder Sie können Ihre Lieblingskeksmischung oder fertige Katzenszunge verwenden.

Für die Spitze:

- 4 Esslöffel geschmolzene Butter
- ¼ Tasse Zucker
- 1 Teelöffel Zimt

RICHTUNGEN

In einer großen Rührschüssel Mehl, Backpulver und Salz mischen. Fügen Sie die kalte Butter der Mischung hinzu. Unter Rühren langsam Milch zur Mehlmischung geben, bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 7 mm dick ausrollen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Die Zimt-Zucker-Mischung gleichmäßig darüber streuen. Den Teig in Streifen schneiden und durch 3-maliges Drehen formen. Die Streifen in den auf 180 °C vorgeheizten FastFryer-Korb legen und 6-8 Minuten backen.

Genießen!!

FRÜHSTÜCK

SAURE SAHNE-KAFFEE-KUCHEN

Zutaten: Butter, Zucker, Eier, Sauerrahm, Vanilleextrakt, Mehl, Salz, Backpulver, Natron



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
200°C



Kochzeit
18 min



Portion
4



ZUTATEN

- ½ Tasse weiche Butter
- ½ Tasse) Zucker
- 1 großes Ei
- ½ Tasse saure Sahne
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Tasse Allzweckmehl
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Backpulver

Für die Spitze:

- 1 Tasse gehackte Walnüsse
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- ¼ Tasse brauner Zucker

RICHTUNGEN

Kombinieren Sie das Topping-Material in einer Schüssel. In einer separaten Schüssel Butter und Zucker schaumig schlagen. Das Ei zur Buttermischung geben und mischen, die trockenen Zutaten zugeben und mischen. Gießen Sie die Hälfte des Teigs in eine für FastFryera geeignete Schüssel, gießen Sie die Hälfte des Teigs auf den restlichen Teig und streuen Sie die restliche Füllungsmischung auf den Teig. Das Blech in den FastFryer stellen und 30-35 Minuten garen. Wenn es schnell braun wird, wenn Sie es nach der Hälfte der Garzeit kontrollieren, decken Sie es mit Allzweckbackpapier ab.

Genießen!!

SNACK

WÜRZIGE KARTOFFELN

Zutaten: Mittelhgroße Kartoffeln, Öl, Salz, geräucherter roter Pfeffer, Knoblauchpulver, schwarzer Pfeffer



Vorbereitungszeit
2 min



Hitze
200°C



Kochzeit
17 min



Portion
2-3



ZUTATEN

- 5 mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1 Esslöffel Öl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer oder ein beliebiges Gewürz Ihrer Wahl

RICHTUNGEN

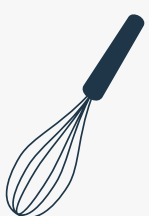
Den FastFryer ca. 2-3 Minuten vorheizen. Dadurch erhalten Sie knusprigere Kartoffeln. In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit den Gewürzen und dem Öl mischen, bis sie gut bedeckt sind. Besprühen Sie den FastFryer-Korb mit Antihafspray. Fügen Sie die Kartoffeln hinzu und schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Garzeit aus, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Nach 17 Minuten Garzeit auf einen Teller geben und vor dem Abkühlen servieren.

Genießen!!

SNACK

GEFÜLLTE PILZE

Zutaten: Jumbo-Pilze, Olivenöl, Käsesorten, Spinat, Semmelbrösel, frischer Rosmarin



Vorbereitungszeit
2 min



Hitze
200°C



Kochzeit
17 min



Portion
2-3



ZUTATEN

- 4 Jumbo-Pilze
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Tasse Käse nach Wahl
- 1 Tasse gehackter Spinat
- 1/3 Tasse Semmelbrösel
- 1/4 Teelöffel gehackter frischer Rosmarin

RICHTUNGEN

Pilze putzen und mit Olivenöl einreiben. Mit der Hohlseite nach oben in den FastFryer-Korb legen und 3 Minuten garen. Entfernen Sie die Pilze vorsichtig, da sie Flüssigkeit enthalten. Entleeren Sie die Flüssigkeit darin. Kombinieren Sie den Käse Ihrer Wahl, Spinat, Semmelbrösel und Rosmarin in einer Schüssel und mischen Sie alles gut. Füllen Sie die passierten Pilze mit dieser Mischung. Noch etwas Käse darüber streuen. Legen Sie die Pilze zurück in den Korb. 4 bis 6 Minuten garen oder bis die Füllung gar ist und die Pilze zart sind.

Genießen!!

SNACK

BUFFALO CHICKEN WINGS

Zutaten: Chicken Wings, Buffalo Wings Sauce, Käsesauce



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
25 min



Portion
4



ZUTATEN

- 450 g Hähnchenflügel
- Paprika, Salz, Pfeffer

- Semmelbrösel

Für die Spitze:

- 1/2 Tasse scharfe Soße
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz Pfeffer
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver

Für die Käsesauce:

- 4 Esslöffel Mayonnaise
- 2 Esslöffel abgeseibter Joghurt
- 2 Esslöffel Roquefort oder Cheddar-Käse
- 1/2 Esslöffel Zitronensaft

RICHTUNGEN

Die Zutaten für die Käsesauce mischen und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Chilipulver, schwarzen Pfeffer, Salz und Semmelbrösel in einer Schüssel mischen. Tauchen Sie dann die Hähnchenflügel in diese Mischung. Im FastFryer bei 180°C 20 Minuten braten, bis die Hähnchen goldbraun sind. Lassen Sie uns die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und fügen Sie die Zutaten für die Büffelsauce hinzu und kochen Sie, bis sie sprudelt. Sie können die frittierten Flügel in Büffelsoße tauchen und weitere 5 Minuten im FastFryer garen und mit Käsesoße servieren.

Genießen!!

SNACK

PESTO-BRUSCHETTA

Zutaten: Französisches Brot, Butter, Mozzarella-Käse, Pesto-Basilikum, Tomaten, Frühlingszwiebeln



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
25 min



Portion
4



ZUTATEN

- 8 Scheiben französisches Brot
- 2 Esslöffel weiche Butter
- 1 Tasse geriebener Mozzarella
- 1/2 Tasse Pesto-Basilikum
- 1 Tasse gewürfelte Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

RICHTUNGEN

Das Brot mit Butter bestreichen und mit der Butterseite nach oben in den FastFryer-Korb legen. 4 Minuten backen oder bis das Brot gebräunt ist. Die Brote aus dem Korb nehmen und jedes Stück mit etwas Käse belegen. Zurück in den Korb legen und etwa 1 bis 3 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. In der Zwischenzeit das Pesto, die Tomaten und die Frühlingszwiebeln in einer kleinen Schüssel mischen. Wenn der Käse geschmolzen ist, nehmen Sie das Brot aus dem FastFryer und legen Sie es auf eine Servierplatte. Etwas Pesto-Mischung auf jede Scheibe streichen und servieren.

