

# **Köstliche Kreationen aus der Heißluftfritteuse**

-----  
**Rezepte für die Heißluftfritteuse - gesund, lecker und  
schnell**

**Martin Weiß**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# ***INHALT***

## ***INHALT***..... **3**

### ***Kapitel 1: Einleitung***..... **6**

Beschreibung der Heißluftfritteuse: ..... 6	Eigenschaften der Heißluftfritteuse: ..... 7
Unterschiede zwischen der Heißluftfritteuse und anderen Kochtöpfen: ..... 6	Tipps und Tricks zur Verwendung der Heißluftfritteuse: ..... 8
Vorteile der Heißluftfritteuse: ..... 7	Reinigung und Pflege der Heißluftfritteuse: ..... 8

### ***Kapitel 2: Frühstück Rezepte***..... **9**

Himbeer Scones ..... 10	Käsesandwiches ..... 18
Keto Luftbrot ..... 10	Frittierte Eier ..... 18
Klassische Kartoffelrösti ..... 11	Süsse Ravioli Mit Creme ..... 18
Spezial-maisflocken-frühstücksauflauf ..... 11	Griechische Frittata ..... 19
Muffin Mit Käse Und Speck ..... 12	Kleingebäcke Mit Erdbeeren ..... 19
Luftgebratene Tomaten-frühstücksquiche ..... 12	Kürbis-haferflocken ..... 20
Kaiserschmarrn ..... 12	Spinat-frühstückspäckchen ..... 20
Kröte Im Loch-törtchen ..... 13	Espresso-haferflocken ..... 21
Shrimp-sandwiches ..... 13	Geräucherte Wurst-frühstücksmischung ..... 21
Einfache Frühstückshaferflocken ..... 14	Leichte Blaubeer-muffins ..... 22
Eiernester ..... 14	Truthahn-burrito ..... 22
Hausgemachte Bagels ..... 14	Eier&speck Kekse ..... 23
Leckeres Haschisch ..... 15	Erdnussbutter-bananen-toast ..... 23
Heißluftfritteuse-churros ..... 15	Waffeln ..... 23
Schokoladen-pfannkuchen-muffins ..... 16	Cremige Rösti ..... 24
Gebackene Kartoffeln ..... 16	Keto Spinat Quiche ..... 24
Kokos-porridge ..... 17	Eierkasserolle ..... 25
Taquitos Mit Käse Und Pilzen ..... 17	

### ***Kapitel 3: Vorspeisen & Snacks Rezepte***..... **26**

Tortilla-chips ..... 27	Kohlrabi-chips ..... 31
Rosenkohl Mit Knoblauch-cheddar ..... 27	Karottenstücke Mit Paprika ..... 31
Bohnen Mit Rosmarin ..... 27	Gesunde Tofusteaks ..... 32
Garnelen-toasts Mit Sesamkörnern ..... 28	Rangun-krabbensauce ..... 32
Klassische Zwiebelringe ..... 28	Kreuzkümmel-schweinefleischspieße ..... 33
Rübenscheiben Mit Parmesan ..... 29	Würziger Und Klebriger Rosenkohl ..... 33
Bruschetta Mit Tomate Und Basilikum ..... 29	Mediterrane Rübenchips ..... 33
Kräuter-tomaten-chips ..... 30	Zucchini-chips Mit Tomatendip ..... 34
Käse-tomaten-chips ..... 30	Luftgebratener Speck ..... 35
Spinat-sauce ..... 30	Gemüsechips ..... 35

### ***Kapitel 4: Brot & Dessert Rezepte***..... **36**

Fruchtspießim Backteig ..... 37	Nutella-brownies ..... 39
Erdbeer-donuts ..... 37	Kirschkuchen ..... 39
Gewürztes Kürbisbrot ..... 38	Pflaumenriegel ..... 40
Kaschu-riegel ..... 38	Einfache Schokoladenmuffins ..... 40
Mandarinenpudding ..... 38	Gebackene Mango Mit Pistazien ..... 41

Oreo-kekse Aus Der Fritteuse .....	41	Mozzarella Sticks .....	44
Oreos Aus Der Fritteuse .....	41	Körndlbrot .....	45
Kakao-mandel-riegel .....	42	Passionsfruchtpudding .....	45
Makarons .....	42	Beeren-mischung .....	46
Eingewickelte Birnen .....	43	Süße Quadrate .....	46
Karamell-bananen Mit Schokosoße .....	43	Butterkuchen .....	47
Luftgebackene Bananen .....	43	Pflaumenkuchen .....	47
Knusprige äpfel .....	44		

