

AIRFRYER DELUXE

300 REZEPTE

FÜR DIE COSORI TURBO TOWER PRO
DOPPELKAMMER, HEISSLUFTFRITTEUSE MIT
DUALBLAZE, KERAMIKBESCHICHTUNG



Ideal auch für andere Doppelkammer-
Heißluftfritteusen.



INHALT

 Anleitung zur COSORI Turbo Tower Pro Heißluftfritteuse (10,8L mit 2 Kammern).....	10
 Pommes Frites – 3 Varianten, 3 Ergebnisse**	12
 Wie du dieses Buch auch mit anderen Airfryern nutzen kannst.....	14
 1. AIR FRY – Knusprig & Kalorienarm.....	15
1. Knusprige Pommes ohne Öl.....	15
2. Knusprige Chicken Wings	16
3. Vegane Nuggets (Tofu).....	16
4   Kalbsschnitzel – Klassisch & knusprig aus dem Airfryer.....	17
5. Garnelen im Tempurateig	17
6. Süßkartoffelpommes	18
7. Mozzarella-Sticks	19
8. Zucchini-Fritten	19
9. Tofu-Würfel knusprig	20
10. Geröstete Kichererbsen (Snack)	20
11. Gemüsechips (Mix).....	21
12. Brokkoli-Bites	21
13. Bacon-Wrap Datteln	22
14. Blumenkohl-Wings (Buffalo Style)	22
15. Kartoffelrösti ohne Öl.....	23
16. Paniertes Hähnchenschnitzel	23
17. Bratlinge aus Linsen.....	24
18. Wedges aus Pastinake.....	24
19. Vegane Falafel	25
20. Käse-Lauch-Kroketten.....	25
21. Hähnchen-Popcorn	26
22. Onion Rings (hausgemacht).....	26
23. Fischstäbchen (hausgemacht).....	27
24. Edamame geröstet (Snack).....	27
25. Würzige Kartoffelecken (Seasoned Wedges).....	28
26. Panierter Sellerie.....	28
27. Asia-Frühlingsrollen (TK).....	29
28. Chicken Tenders mit Haferflocken	29
29. Knusper-Gnocchi mit Parmesan	30
30. Seitan-Würfel mit BBQ-Marinade.....	30
31. Knuspriger Tempeh	31
32. Jalapeño-Poppers	31
33. Mini-Samosas (TK oder selbstgemacht).....	32
34. Kroketten aus Kichererbsen	32
35. Mini-Calamari (panierte Tintenfischringe)	33
36. Nacho-Chips selbst gemacht.....	33
37. Panierter Camembert	34
38. Süße Bananenstücke im Teig	34
39. Falafel-Bällchen (Express-Version).....	35
40. Hähnchen-Innenfilets mit Cornflakes	35