Genießen!!

SNACK

MEXIKANISCHER MAÏS

Zutaten: Maiskolben, Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, brauner Zucker, Chilipulver, Kreuzkümmel, Peperoni, Joghurt, Zitronenschale, Zitronensaft, Feta-Käse, Koriander



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
20 min



Portion
2



ZUTATEN

- 2 Maiskolben
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/4 Teelöffel Salz, Pfeffer und brauner Zucker
- 1/4 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Eine Prise Cayennepfeffer
- 1/4 Tasse Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel zerbröckelter Feta-Käse
- 1 Esslöffel fein gehackter Koriander

RICHTUNGEN

Die Maiskolben halbieren. Kombinieren Sie Öl, Salz, Pfeffer, braunen Zucker, Paprika und Kreuzkümmel; bestreichen Sie alle Teile des Mais mit dieser Mischung. Den Mais in den FastFryer geben und 18–20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Joghurt, Zitronenschale und Zitronensaft mischen; Über den Mais verteilen. Mit Fetakäse und Koriander bestreuen und servieren.

Genießen!!

SNACK

AIR GEBRATENER KNOBLAUCH

Zutaten: Knoblauch, Olivenöl oder Pflanzenöl



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
15 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Teelöffel Oliven- oder Pflanzenöl

RICHTUNGEN

Den FastFryer auf 180 °C vorheizen. Schneiden Sie die Oberseite des Knoblauchkopfes auf und träufeln Sie Öl darüber. Wickeln Sie eine Seite mit Alufolie und die andere Seite mit Backpapier ein. In den FastFryer-Korb geben. Backen Sie für 25-30 Minuten oder bis der Knoblauch sehr weich und golden ist. Entfalten Sie das Papier und lassen Sie es liegen, bis es kühl genug ist, um es zu handhaben. Drücken Sie von der Unterseite der Zehen nach oben, um die gerösteten Knoblauchzehen zu entfernen. Sie können es in Saucen, Marinaden, Gemüse oder Knoblauchbrot verwenden.

Genießen!!

SNACK

RINDFLEISCH- UND MANGOSPIESSE

Zutaten: Rinderfilet, Balsamicoessig, Olivenöl, Honig, Majoran, Salz, Pfeffer, Mango



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
160°C



Kochzeit
5 min



Portion
4



ZUTATEN

- 340 g gewürfeltes Rinderfilet
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Honig
- 1/2 Teelöffel getrockneter Majoran
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Mango

RICHTUNGEN

Geben Sie die Rindfleischwürfel in eine mittelgroße Schüssel und fügen Sie Balsamico-Essig, Olivenöl, Honig, Majoran, Salz und Spray hinzu. Rühren Sie die Marinade gut um, bis sie das Rindfleisch bedeckt. Schneiden Sie die Mango in Schale und Würfel nähern. Behandeln Sie die Metallspieße, die drei Rindfleischwürfel und zwei Mangowürfel miteinander verbinden. Grillen Sie die Spieße im FastFryer-Korb 4 bis 7 Minuten oder bis das Kalb gebräunt ist, und servieren Sie es dann.

Genießen!!

SNACK

KNUSPRIGER FISCH

Zutaten: Trockene Semmelbrösel, Öl, Fischfilet, 1
Rührei, Zitrone



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
10 min



Portion
4



ZUTATEN

- Tasse trockene Semmelbrösel
- 1/4 Tasse Öl
- 4 Fischfilets
- 1 Rührei
- 1 geschnittene Zitrone

RICHTUNGEN

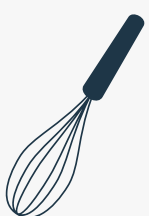
Semmelbrösel und Öl in einer Schüssel mischen. Rühren, bis die Mischung locker und krümelig ist. Fischfilets in Ei tunken und überschüssiges Ei abschütteln. Tauchen Sie die Filets in die Paniermehlmischung; gleichmäßig und vollständig bestreichen. Legen Sie die beschichteten Filets vorsichtig in die vorgewärmte FasFryera. Etwa 12 Minuten backen, bis der Fisch schuppig ist. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Genießen!!

SNACK

JALAPEÑO-POPPERS

Zutaten: Pfeffer, Frischkäse, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Getreidebrösel, Cheddar, Parmesan, Olivenöl



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
160°C



Kochzeit
15 min



Portion
4

ZUTATEN

- 60 ml Weichkäse
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Eine Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer
- 6 Paprika, längs geschnitten
- 2 Esslöffel Getreidebrösel
- 2 Esslöffel geriebener Cheddar
- 1 Esslöffel geriebener Parmesan
- 1 Esslöffel Olivenöl

RICHTUNGEN

Frischkäse, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zusammen pürieren. Jede Paprika halbieren und mit 1 Teelöffel der Mischung füllen. Müslibrösel, Cheddar und Parmesan unterrühren. Über die gefüllten Paprika streuen. Legen Sie die Paprika in den FastFryer-Korb. Mit etwas Öl beträufeln und 10-15 Minuten kochen.

Genießen!!

SNACK

MINI MARGHERITA PANZEROTTI

Zutaten: Pizzateig, Tomatensauce, Mozzarella, frischer Basilikum, Olivenöl



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
10 min



Portion
2



ZUTATEN

- 225 g fertiger Pizzateig
- 1/2 Tasse Tomatensauce
- 1 Tasse geriebener Mozzarella
- 2 Esslöffel frisches Basilikum
- 4 Teelöffel Olivenöl

RICHTUNGEN

Ölen Sie den FastFryer-Korb leicht ein. Teilen Sie den Pizzateig in 2 Teile. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dicke 20 cm runde Teige ausrollen. Verteilen Sie 1 Esslöffel Soße gleichmäßig über die Hälfte jeder Portion; Mit Mozzarella und Basilikum garnieren. Den Teig halbieren und die Ränder andrücken. Die Panzerotti mit Öl bepinseln. Machen Sie 2 Löcher in jeden Panzerotti, damit der Dampf entweichen kann, und legen Sie ihn in den FastFryer-Korb. Backen Sie für 10 bis 12 Minuten oder bis der Käse schmilzt. Die restliche Tomatensauce erwärmen und mit den Panzerotti servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