### **Kapitel 5: Beilagen & Salate Rezepte.....48**

Kartoffelpfannkuchen .....	49	Räuchertofu Mit Pellkartoffeln .....	55
Kurkuma-tofu .....	49	Steinpilze In Der Luftfritteuse .....	55
Grüner Spargel In Prosciutto .....	50	Kroketten Aus Ricotta Und Zucchini .....	56
Karotten- Und Käsesnackbällchen .....	50	Knusprige Champignons .....	56
Champignon-kartoffeln .....	50	Gebratene Steinpilze .....	56
Gefüllte Zucchini Blüten .....	51	Gebratene Zucchini Blüten Im Teig .....	57
Büffel-blumenkohl-nuggets .....	51	Karotten Mit Honig .....	57
Gebratener Spargel .....	52	Okra Im Maismantel .....	58
Sesam Karotten .....	52	Brokkoli Mit Nüssen .....	58
Kartoffel- Und Zucchini-hamburger .....	53	Frittiertes Gemüse .....	58
Gebratene Mozzarellakugeln .....	53	Zucchini Blüten .....	59
Gefüllte Champignons Mit Krabben .....	54	Bohnen Fritten .....	60
Süsse Süsskartoffel .....	54		

### **Kapitel 6: Fische & Meeresfrüchte Rezepte.....61**

Cajun-lachsfilet .....	62	Seezunge Mit Zitrone Und Mangold .....	70
Cajun-zitronen-garnelenspieße .....	62	Lachs Mit Senfsoße .....	71
Lachs Und Griechische Joghurtsoße .....	62	Fischnuggets .....	71
Kokosgarnelen .....	63	Leckerer Französischer Kabeljau .....	71
Knoblauchbutterlachs .....	63	Gebackene Jakobsmuscheln Mit Aioli .....	72
Gegrillter Fisch Mit Pesto .....	64	Cajun-gemüse-garnelen-auflauf .....	72
Englischer Muffin-thunfisch Schmilzt .....	64	Hammelfinger .....	73
Tintenfisch Im Bierteig .....	65	Fish And Chips .....	73
Tilapia Mit Schnittlauch-sauce .....	65	Selbstgemachte Fischstäbchen .....	74
Panierte Jakobsmuscheln .....	65	Frittierte Tintenfischringe Mit Couscous .....	74
Schwertfisch Und Mango-salsa .....	66	Chili-lachs .....	75
Kabeljau Mit Perlzwiebeln .....	66	Panierte Kokos-shrimps .....	75
Gewürzter Jamaikanischer Lachs .....	67	Knusprig Panierter Fisch .....	76
Shrimps Im Speckmantel .....	67	Chili-limetten-tilapia .....	76
Authentischer Spanischer		Shrimp-krabben-mischung .....	76
Paprika-pfannkuchen .....	68	Lachs Aus Der Fritteuse .....	77
Seezunge Gefüllt .....	68	Panierte Kabeljau-sticks .....	77
Gebackene Tintenfischringe .....	69	Thunfisch-frikadellen .....	78
Fisch In Kräutern .....	69	Avocado Mit Garnelen .....	78
Senf-lachs .....	69	Austern Aus Der Fritteuse .....	79
Lachs Natur .....	70		

### **Kapitel 7: Fleischgerichte Rezepte.....80**

Huhn Mit Tomate Und Frischkäse Füllung ....	81	Pesto Drumsticks .....	82
Wildschweinkoteletts .....	81	Orange Chicken .....	82
Chia Schnitzel .....	81	Mediterranes Hähnchen .....	83