41. Lachs-Sticks mit Sesam	36
42. Knusprige Polenta-Würfel.....	36
43. Quinoa-Patties	37
44. Gemüse-Nuggets	37
45. Garnelen mit Pankopanade	38
46. Feta-Würfel mit Kräuterkruste.....	38
47. Hähnchenhaut knusprig.....	39
48. Spinat-Feta-Taschen	39
49. Tater Tots (Kartoffel-Bällchen).....	40
50. Knusprige Apfelringe	40
51. Gyoza (japanische Teigtaschen).....	41
52. Rösti aus Süßkartoffel	41
53. Bratkartoffel-Würfel	42
54. Wurst im Teigmantel (Mini-Würstchen im Schlafrock)	42
55. Hirse-Käse-Bällchen.....	43
56. BBQ-Kichererbsen (Snack)	43
57. Brokkoli-Nuggets	44
58. Gebackene Avocado (Sticks).....	44
59. Knusprige Tofu-Streifen mit Soja-Honig-Marinade	45
60 Knuspriger Spargel aus dem Airfryer	45
61. Gebratener Fisch mit Pancetta & cremigem Erbsenpüree	46
62. Knuspriger Sushi-Reis mit würzigem Thunfisch.....	47
Pastinaken-Pommes aus dem Airfryer.....	48
ROAST – Braten & Schmoren	49
1. Brathähnchen mit Kräuterkruste	49
2. Kalbsbraten mit Honigglasur	49
3. Ofengemüse mit Feta.....	50
4. Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Marinade	50
5. Knoblauch-Kartoffeln mit Rosmarin	51
6. Hähnchenschenkel auf mediterranem Gemüse	51
7. Portobello-Pilze gefüllt mit Spinat & Käse.....	52
8. Gefüllte Paprika mit Reis und Hack	52
9. Roastbeef rosa gegart.....	53
10. Knusprige Mini-Drillinge mit Thymian.....	53
11. Halloumi mit Zucchini und Peperoni.....	54
12. Bacon-Wrapped Meatloaf (Mini-Hackbraten)*.....	54
13. Zitronen-Kräuter-Hähnchenbrust	55
14. Auberginenröllchen mit Tomatensugo	55
15. Shakshuka mit gerösteten Kirschtomaten.....	56
 16. Rehrippchen mit Senfkruste.....	56
17. Tomaten-Lasagne ohne Nudelplatten	57
18. Entenbrust mit Orangensauce	57
19. Vegetarische Hackbraten-Medaillons	58
20. Forellenfilets mit Mandelkruste	58
21. Süßkartoffel-Frittata (ofenfrei!).....	59
22. Gefüllte Champignons mit Frischkäse	59
23. Gerösteter Blumenkohl mit Tahin.....	60
24. Hähnchen in Knoblauch-Zitronen-Marinade.....	60

25. Rosenkohl mit Walnüssen und Ahornsirup.....	61
26. Rote-Bete-Päckchen mit Ziegenkäse	61
27. Mini-Putenfilets mit BBQ-Rub	62
28. Kartoffelgratin mit Emmentaler	62
29. Dorade im Ganzen mit mediterranen Kräutern	63
30. Ratatouille aus der Heißluftfritteuse	63
31. Gefüllte Zucchini mit Bacon und Käse	64
32. Kräuter-Kartoffelspalten mit Parmesan	64
33. Keulen vom Landhuhn mit Honig-Senf-Glasur	65
34. Balsamico-Zwiebeln geröstet.....	65
35. Gemüse-Quiche ohne Boden	66
36. Putenmedaillons mit Apfel-Rosmarin	66
37. Bunter Brokkoli-Karotten-Auflauf	67
38. Kalbsbraten mit Salbei.....	67
39. Veggie-Bällchen auf Linsenbett	68
40. Hähnchen-Knoblauch-Pfanne mit Paprika	68
Sesam-Hähnchen-Gemüsepfanne mit Sojasoße & Ingwer	70
3. BAKE – Backen mit Luftzirkulation.....	71
1. Apfel-Zimt-Muffins	71
2. Bananenbrot	71
3. Käsekuchen im Airfryer	72
4. Knusprige Brötchen (TK oder frisch).....	72
5. Vanille-Cupcakes mit Frosting	73
6. Mini-Apfelstrudel	73
7. Erdnussbutter-Cookies	74
8. Schokoküchlein mit flüssigem Kern (Lava Cakes)	74
9. Pancake-Muffins (Backform)	75
10. Frühstücksbrot mit Körnerkruste.....	75
11. Blaubeer-Muffins	76
12. Karottenkuchen	76
13. Zitronenkuchen	77
14. Herzhafte Quiche mit Spinat & Feta	77
15. Eiweiß-Brot (Low Carb)	78
16. Schoko-Haferflocken-Cookies	78
17. Nusskuchen mit Zimt.....	79
18. Brownies mit Walnüssen	79
 19. Kürbisbrot (saisonal).....	80
20. Knoblauch-Kräuter-Baguette	80
21. Erdbeer-Vanille-Törtchen.....	81
22. Gebackene Donuts (mit Backform).....	81
23. Upside-Down-Kuchen mit Ananas	82
24. Honig-Mandel-Cracker	82
25. Blätterteig-Schnecken mit Pudding.....	83
26. Mini-Brezeln	83
27. Frühstück-Ei-Muffins.....	84
28. Fladenbrot (mit Joghurtteig).....	84
29. Birnen-Tartelettes	85
30. Marmorkuchen (Miniform)	85