BLUMENKOHL-DILL-GRATIN

Zutaten: Ei, Ricotta-Käse, Cheddar, Dill, Petersilie, Zwiebelpulver, koscheres Salz, schwarzer Pfeffer, Blumenkohl



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
25-35 min



Portion
4



ZUTATEN

- 2 Eier
- 2 Tassen Vollfett-Ricotta-Käse
- 1 Tasse geriebener Cheddar
- ¼ Tasse frisch gehackter Dill
- ¼ Tasse frisch gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- ¼ Teelöffel koscheres Salz, schwarzer Pfeffer
- 450 g frischer Blumenkohl

RICHTUNGEN

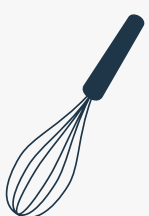
Den FastFryer vorheizen. Ein 15 cm Backblech leicht einfetten. Mischen Sie in einer Schüssel Eier, Ricotta, geriebenen Cheddar, Dill, Petersilie, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer. Blumenkohl. Auf das vorbereitete Backblech legen und die Gratinmischung in die Schüssel geben. Legen Sie das Blech in den FastFryer-Korb und backen Sie es 25-35 Minuten lang. Überprüfen Sie das Gratin nach halber Garzeit und decken Sie es mit nassem Backpapier ab, wenn es zu schnell bräunt. Vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

CHILI MIT KNOBLAUCH-BROKKOLI

Zutaten: mittlerer Brokkoli, Olivenöl, rote oder grüne Peperoni, Knoblauch, Salz, Pfeffer



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
15 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Brokkoli
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 frische rote oder grüne Chilischote
- 2 mittelgroße Knoblauchscheiben
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

RICHTUNGEN

Den FastFryer auf 180 °C vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Legen Sie den Brokkoli in einer einzigen Schicht in den FastFryer-Korb. 10-15 Minuten garen, bis der Brokkoli schön gebräunt und durchgegart ist. Du erhältst gleichmäßiger gebratenen Brokkoli, wenn du den Korb öffnest und ihn in der Mitte schüttelst.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

KÜRBIS MIT AHORNSIRUP

Zutaten: Kürbis, Ahornsirup, Olivenöl, koscheres Salz, schwarzer Pfeffer



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
15 min



Portion
4



ZUTATEN

- 4 Tassen Kürbis, gewürfelt und geschält
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Teelöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel koscheres Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

RICHTUNGEN

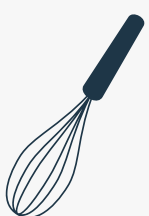
Den FastFryer auf 180 °C vorheizen. In einer großen Schüssel alle Zutaten mit Kürbisöl und Ahornsirup vermischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Besprühen Sie den FastFryer-Korb mit Antihaf-Kochspray. Legen Sie die Zucchini in einer gleichmäßigen Schicht in den FastFryer-Korb. 12-15 Minuten backen oder bis der Kürbis gebräunt und durchgegart ist.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

ROSENKOHL

Zutaten: Rosenkohl, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer, Parmesan, Schnittlauch



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
180°C



Kochzeit
10 min



Portion
4



ZUTATEN

- Rosenkohl
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Teelöffel Honig
- 1/4 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 1/4 Tasse Parmesankäse
- 2 Esslöffel gehackter Schnittlauch

RICHTUNGEN

Rosenkohl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer gründlich mischen.

In den FastFryer-Korb geben und bei 180 °C 10-15 Minuten backen. Nach halber Garzeit den Korb öffnen und den Parmesan und die Zwiebel hinzugeben.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

RATATOUILLE

Zutaten: Aubergine, Zucchini, rote Paprika, gelbe Paprika, rote Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer, rote Paprikaflocken, Kirschtomaten, Basilikum



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
180°C



Kochzeit
20 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1 Aubergine gewürfelt
- 1 gewürfelte Zucchini
- 1 gehackte rote Paprika
- 1 gehackte gelbe Paprika
- 1 gewürfelte rote Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 3/4 Teelöffel Salz und Pfeffer
- Eine Prise Chilischote
- 1 Tasse Kirschtomaten
- 2 Esslöffel gehackter frischer Basilikum

RICHTUNGEN

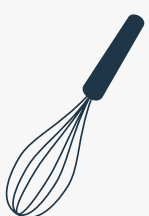
Mischen Sie in einer Schüssel Aubergine, Zucchini, Paprika, gelbe Paprika, Zwiebel, Knoblauch, 1 Esslöffel Öl, Thymian, Salz, schwarzen Pfeffer und Chiliflocken. Die Mischung in die FastFryer-Schüssel geben. 18-20 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Nach dem Kochen können Sie es mit Tomaten, Basilikum und etwas Öl mischen und servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

SESAM MIT KNOBLAUCH KAROTTEN BRATEN

Zutaten: Babykarotten, Sesamöl, getrockneter Dill, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Sesam



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
200°C



Kochzeit
16 min



Portion
4



ZUTATEN

- 450 Gramm Babykarotten
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1/2 Teelöffel getrockneter Dill
- Prise Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 6 geschälte Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Sesam

RICHTUNGEN

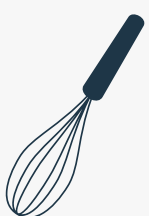
Legen Sie die Babykarotten in eine mittelgroße Schüssel. Mit Sesamöl beträufeln, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Karotten gut damit bestreichen. Legen Sie die Karotten in den FastFryer-Korb. Schütteln Sie den Korb nach 8 Minuten Garzeit einmal: Geben Sie den Knoblauch in die FastFryera. 8 Minuten braten, den Korb während der Garzeit einmal schütteln oder bis Knoblauch und Karotten leicht gebräunt sind. Auf eine Servierplatte geben und vor dem Servieren mit Sesam bestreuen,

Genießen!!