Hähnchen-esskastanien-mischung .....	83	Auflauf Mit Putenfleisch, Erbsen Und Champignons .....	94
Rindfleisch Jerky .....	83	Steak&champignons .....	94
Hühner Nuggets Mit Pommes .....	84	Oregano-huhn Und Stangenbohnen .....	95
Hähnchen-rettich-mischung .....	84	Mexikanisches Taco-steak .....	95
Ribeye-steak Mit Blauschimmelkäse .....	85	Entenbrust Mit Senf .....	96
Low-carb Cheeseburger .....	85	Griechische Gemüsepfanne .....	96
Käsige Hähnchenschnitzel .....	86	Kotelettrollen .....	96
Hähnchenstäbchen .....	87	Der Beste Chickenburger .....	97
Hähnchen Und Schwarze-oliven-soße .....	87	Huhn Mit Kapern .....	97
Schweinekoteletts Mit Babykartoffeln .....	88	Glasiertes Schweinefilet .....	98
Burgerbrötchen .....	88	Gegrillte Hähnchenbrust .....	98
Schweinefleischteilchen Mit Paprika .....	89	Gebratene Schweinekoteletts Mit Minze .....	99
Hähnchen Und Gemüse Fajitas .....	89	Rinderstroganoff Mit Champignons .....	99
Gewürzter Rinderbraten .....	90	Texas-oberschenkel .....	100
Wildspieß .....	90	Gewürztes Rib Eye Steak .....	100
Honig-senf Hühnerbrust .....	90	Hähnchen-samosa .....	100
Bayerische Hackfleischbällchen .....	91	Hähnchen Mit Pesto .....	101
Asia Cordon Bleu .....	91	Ingwer-hähnchenkeulen .....	102
Hühner-tacos .....	92	Mit Bacon Umwickelte,gefüllte Bällchen ...	102
Hähnchen Gefüllt Mit Mozzarella .....	92	Dijon-truthahnkeule .....	103
Paprikasteak .....	93	Schweinerippchen Mit Honig-soja-sauce ....	103
Gebratener Hähnchenschenkel .....	93		
Chinesisches Steak Und Brokkoli .....	93		

### **Kapitel 8: Hauptgerichte Rezepte .....** **104**

Truthahn Mit Gemüse .....	105	Zitronenlachs .....	106
Koreanisches Bbq Mit Dip .....	105	Gebratener Kürbis Mit Zucchini .....	107
Lachs Mit Kräutern .....	105	Polenta Mit Butter .....	107
Enchilada-soße .....	106	Shrimps Mit Gemüse .....	108
Saftige Lammkoteletts .....	106	Currygeschnetztes .....	108

### **Kapitel 9: Vegetarische & Vegan Rezepte .....** **109**

Traditionelles Aloo Masala .....	110	Karamellisierter Brokkoli .....	117
Spinatrollen .....	110	Kartoffeln Und Tomaten Mischung .....	117
Einfache Gefüllte Tomaten .....	110	Geröstete Rüben Mit Tofu .....	118
Caciocavallobällchen .....	111	Grüner Kohl Und Speck .....	118
Tomate, Avocado Und Grüne Bohnen .....	111	Vollkornbrot Mit Käse Und Tomaten .....	118
Jalapeño-käse .....	112	Avocado-pommes .....	119
Steckrübe-kirschtomaten-mischung .....	112	Gebackener Emmentaler .....	119
Zucchini Schnitzel .....	112	Bok Choy Im Chinesischen Stil .....	119
Einfache Geröstete Karotten .....	113	Indischer Steckrübensalat .....	120
Süß-saurer Burger .....	113	Kartoffel-millefoglie .....	120
Zucchini Curry .....	114	Sesam-senf-grün .....	121
Kartoffelpfannkuchen Mit Paprika .....	114	Käsesoufflee .....	121
Gerösteter Rosenkohl Mit Tomaten .....	114	Okonomiyaki (grünkohl-torteletts) .....	121
Bohnen-patty .....	115	Knusprige Kartoffeln Und Petersilie .....	122
Brokkoli-käse-auflauf .....	115	Radieschen-haschisch .....	122
Lieblings Hausgemachte Wurst .....	116	Sellerie Cordon Bleu .....	123
Mit Linsen Gefüllte Auberginen .....	116	Gebackener Käse .....	123
Leckere Cremige Grüne Bohnen .....	117		

### **INDEX .....** **124**

# ***Kapitel 1: Einleitung***

Eine Heißluftfritteuse ist ein innovatives Küchengerät, das eine gesündere Alternative zum Frittieren von Lebensmitteln bietet. Im Folgenden werde ich eine ausführliche Beschreibung der Heißluftfritteuse geben, die Unterschiede zu anderen Kochtöpfen aufzeigen, ihre Vorteile erläutern, ihre Eigenschaften beschreiben, Tipps und Tricks für ihre Verwendung geben und schließlich die Reinigung und Pflege dieses Geräts besprechen.