31. Maronen-Muffins	86
32. Cheesecake-Bites	86
33. Zucchini-Schoko-Brot	87
34. Zwiebelkuchen (deftig)	87
35. Apfelrosen aus Blätterteig	88
36. Frühstücksauflauf mit Ei & Gemüse	88
37. Süßkartoffelbrot	89
38. Mini-Bagels	89
39. Red Velvet Cupcakes	90
40. Dinkel-Vollkorn-Brötchen	90
41. Bananen-Himbeer-Riegel mit Haferflocken (ohne Zucker)	91
42. Ananas-Polenta-Kuchen mit karamellisiertem Belag	91
43. Gefüllter Kohlrabi mit Tomaten & Feta	92
44. Gemüsepizza mit Blumenkohlkruste	93
● 45. Gebackene Eier mit Sahne, Parmesan & Frühlingszwiebel	94
46. Gefüllte Portobello-Pilze mit cremigen Venusmuscheln „Neptun“	95
47. Heilbuttfilet mit Kapern-Mandel-Kruste	96
48. Müsliriegel mit Leinsamen	97
49. π Pikanter Timballo mit knusprigem Paniermehl & Pecorino	98
50. Amaretti-Torte – Ein süßer Mandelgenuss	99
51. Low-Carb Pflaumenkuchen (ohne Zucker & Weizen)	100
Kapitel 4: GRILL – Intensive Hitze für Röstaromen	101
1. Ribeye-Steak auf den Punkt	101
2. Grillgemüse mediterran	101
3. Halloumi mit Paprika	102
4. Souvlaki-Spieße	102
5. Maiskolben mit Kräuterbutter	103
Goldbraune Kalbfleisch-Scaloppini mit reichhaltiger Weinsoße	103
Zucchini vom Grill mit Knoblauchöl	104
7. Lachsfilet mit Grillstreifen	104
👉 8. Tofu-Steaks Asia-Style	105
9. BBQ-Hähnchenschenkel	105
10. Kabeljau in Alufolie mit Kräutern	106
11. Mini-Burger mit Cheddar	106
12. Auberginenröllchen mit Feta	107
13. Grilltomaten mit Balsamico	107
14. Grillkäse mit Honig-Sesam-Marinade	108
15. Entrecôte mit Kräuterkruste	108
16. Bulgogi-Rind mit Frühlingszwiebeln	109
17. Grill-Ananas mit Chili & Limette	109
18. Seitan-Steaks mariniert	110
19. Gemüsespieße mit Halloumi	110
20. Garnelenspieße mit Zitronenöl	111
21. Putenfilet mit Curry-Marinade	111
22. Steakhouse-Kartoffeln	112
23. Portobello-Pilze gegrillt	112
24. Pfirsiche gegrillt mit Joghurtcreme	113