HAUPTGERICHT

SALZIGE GERÖSTETE SÜSSKARTOFFELN

Zutaten: Süßkartoffel, Olivenöl, Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian, Majoran und Rosmarin, Parmesan



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
165°C



Kochzeit
25 min



Portion
4



ZUTATEN

- 2 Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- eine Prise Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1/2 Teelöffel getrockneter Majoran
- 1/4 Tasse geriebener Parmesan

RICHTUNGEN

Tauchen Sie die Süßkartoffelwürfel in einen Esslöffel Olivenöl und Gewürze und legen Sie sie in den FastFryer-Korb. 20 Minuten braten, dabei den FastFryer-Korb einmal mitten in der Garzeit schütteln. Öffnen Sie nach 20 Minuten den Korb und streuen Sie Parmesankäse gleichmäßig darüber und braten Sie die Kartoffeln für weitere 5 Minuten.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

SPINATQUICHE

Zutaten: Eier, gehackter Spinat, Sahne, Honigsenf, Havarti-Käse und Cheddar, Thymian, Salz, Pfeffer



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
160°C



Kochzeit
20 min



Portion
3



ZUTATEN

- 3 Eier
- 1 Tasse gehackter Spinat
- 1/3 Tasse Sahne
- 2 Esslöffel Honig-Senf
- 1/2 Tasse geriebener Havarti-Käse oder Cheddar-Käse
- 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian
- Eine Prise Salz, Pfeffer

RICHTUNGEN

In einer mittelgroßen Schüssel die Eier verquirlen, bis sie vermischt sind. Spinat, Sahne, Honigsenf, Käse, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Sprühen Sie ein für FastFryera geeignetes Backblech mit Antihafspray ein. Gießen Sie die Eimischung in die Schale. 20 Minuten backen oder bis die Eimischung aufgeht. 5 Minuten abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

OFENKARTOFFEL

Zutaten: Kartoffeln, Pflanzenöl, saure Sahne, beliebige Füllung



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
160°C



Kochzeit
20 min



Portion
4



ZUTATEN

- 4 Kartoffeln
- Pflanzenöl
- Sauerrahm
- Gewünschte Innenmörtelmaterialient

RICHTUNGEN

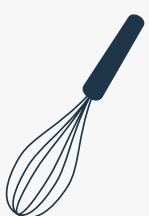
Den FastFryer auf 200 Grad vorheizen. Legen Sie die Kartoffeln, die Sie in Wasser eingeweicht und mit einem Papiertuch getrocknet haben, in den FastFryer-Korb. Stellen Sie den Timer auf 25 Minuten ein. Bereiten Sie in der Zwischenzeit die gewünschten Füllmaterialien vor. Wenn die Kartoffeln fertig sind, legen Sie sie beiseite, bis sie warm sind. Von jeder Kartoffel die Oberseite abschneiden und das Innere mit einer Gabel mit der sauren Sahne vermischen. Füllen Sie die gekochten Kartoffeln mit der vorbereiteten Füllung und servieren Sie sie.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

CHILI BOHNEN

Zutaten: Zwiebel, rote Paprika, Stangensellerie, Knoblauch, Olivenöl, Langbohnen, Mais, Chilischote, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Tomate, Quinoa, Salz, Pfeffer, Limette, Koriander



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
160°C



Kochzeit
60 min



Portion
4

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 Selleriestangen
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g gekochte schwarzäugige Erbsen
- 70g Mais
- Peperoni, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz, schwarzer Pfeffer, 15 g Koriander
- 400 g Tomaten
- 50 g Quinoa
- 1 Limette

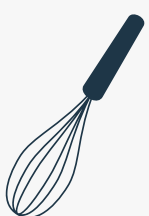
RICHTUNGEN

Selleriewürfel, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in einem Korb mit etwas Olivenöl in einen geeigneten FastFryera-Behälter geben. Kochen, bis das Gemüse weich ist. Gekochte Kuherbsen, Mais, Gewürze und Tomatenwürfel zum Gemüse geben und mischen. Fügen Sie genug Wasser hinzu, um sie zu bedecken, und kochen Sie, bis die Kidneybohnen weich sind. Fügen Sie Cayennepfeffer und Quinoa hinzu und kochen Sie erneut, bis die Quinoa weich ist. Nach dem Kochen Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit Limettenspalten und Koriander servieren. *Genießen!!*

HAUPTGERICHT

HÄHNCHEN MIT ORANGE UND OLIVEN

Zutaten: Hühnerbrust ohne Haut, Olivenöl, koscheres Salz, schwarzer Pfeffer, Oliven



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
200°C



Kochzeit
20 min



Portion
4



ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrust ohne Knochen ohne Haut
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und gemahlener Pfeffer
- Große grüne Oliven, entkernt

Für die Marinade:

- 1 Glas Orangensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- gehackter Knoblauch
- Frischer Thymian
- ½ Teelöffel koscheres Salz
- ½ Teelöffel gemahlene Fenchelsamen
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

RICHTUNGEN

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel mischen, die Hälfte der Sauce zurückbehalten und das Hähnchen zur restlichen Marinade geben. Decken Sie es ab und lassen Sie es für 1 Stunde im Kühlschrank. Das marinierte Hähnchen mit der vorgewärmten FastFryera auslegen und 20 Minuten garen. Während das Hähnchen gart, lassen Sie die Marinade und die Oliven in einem Topf aufkochen. Nach dem Kochen weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Die Sauce über das gebratene Hähnchen gießen und servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

STEAK-BÜNDEL

Zutaten: Lenden- oder Flankensteak, rote Zwiebel, Paprika, grüner Pfeffer, 1 kleine Zucchini, Olivenöl, frischer Rosmarin, koscheres Salz, schwarzer Pfeffer



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
200°C



Kochzeit
12 min



Portion
4



ZUTATEN

- 8 dünne Scheiben Roastbeef
- 1 mittelgroß geschnittene rote Zwiebel
- 1 rote Paprika in dünne Streifen geschnitten
- 1 grüne Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 dünn geschnittene Zucchini
- ¼ Tasse Olivenöl
- ½ Teelöffel frischer Rosmarin
- Koscheres Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Soße:

- ¾ Tasse Balsamico-Essig
- ¼ Tasse Brühe
- 2 Teelöffel brauner Zucker
- 1 große gehackte Knoblauchzehe
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin

RICHTUNGEN

Beide Seiten der Steakscheiben mit etwas Olivenöl einreiben. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin bestreuen. Legen Sie mehrere der Gemüsestreifen senkrecht auf ein Ende jeder Steakscheibe, rollen Sie sie aus und befestigen Sie sie mit einem Zahnstocher. Legen Sie die Bündel in den auf 200 °C vorgeheizten FastFryer-Korb und backen Sie sie 7 Minuten lang. Öffnen Sie den Korb und bürsten Sie jeden Bund mit reservierter Soße. Weitere 3-5 Minuten kochen. Die Zahnstocher entfernen und mit der vorbereiteten Sauce servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

FRIKADELLEN

Zutaten: Rindfleisch, Wasserkastanie, Semmelbrösel, Sojasauce, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Ei, schwarzer Pfeffer