## **Beschreibung der Heißluftfritteuse:**

Eine Heißluftfritteuse ist ein elektrisches Küchengerät, das heiße Luft verwendet, um Lebensmittel zu garen, zu braten und zu backen. Sie besteht aus einem Heizelement und einem Ventilator, der die heiße Luft im Gerät zirkulieren lässt. Die Lebensmittel werden in einem Korb platziert, der in die Fritteuse eingesetzt wird. Durch die heiße Luft wird das Essen knusprig von außen und bleibt dabei zart und saftig von innen.

## **Unterschiede zwischen der Heißluftfritteuse und anderen Kochtöpfen:**

Im Vergleich zu herkömmlichen Kochtöpfen unterscheidet sich die Heißluftfritteuse vor allem durch ihre Fähigkeit, Lebensmittel ohne die Verwendung von Öl zu frittieren. Dies macht sie zu einer gesünderen Option, da weniger Fett benötigt wird. Außerdem ist die Zubereitungszeit in der Heißluftfritteuse oft kürzer als bei herkömmlichen Methoden, da die heiße Luft eine gleichmäßige und schnelle Wärmeverteilung ermöglicht.



### **Vorteile der Heißluftfritteuse:**

- Gesündere Zubereitung von frittierten Speisen durch weniger Öl
- Schnellere Kochzeiten im Vergleich zu herkömmlichen Methoden
- Vielseitigkeit: Neben dem Frittieren können auch andere Kochtechniken wie Backen, Braten und Grillen angewendet werden
- Einfache Bedienung und Reinigung
- Platzsparendes Design, das ideal für kleine Küchen ist

### **Eigenschaften der Heißluftfritteuse:**

- Fassungsvermögen: Je nach Modell variiert die Größe des Korbs, in dem die Lebensmittel platziert werden.
- Leistung: Die Leistung einer Heißluftfritteuse liegt typischerweise zwischen 800 und 2000 Watt, wobei leistungsstärkere Modelle schnellere Kochzeiten ermöglichen.
- Temperaturregelung: Die meisten Fritteusen bieten die Möglichkeit, die Temperatur manuell einzustellen, um eine präzise Zubereitung zu ermöglichen.
- Timer-Funktion: Ein Timer ermöglicht es, die Kochzeit im Voraus einzustellen und verhindert ein Überkochen der Speisen.



## **Tipps und Tricks zur Verwendung der Heißluftfritteuse:**

- Verwenden Sie wenig oder gar kein Öl, um eine gesündere Zubereitung zu erreichen.
- Schütteln Sie den Korb während des Kochens, um sicherzustellen, dass die Lebensmittel gleichmäßig gegart werden.
- Experimentieren Sie mit verschiedenen Temperatureinstellungen und Kochzeiten, um das beste Ergebnis für verschiedene Lebensmittel zu erzielen.
- Überladen Sie den Korb nicht, um eine gleichmäßige Luftzirkulation zu gewährleisten.

## **Reinigung und Pflege der Heißluftfritteuse:**

- Lassen Sie das Gerät nach Gebrauch abkühlen, bevor Sie es reinigen.
- Entfernen Sie den Korb und waschen Sie ihn sowie das Zubehör gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel.
- Wischen Sie das Innere der Fritteuse mit einem feuchten Tuch ab, um Lebensmittelreste zu entfernen.
- Achten Sie darauf, dass keine Wasserreste im Gerät verbleiben, bevor Sie es wieder verwenden.

Mit diesen Tipps und Informationen können Sie Ihre Heißluftfritteuse optimal nutzen und köstliche, gesunde Mahlzeiten zubereiten.



## ***Kapitel 2: Frühstück Rezepte***

## **Himbeer Scones**

Portion: 6

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 1 Tasse Weizenmehl 550, plus mehr zum Bestäuben
- 2½ Esslöffel kalte Butter, gewürfelt
- 1 Esslöffel Kristallzucker
- 1½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- ½ Tasse Milch
- ½ Tasse frische Himbeeren
- Olivenölspray