25. Fajita-Hähnchen mit Paprika	113
26. Paprika gefüllt mit Couscous	114
27. Kalbsbauch mit Honigglasur	114
28. Knoblauchbrot vom Grill	115
29. Süßkartoffel-Scheiben gegrillt.....	115
30. Zwiebelringe mit Parmesan-Kruste.....	116
31. Lammkoteletts Rosmarin-Zitrone.....	116
32. Tempeh-Spieße BBQ.....	117
Camembert gegrillt im Papier	117
34. Scampi mit Knoblauchöl	118
35. Gemüse-Kebabs orientalisches.....	118
36. Chorizo-Spieße mit Zwiebel.....	119
37. Gegrillte Avocadohälften.....	119
38. Scharfe Chicken-Wings vom Grillrost	120
39. Röst-Paprika mit Ricotta-Füllung	120
40. Hähnchen-Innenfilets Teriyaki.....	121
41. Zitronen-Kräuter-Brathähnchen vom Grill	121
42. Orientalische Kebabs mit Joghurt-Dip.....	122
43. Bacon-Käse-Röllchen.....	122
44. Kokosnuss-Hühnercurry mit Zitronengras.....	123
45. Gegrillte Banane mit Barbecue-Soße	124
46. Gegrillter Snapper mit Kräuter-Zitronen-Marinade	124
47. Poké Bowl mit Garnelen, Mango & Sesam	125
48. Gefüllter Kaninchenrücken im Speckmantel	126
49. Gebratene Hirschmedaillons mit Waldpilzrahmsoße.....	127
50. Knusprig gebratene Weuschalenkrabben (Soft-Shell Crabs).....	128
51. *Gegrillter Schwertfisch mit Oliven-Zitronen-Topping	129
52. Gefüllte Kalbfleisch-Scaloppine aus dem Airfryer	130
 5. REHEAT – Reste perfekt aufgewärmt (30 Rezepte / Tipps).....	131
Kapitel 6: DRY – Dörrfunktion für Snacks & Vorrat	133
1. Apfelchips mit Zimt	133
2. Beef Jerky (Asia-Marinade)	133
3. Getrocknete Kräuter	134
4. Mango-Streifen natur oder mit Chili	134
 5. Bananenchips.....	135
 6. Fruchtleader aus Erdbeeren	135
7. Zucchini-Chips mit Paprika	136
8. Ananas-Ringe getrocknet	136
9. Karottenchips (leicht gesalzen).....	136
10. Tomatenhälften mit Oregano (für Pasta)	137
 11. Paprikapulver (aus gedörrten Schoten, gemahlen)	137
 12. Kräutersalz mit getrocknetem Lauch & Sellerie.....	138
13. Petersilienwurzel-Chips	138
14. Bärlauch getrocknet (Frühjahrsvorrat)	139
15. Blütenblätter (z. B. Ringelblume, für Tee oder Deko).....	139
16. Lauchringe als Suppeneinlage	139
17. Gedörrte Chili für Würzöl	140