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
200°C



Kochzeit
12 min



Portion
4

ZUTATEN

- 450 g Rindfleisch
- 110 g fein gehackte Wasserkastanien
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel Ingwer
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 große grüne gehackte Zwiebel
- 1 Ei
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer

RICHTUNGEN

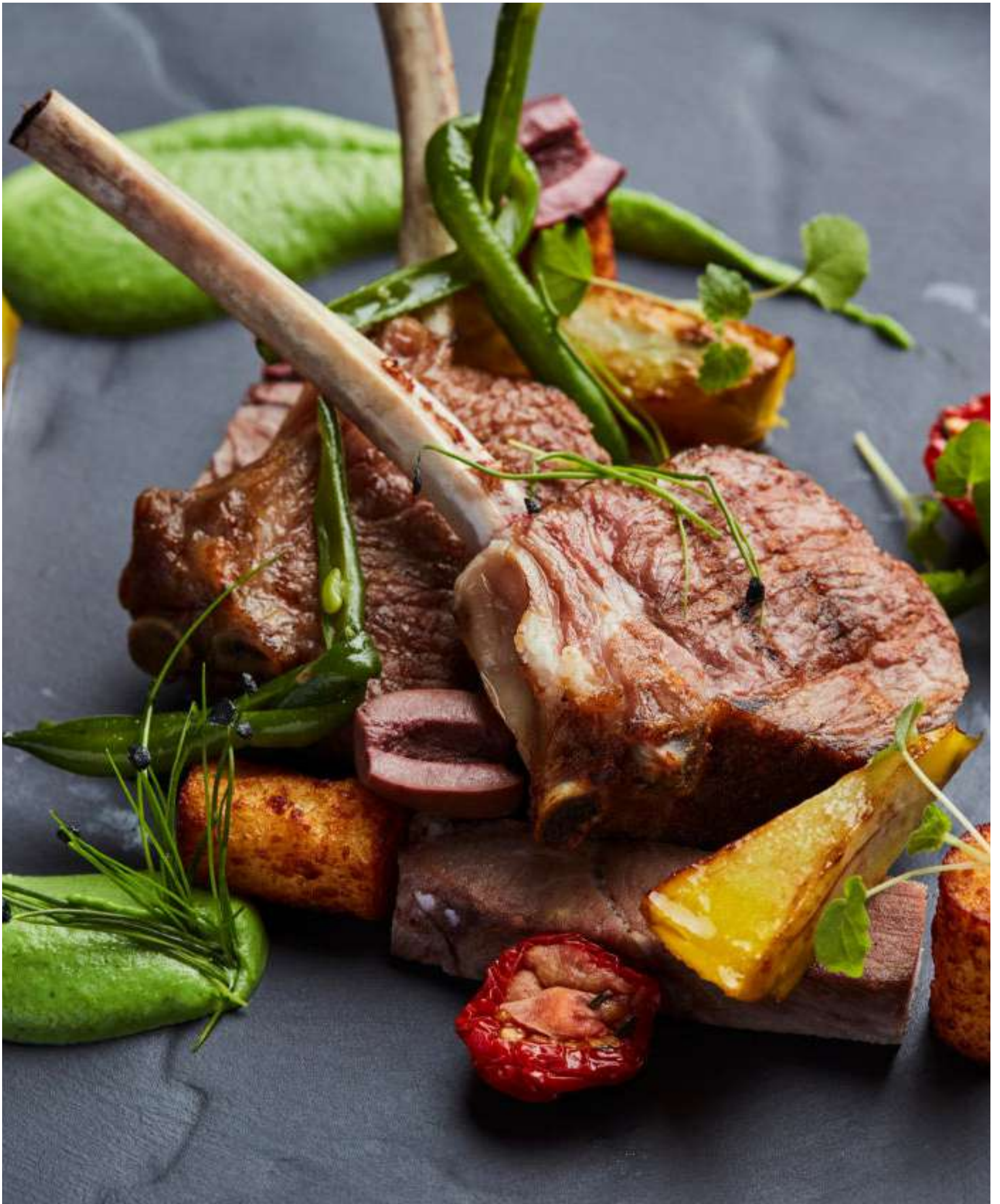
Alle Zutaten miteinander vermischen. 4 cm große Kugeln formen. In einem mit Antihalt-Kochspray besprühten und auf 200 °C vorgeheizten FastFryer-Korb bei Bedarf portionsweise 10-12 Minuten garen. Mit Nudeln oder Reis servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

LAMMKOTELETTES MIT MINZE

Zutaten: Lammrippchen mit Knochen, Minze, Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, koscheres Salz, schwarzer Pfeffer



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
200°C



Kochzeit
12 min



Portion
4



ZUTATEN

- 4 Lammrippchen mit Knochen

Für die Marinade:

- 1 Tasse fein gehackte Minze
- ½ Tasse fein gehackte Petersilie
- ¾ Tasse Olivenöl
- ¼ Tasse Zitronensaft
- 2 Esslöffel fein gehackter Knoblauch
- ½ Teelöffel koscheres Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

RICHTUNGEN

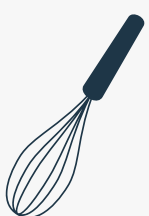
Mischen Sie in einer Schüssel, die groß genug für die Lammkoteletts ist, alle Zutaten für die Marinade. Die Hälfte der Marinade zurückbehalten. Die Lammkoteletts in die restliche Marinade in der Schüssel geben und umrühren, um sie gleichmäßig zu bestreichen. Abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Die Lammkoteletts in den auf 200 °C vorgeheizten FastFryer-Korb geben und 12-15 Minuten garen. Mit reservierter Marinade servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

FISCH UND POMMES

Zutaten: Joghurt, Senf, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer, Knoblauchpulver, Chiliflocken, Olivenöl, Schellfisch, Pommes Frites



Vorbereitungszeit
20 min



Hitze
180°C



Kochzeit
35 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1/4 Tasse Joghurt
- 4 Teelöffel Senf
- 1 Tasse Semmelbrösel
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Prise Knoblauchpulver und Chiliflocken
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Schellfisch
- Bratkartoffelwürfel