### **Zubereitung:**

1. 1) Legen Sie ein Backpapier in den Frittierkorb
2. 2) In einer großen Rührschüssel Mehl, kalte Butter, Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
3. 3) Die Zutaten mit sauberen Händen zu einem krümeligen Teig verarbeiten.
4. 4) In der Mitte der Mischung eine Vertiefung machen und die Milch hineingießen.
5. 5) Die Mischung mit den Händen weiterverarbeiten, bis sich ein dicker Teig bildet.
6. 6) Auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben. Die Himbeeren hinzufügen und sie vorsichtig in den Teig einarbeiten, ohne die Beeren zu zerdrücken. Den Teig zu einer Kugel formen und leicht flachdrücken, dabei darauf achten, dass die Beeren nicht zerdrückt werden.
7. 7) 6 Keile schneiden und in den Frittierkorb legen.
8. 8) 5 Minuten lang bei 200°C backen, dabei leicht mit Olivenöl besprühen.
9. 9) Die Scones umdrehen und weitere 5 Minuten backen. Erneut wenden und weitere 5 Minuten backen. Warm servieren.

## **Keto Luftbrot**

Portion: 19

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### **Zutaten:**

- 1 Tasse Mandelmehl
- ¼ TL Meersalz
- 1 TL Backpulver
- ¼ Tasse Butter
- 3 Eier

### **Zubereitung:**

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit einem Handmixer verrühren. Die Butter bei Zimmertemperatur schmelzen.
2. Nehmen Sie die geschmolzene Butter und fügen Sie sie der Eiermischung hinzu. Salz, Backpulver und Mandelmehl zu der Eiermischung geben und den Teig kneten.
3. Decken Sie den vorbereiteten Teig mit einem Handtuch ab und lassen Sie ihn 10 Minuten lang ruhen. Heizen Sie in der Zwischenzeit Ihre Heißluftfritteuse auf 180°C vor.
4. Geben Sie den vorbereiteten Teig auf dem Blech der Heißluftfritteuse und backen Sie das Brot 10 Minuten lang. Reduzieren Sie dann die Hitze auf 170°C und backen Sie das Brot weitere 15 Minuten lang.
5. Mit einem Zahnstocher können Sie prüfen, ob das Brot durchgebacken ist. Das Brot zum Abkühlen auf ein Holzbrett legen. Sobald das Brot erkaltet ist, schneiden Sie es in Scheiben und servieren es.

## **Klassische Kartoffelrösti**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### **Zutaten:**

- 4 festkochende Kartoffeln
- 1 TL Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Speiseöl

### **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln mit einem Gemüseschäler schälen. Mit einer Reibe die Kartoffeln raspeln. Wenn Ihre Reibe unterschiedlich große Löcher hat, verwenden Sie den Bereich mit den größten Löchern.
2. Legen Sie die geraspelten Kartoffeln in eine große Schüssel mit kaltem Wasser. Lassen Sie sie 5 Minuten lang stehen. Das kalte Wasser hilft, überschüssige Stärke aus den Kartoffeln zu lösen. Die Kartoffeln abgießen und mit Papiertüchern oder Servietten abtrocknen. Darauf achten, dass die Kartoffeln vollständig trocken sind.
3. Die Kartoffeln mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Sprühen Sie die Kartoffeln mit Speiseöl ein und geben Sie sie in die Heißluftfritteuse. 20 Minuten lang garen, dabei den Korb alle 5 Minuten schütteln (insgesamt 4 Mal). Vor dem Servieren abkühlen lassen.

## **Spezial-maisflocken-frühstücksauflauf**

Portion: 5

Zubereitungszeit: 8 Minuten

### **Zutaten:**

- 60 ml Milch
- 3 Teelöffel Zucker
- 2 Eier, verquirlt
- ¼ Teelöffel Muskatnuss, gemahlen
- 40 g Heidelbeeren
- 4 Esslöffel Frischkäse, aufgeschlagen
- 40 g Cornflakes, zerbrösel
- 5 Brotscheiben

### **Zubereitung:**

1. Vermische in einer Schüssel die Eier mit Zucker, Muskatnuss und Milch und verquirle sie gut.
2. In einer anderen Schüssel mischst du den Frischkäse mit den Blaubeeren und verrührst alles gut.
3. Gib die Maisflocken in eine dritte Schüssel.
4. Bestreiche jede Brotscheibe mit der Blaubeermischung, tauche sie dann in die Eiermischung und bestreue sie zum Schluss mit den Maisflocken.
5. Lege das Brot in den Korb deiner Heißluftfritteuse, heize es auf 400 Grad auf und backe es 8 Minuten lang.
6. Auf Tellern verteilen und zum Frühstück servieren.