RICHTUNGEN

Joghurt und Senf in einer flachen Schüssel mischen. In einer separaten flachen Schüssel Semmelbrösel, Salz und Pfeffer, Knoblauchpulver und Chiliflocken mischen; 1 Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Den Fisch in Filets schneiden. Jedes Filet leicht mit der Joghurtmischung bestreichen und dann in die Semmelbröselmischung tauchen. In den FastFryer-Korb geben. 15 Minuten backen oder bis der Fisch zu flocken beginnt. Abdecken und zum Warmhalten beiseite stellen. Die Kartoffeln mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer in den FastFryer-Korb geben und 15 Minuten garen. Mit Joghurt-Tatar-Sauce servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

PFEFFERSTEAK MIT PILZEN

Zutaten: Filetsteak, schwarzer Pfeffer, Salz, Pfeffer, Champignons, Olivenöl, Knoblauch, frischer Thymian, Frühlingszwiebeln



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
180°C



Kochzeit
20 min



Portion
4



ZUTATEN

- Filetsteak
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- Pfeffer
- Champignons
- Olivenöl
- Knoblauch
- Frischer Thymian
- Frühlingszwiebeln

RICHTUNGEN

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Ölen Sie den FastFryer-Korb leicht und legen Sie die Steaks hinein. Backen Sie für 10-12 Minuten oder bis Sie nach Ihren Wünschen gekocht sind. Nach dem Entfernen des Steaks; Vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Champignons mit Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. In den FastFryer-Korb geben und 8-10 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Pilz und Steak zusammen servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

IN BUTTER GEBRATENES
HÄHNCHEN

Zutaten: Baguette, Brust und Keule, Mehl, Paprika, Salz, schwarzer Pfeffer, Buttermilch, Ei, Olivenöl, Semmelbrösel



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
190°C



Kochzeit
20 min



Portion
4



ZUTATEN

- 6 Hühnerstücke; Keulen, Brüste und Schenkel
- 1 Tasse Mehl
- 2 Teelöffel Paprika
- Prise Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/3 Tasse Buttermilch
- 2 Eier
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Semmelbrösel

RICHTUNGEN

In einer flachen Schüssel Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. In einer anderen Schüssel die Buttermilch mit den Eiern schaumig schlagen. In einer dritten Schüssel Olivenöl und Semmelbrösel vermischen, bis alles vermischt ist. Tauchen Sie das Huhn in Mehl, dann in Eier zum Panieren und schließlich in Paniermehl. Braten Sie das Hähnchen im FastFryer 20-25 Minuten nach der Hälfte der Garzeit, öffnen Sie den Korb und wenden Sie jedes Stück. 5 Minuten abkühlen lassen, dann servieren.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

SÜSSE BITTERE HÄHNCHENFLÜGEL

Zutaten: Chicken Wings, Olivenöl, brauner Zucker, Honig, Apfelessig, Knoblauch, Paprika, Salz



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
200°C



Kochzeit
25 min



Portion
4



ZUTATEN

- 8 Hühnerflügel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/3 Tasse brauner Zucker
- 2 Esslöffel Honig
- 1/3 Tasse Apfelessig
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1/2 Teelöffel Paprika
- 1/4 Teelöffel Salz

RICHTUNGEN

Die Flügel in einer Schüssel mit 1 Esslöffel Öl einfetten. In den FastFryer-Korb geben und 20 Minuten garen, dabei den Korb halb durchschütteln. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel Zucker, Honig, Essig, Paprikaflocken und Salz mischen und verquirlen. Nehmen Sie die Flügel aus dem FastFryer-Korb und tauchen Sie sie in die von Ihnen zubereitete Soße. Weitere 5 Minuten im FastFryer garen, bis die Flügel schimmern.

Genießen!!

HAUPTGERICHT

THAILÄNDISCHER BURGER

Zutaten: Semmelbrösel, Thai-Chili-Sauce, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Hackfleisch, Zwiebelröllchen, Tomaten, Erdnusssauce



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
190°C



Kochzeit
15 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1/2 Tasse Semmelbrösel
- 1/4 Tasse Thai-Chili-Sauce
- 2 gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 560 g mageres Hackfleisch
- 4 Zwiebelbrötchen
- 1 große Tomate
- 1/3 Tasse Erdnussauce

RICHTUNGEN

In einer Schüssel die Semmelbrösel mit der Thai-Chili-Sauce mischen, dann die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch unterrühren. Fügen Sie das Hackfleisch hinzu und mischen Sie es vorsichtig, aber gründlich, bis es kombiniert ist. Aus der Masse vier Patties formen. Machen Sie mit dem Daumen eine Vertiefung in der Mitte jedes Pattys, damit die Burger während des Bratens nicht aufgehen. 12-15 Minuten backen. Bereiten Sie Burger mit Fleischbällchen, Zwiebelröllchen, geschnittenen Tomaten und Erdnussauce zu

Genießen!!

NACHTISCH

KUCHEN MIT GEMISCHTEN FRÜCHTEN

Zutaten: Mehl, Backpulver, weißer Zucker, brauner Zucker, Eier, Vollmilch, Sonnenblumenöl, gemischte Früchte



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
160°C



Kochzeit
15 min



Portion
4



ZUTATEN

- 60gr Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Tasse weißer Zucker
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 2 Eier
- 1/2 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Sonnenblumenöl
- 1 Tasse gemischtes frisches Obst

RICHTUNGEN

50 g Mehl, Backpulver, weißen Zucker und braunen Zucker in einer Schüssel mischen und gut vermischen. In einer kleinen Schüssel Eier, Milch und Öl vermischen und gut verquirlen. Die Eiermischung mit den trockenen Zutaten verrühren. In einer anderen kleinen Schüssel die gemischten Beeren mit 1 EL Mehl vermischen, bis sie bedeckt sind, und langsam zum Teig geben. Auf 8 Muffinförmchen verteilen. Backen Sie für 12 bis 17 Minuten, bis die Spitzen der Muffins zurückkommen, wenn Sie sie leicht mit dem Finger berühren. 10 Minuten vor dem Servieren kühl stellen.

Genießen!!