## **Muffin Mit Käse Und Speck**

Portion: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### **Zutaten:**

- 4 englische Muffins, halbiert
- 4 Wurstpasteten (oder Speck)
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 4 Esslöffel Butter bei Raumtemperatur

### **Zubereitung:**

1. Legen Sie die Würste (oder den Speck) in den Korb der Fritteuse und stellen Sie die Temperatur auf 375°F (ca. 190°C) für etwa 6 Minuten ein.
2. Nach 6 Minuten umdrehen und weitere 5-6 Minuten braten.
3. Die Butter in einer Schüssel verrühren und mit einem Backpinsel auf die Muffins streichen.
4. Geben Sie dann die englischen Muffins in den letzten 3 Minuten des Frittierens in die Fritteuse.
5. Nach dem Garen zuerst die Wurst (oder den Speck) und dann den Käse auflegen und zu einem Sandwich formen.
6. Servieren und genießen.

## **Luftgebratene Tomaten-frühstücksquiche**

Portion: 1

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### **Zutaten:**

- 2 Esslöffel gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 2 Eier
- 60 ml Milch
- 250 g Gouda-Käse, geraspelt
- 50 g Tomaten, zerkleinert
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben
- Kochspray

### **Zubereitung:**

1. Fette eine Auflaufform mit Kochspray ein.
2. Eier aufschlagen, Zwiebel, Milch, Käse, Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren.
3. Gib das Ganze in die Pfanne deiner Heißluftfritteuse und gare es bei 340 Grad für 30 Minuten.
4. Heiß servieren.

## **Kaiserschmarrn**

Portion: 1

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 170°C Backen
- Stevia
- 2 Eier
- 2 EL Mandelmehl
- 1 EL Xylit
- 100ml Mandelmilch

- Bittermandel Aroma

**Zubereitung:**

1. 1) Eier trennen und Eiklar zu einem Eisschnee schlagen.
2. 2) Eigelb mit Mandelmehl, Mandelmilch, Süsstoff und Bittermandel zusammen vermengen.
3. 3) Eisschnee unterrühren und in die Heißluftfritteuse geben.
4. 4) Für 8 Minuten bei 170°C backen.
5. 5) Butter über den Teig geben und weitere 2 Minuten backen.

## **Kröte Im Loch-törtchen**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

**Zutaten:**

- 1 Blatt gefrorener Blätterteig, aufgetaut
- 4 EL geriebener Cheddar
- 4 EL gewürfelter Kochschinken
- 4 Eier
- 1 EL gehackter frischer Schnittlauch

**Zubereitung:**

1. Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen.
2. Blätterteig auf einer ebenen Fläche auseinanderfalten und in 4 Quadrate schneiden.
3. Legen Sie 2 Teigquadrate in den Luftfritteusen Korb und backen Sie sie 6 bis 8 Minuten.
4. Nehmen Sie den Korb aus der Heißluftfritteuse. Drücken Sie mit einem Esslöffel aus Metall vorsichtig auf jedes Quadrat, um eine Vertiefung zu bilden. In jede Mulde 1 Esslöffel Cheddar und 1 Esslöffel Schinken geben und jeweils 1 Ei darübergießen.
5. Geben Sie den Korb zurück in die Heißluftfritteuse. Bis zum gewünschten Grad garen, etwa 6 Minuten länger. Törtchen aus dem Korb nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Teigquadraten, Käse, Schinken und Eiern. Törtchen mit Schnittlauch garnieren.

## **Shrimp-sandwiches**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 5 Minuten

**Zutaten:**

- 140 g Cheddar, geraspelt
- 170 g kleine Garnelen aus der Dose, abgetropft
- 3 Esslöffel Mayonnaise
- 2 Esslöffel grüne Zwiebeln, gehackt
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Esslöffel Butter, weich

**Zubereitung:**

1. In einer Schüssel die Garnelen mit dem Käse, den Frühlingszwiebeln und der Mayo vermischen und gut durchrühren.
2. Die Hälfte der Brotscheiben damit bestreichen, mit den anderen Brotscheiben belegen, diagonal halbieren und mit Butter bestreichen.
3. Lege die Sandwiches in deine Heißluftfritteuse und backe sie bei 350 Grad für 5 Minuten.
4. Verteile die Krabben-Sandwiches auf Tellern und serviere sie zum Frühstück.
5. Guten Appetit!