NACHTISCH

SCHOKOLADENSTÜCKCHEN -COOKIE

Zutaten: Kristallzucker, Butter, Eier, Maisstärke, Melasse, Salz, Natron, Vanillezucker, Schokolade



Vorbereitungszeit
7 min



Hitze
150°C



Kochzeit
10 min



Portion
6



ZUTATEN

- 1/2 Tasse Kristallzucker
- 60 g Butter
- 1 kleines Ei
- 1 Tasse Mehl
- 1/2 Esslöffel Maisstärke
- 1 Esslöffel Melasse
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Päckchen Vanillezucker
- 60 g fein gehackte Schokolade

RICHTUNGEN

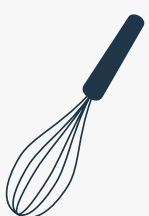
Die geschmolzene Butter bei Raumtemperatur und den Kristallzucker in der Schüssel gründlich mischen, dann 1 Ei hinzufügen und 1 Minute schlagen. Melasse, Vanillin, Mehl, Stärke, Salz und Natron hinzufügen und mit einem Spatel vermischen. Sobald der Teig zusammenkommt, fügen Sie die Schokoladenstückchen hinzu und mischen Sie. Nachdem Sie den Teig eine halbe Stunde lang im Kühlschrank aufbewahrt haben, portionieren Sie ihn in Ellipsenform und garen Sie ihn 10 Minuten lang im FastFryer, den Sie 3 Minuten lang vorgeheizt haben. Es wird so gegart, dass es innen weich und außen knusprig ist. Achten Sie darauf, die Portionen nicht zu dicht aneinander zu legen, da sich die Kekse beim Backen vergrößern.

Genießen!!

NACHTISCH

SCHWARZ UND WEISS BRAUN

Zutaten: Ei, brauner Zucker, weißer Zucker, Sonnenblumenöl, Vanille, Kakaopulver, Mehl, weiße Schokolade



Vorbereitungszeit
10 min



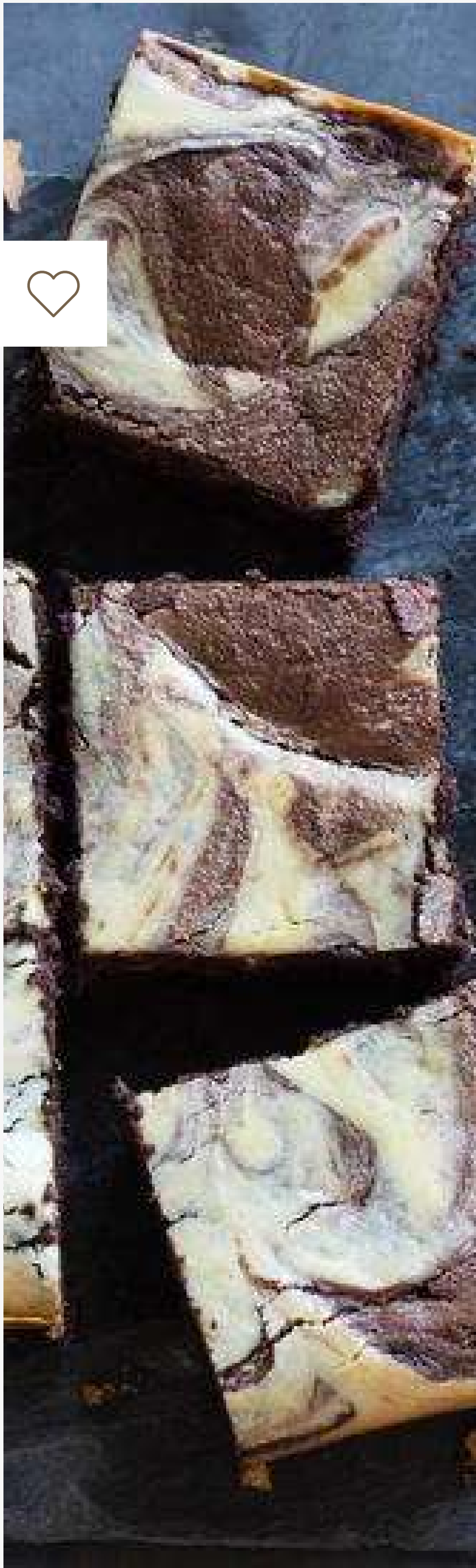
Hitze
170°C



Kochzeit
20 min



Portion
12



ZUTATEN

- 1 Ei
- 1/4 Tasse brauner Zucker
- 2 Esslöffel weißer Zucker
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Vanille
- 1/4 Tasse Kakaopulver
- 1/3 Tasse Mehl
- 1/4 Tasse weiße Schokoladenstückchen

RICHTUNGEN

In einer Schüssel das Ei mit dem braunen Zucker und dem weißen Zucker schlagen. Öl und Vanille zugeben und verquirlen. Kakaopulver und Mehl dazugeben und alles gut verrühren. Brechen Sie die weiße Schokolade in kleine Stücke. Sprühen Sie eine Pfanne mit Antihafspray ein und gießen Sie den Brownie-Teig in die Pfanne. 20 Minuten backen oder bis die Muffins fest sind, wenn sie leicht mit den Fingern berührt werden. 30 Minuten abkühlen lassen und in Scheiben schneiden und servieren.

Genießen!!

NACHTISCH

SAN SEBASTIAN KÄSEKUCHEN

Zutaten: Ei, Kristallzucker, Labneh-Käse, Sahne, Mehl



Vorbereitungszeit
10 min



Hitze
200°C



Kochzeit
35 min



Portion
6



ZUTATEN

- 4 Eier
- 1 – 1,5 Tassen Kristallzucker
- 400 g Frischkäse
- 2 Tassen Sahne
- 1 gehäufter Esslöffel Mehl

Für die Schokoladensauce:

- 200 g Sahne
- 180 g Vollmilchschokolade

RICHTUNGEN

Schlagen Sie 4 Eier mit 1,5 Tassen Zucker in einer Schüssel, fügen Sie dann das Mehl hinzu und schlagen Sie weiter. Nach dem Rühren Labneh-Käse und Sahne hinzufügen und mischen. Gießen Sie die Mischung in die mit Backpapier ausgelegte Käsekuchenform und stellen Sie sie auf den FastFryer. Nach 15 Minuten Garen bei 200°C mit feuchtem Pergamentpapier abdecken und weitere 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit für die Sauce warten, bis die Sahne bei schwacher Hitze kocht, dann die Schokoladenstückchen hinzufügen und umrühren, bis sie geschmolzen sind. Nach dem Abkühlen können Sie die Sauce gießen und servieren. *Genießen!!*

NACHTISCH

FRENCH-TOAST-STICKS

Zutaten: Eier, Sahne, Vollmilch, Kristallzucker, Zimt, Vanilleextrakt, koscheres Salz, Brot, Ahornsirup



Vorbereitungszeit
5 min



Hitze
190°C



Kochzeit
20 min



Portion
6



ZUTATEN

- 2 große Eier
- 1/3 Tasse Sahne
- 1/3 Tasse Vollmilch
- 3 Esslöffel Kristallzucker
- 1/4 Esslöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Esslöffel reiner Vanilleextrakt
- koscheres Salz
- 6 Scheiben Brot in 3 geteilt
- Ahornsirup

RICHTUNGEN

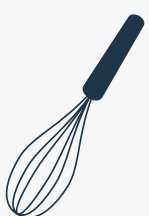
Schlagen Sie die Eier. Sahne, Milch, Zucker, Zimt, Vanille und eine Prise Salz auf ein großes Backblech geben. Brot begeben, mehrmals wenden. Legen Sie den French Toast in den Korb des FastFryer und arbeiten Sie nach Bedarf portionsweise, damit der Korb nicht überfüllt wird. Etwa 8 Minuten goldbraun backen. Heiß servieren und mit etwas Ahornsirup beträufeln.

Genießen!!

NACHTISCH

GLUTENFREIER KUCHEN

Zutaten: Mandelmehl, Kakaopulver, Backpulver, Salz, ungesüßte Patisserieschokolade, Butter, Kristallzucker, Ei, Eigelb, Vanilleextrakt



Vorbereitungszeit
20 min



Hitze
180°C



Kochzeit
20 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1/2 Tasse Mandelmehl
- 1/4 Tasse Kakaopulver
- 1/4 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 45 g ungesüßte Patisserie-Schokolade
- 1/4 Tasse Butter
- 1/2 Tasse Kristallzucker
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

RICHTUNGEN

Mandelmehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz zusammensieben; Leg es zur Seite. Die Schokolade mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Nachdem Sie es vom Feuer genommen haben, mischen Sie es mit Zucker und lassen Sie es abkühlen. Mischen Sie das Ei und das Eigelb, bis alles gut vermischt ist. Fügen Sie die Vanille hinzu. Die Mandelmehlmischung zugeben. In 6 quadratische Backformen aus Silikon gießen und auf die FastFryera stellen. 20 Minuten kochen. und zugedeckt kühl stellen, bis sie fest ist. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Genießen!!

NACHTISCH

BUTTERKEKSE

Zutaten: Butter, Zucker, koscheres Salz, Mehl



Vorbereitungszeit
15 min



Hitze
180°C



Kochzeit
20 min



Portion
4



ZUTATEN

- 1 Tasse weiche Butter
- ½ Tasse Zucker
- ½ Teelöffel koscheres Salz
- 2 Tassen Allzweckmehl

RICHTUNGEN

Sahne, Butter, Salz und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Weiter schlagen, während langsam Mehl hinzugefügt wird. Den Teig auf ein ungefettetes Backblech aus Metall drücken. Den ganzen Teig mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten FastFryer 20-30 Minuten backen, bis sie hellgolden sind. Überprüfen Sie die Hälfte des Garvorgangs und decken Sie sie mit Allzweckpergamentpapier ab, wenn die Oberseite schnell gebräunt ist. Noch heiß in Stifte oder Dreiecke schneiden.

Genießen!!

NACHTISCH

KNUSPRIGES BANANENDESSERT

Zutaten: Banane, Kristallzucker, Sahne, Milchschokolade, Walnüsse, frische Minze, Sonnenblumenöl



Vorbereitungszeit
2 min



Hitze
200°C



Kochzeit
8 min



Portion
4



ZUTATEN

- 2 Bananen
- eine Prise Kristallzucker
- 30 g Sahne
- 30 g Vollmilchschokolade
- 5 Walnüsse
- 2 frische Pfefferminzbonbons
- 2 Löffel Pflanzenöl

RICHTUNGEN

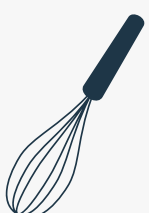
2 Bananen der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel Öl einfetten. Zucker über die Bananen streuen. Legen Sie die Bananen in den FastFryer und garen Sie sie 4 Minuten lang bei 200 Grad. In einer Schüssel 30 g fein gehackte Schokolade zu 30 g Sahne geben, mischen und diese Mischung mit 5 Walnüssen und einer FastFryera neben die Bananen stellen. Nach weiteren 4 Minuten Garen bei 200 Grad alle Zutaten aus dem FastFryer nehmen. Die Sauce über die Bananen träufeln und mit Walnüssen und Minzblättern bestreuen.

Genießen!!

NACHTISCH

SCHOKOLADEN-WALNUSS-BROT

Zutaten: Weißbrot, Butter, Vanille, Eier, Milch, Zucker, Zimt, Zartbitterschokolade, Walnüsse, Puderzucker



Vorbereitungszeit
20 min



Hitze
160°C



Kochzeit
25 min



Portion
3



ZUTATEN

- 6 Scheiben Weißbrot
- 20 Gramm Butter
- 1 Vanillestange
- 2 Eier
- 280 Milliliter Milch
- 50 Gramm Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- 50 Gramm dunkle Schokolade
- 10 Gramm Walnüsse
- 1 Teelöffel Puderzucker

RICHTUNGEN

Das Brot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Vanilleschote längs halbieren und mit einem Messer die Mitte herausschneiden. In einer großen Schüssel die Eier mit Vanille, Butter, Milch, Zucker und Zimt verquirlen. Brot begeben, mischen. Die Schokolade fein hacken und mit den Walnüssen zur Brotmischung geben. Teilen Sie die Mischung in 3 Tassen und streuen Sie Walnüsse darüber. Stellen Sie die Tassen in den FastFryer-Korb und backen Sie sie bei 160 Grad. Vor dem Servieren mit Schokolade überziehen und mit Puderzucker bestreuen. *Genießen!!*

NACHTISCH

SCHOKOLADEN-HASELNUSS-BIRNEN-DESSERT

Zutaten: Birne, Haselnuss, Zartbitterschokolade, Vanilleeis



Vorbereitungszeit
8 min



Hitze
160°C



Kochzeit
15 min



Portion
3



ZUTATEN

- 2 Birnen
- 100 g Haselnüsse
- 100 g dunkle Schokolade
- 300 g Vanilleeis

RICHTUNGEN

Haselnüsse im FastFryer bei 200 Grad 4 Minuten rösten. Die Haselnüsse herausnehmen und in kleine Stücke schneiden. Die Birnen in einer ofenfesten Schüssel mit wenig Wasser bei 180 Grad 4 Minuten garen. Die Birnen herausnehmen, die Schokoladenstückchen in das restliche Wasser in der Schüssel geben und erhitzen, bis es schmilzt. Servieren Sie die Birnen mit Schokoladensauce, zerstoßenen Haselnüssen und Vanilleeis.

Genießen!!