18. Zwiebelpulver selbstgemacht	140
19. Birnenscheiben (weich-süßlich)	140
🍋 20. Getrocknete Zitronenscheiben (für Tee oder Cocktail)	141
21. Rosmarinöl mit gedörrtem Rosmarin	141
🍄 22. Knoblauchchips (intensiv und haltbar)	141
23. Gemüsemix als Instant-Brühe-Grundlage	142
24. Apfelringe mit Ingwer-Zimt-Touch	142
25. Erdbeerscheiben für Müsli oder Deko	143
26. Snackmix: Banane + Kokos + Ananas	143
27. Getrockneter Gemüsemix für Brühe & Instant-Nudeln	144
28. Joghurt-Frucht-Crunch (aus Trockenobst & Nüssen)	144
29. Pfirsichscheiben getrocknet (weich-zäh)	145
🍋 🌿 30. Zitronen-Rosmarin-Salz (mit gedörrten Zutaten)	145
🕒 Kapitel 8: SYNC & MATCH – Doppelt effizient kochen	146
1 🍖 Lammkeule mit Rosmarin & Knoblauch (mit Ofenkartoffeln)	146
2 Gebratene Lachsmousse-Canelle mit Schnittlauch & Beilage	147
3 Chicken & Waffles – Süß trifft Knusprig	148
4 Überbackenes Hähnchen mit Brokkoli	149
5 Zartes Hähnchenfilet mit gebratenem Topinambur	149
6 Würzige Hähnchenkeulen mit geröstetem Blumenkohl & Blumenkohlpüree	150
7 Knuspriger Erdnuss-Tofu & gebratener Blumenkohl-Reis	151
8 Goldkaramellierte Lammlende mit Süßkartoffel-Ingwer-Püree	153
9 Minzige Shrimp-Marinade mit indischen Aromen & Gegrillte Banane mit Barbecue-Soße	154
10 Gegrillte Garnelen mit Mais-Avocado-Salat	155
11 Gänsekeule mit knusprigen Kartoffelaltern**Festlich, saftig & perfekt aus dem Airfryer	156
12 Makrelenfilets mit Pistazienpesto & Käsekruste	157
13 Grill-Special: Gegrillter Snapper mit Rosmarin-Kartoffeln, Grillgemüse & Zitronen-Joghurt-Dip	158
14 BBQ-Hähnchenschenkel mit Steakhouse-Kartoffeln	159
15 Lachsfilet mit Zitronenbutter & Zucchini-Streifen mit Knoblauchöl	160
16 Kalbsbraten mit Salbei & Kartoffelgratin	161
17 Vegane Falafelbällchen mit Paprika-Couscous	162
18 Knusprige Chicken Tenders & Süßkartoffel-Pommes	162
19 Heilbutt mit cremigem Chili-Kokos-Chutney	163
20 Weiße Polenta mit Shrimps	164
21 Veggie-Burger-Patties & knusprige Brötchenhälften	165
22 Entrecôte mit Rosmarin & geröstete Balsamico-Zwiebeln	165
23. Mini-Samosas & Mango-Chutney	166
24. Fischstäbchen (hausgemacht) & Erbsen-Minze-Püree	166
25. Tofu-Spieße mit Teriyaki & Jasminreis	167
26. Camembert im Papier & Preiselbeer-Cranberry-Sauce	167
27. 🍗 🍷 Knusprige Chicken Wings & Onion Rings	168
28. Vegane Nuggets & Gemüsechips (Mix)	168
29. Frühlingsrollen (vegan) & Süß-Sauer-Dip	169
30. Lammkoteletts & Grilltomaten mit Kräutern	169
31. Portobello-Pilze & Ziegenkäse-Kartoffelpüree	170
32 Chicken Tenders mit Haferkruste & Knoblauchbrot vom Grill	170
33. Tempeh-Spieße mit Asia-Gemüse	171

34 Entenbrust mit Orangensauce & gerösteten Süßkartoffelwürfeln	171
35 Bacon-Wrapped Meatloaf & Ofenkürbis mit Rosmarin	172
36. Dorade im Ganzen & Fenchel mit Oliven & Zitrone.....	172
37. Käse-Lauch-Kroketten & Kräuterquark	173
38.Schwarzer Kabeljau auf Ahorn-Soja-Basis mit Butternusskürbis-Püree	173
39. Brokkoli-Nuggets & Quinoa-Taler.....	174
40. Hähnchenbrust mit Curry & Duftreis	175
41. Gnocchi mit Parmesan & Tomatensoße mit Basilikum	175
42. Putenmedaillons mit Apfel-Rosmarin & Kartoffelspalten	176
43. Mini-Calamari & Zucchini-Paprika-Gemüse	176
44. Tofu mit Soja-Honig-Marinade & Edamame mit Meersalz	177
45. Putenbrust mit Cheddar-Kruste & Brokkoli	177
46. Gewürzte Lamm-Rindfleischspieße & gebackene Kochbanane	178
47 Seitan-Würfel mit BBQ-Marinade & knusprige Kartoffelwürfel.....	179
48 Lachs-Sticks mit Sesam & Reis mit Koriander	179
49 Kalbsbraten mit Salbei & Kartoffelgratin mit Emmentaler	180
50 Shakshuka mit Mini-Baguette-Scheiben	180
51 Mini-Pizza (z. B. aus Toast) & Apfelringe mit Zimt	181
52. Steakstreifen mit Kräuterbutter & Maiskolben	181
53 Camembert im Papier & Röstzwiebeln	182
54. Veggie-Bällchen & Linsen-Tomaten-Gemüse.....	182
55 Chicken-Wraps (geklappt) & Grillgemüse	183
56 .Bratlinge aus Linsen & Joghurt-Dip mit Minze	183
57 Auberginenröllchen & Zitronen-Couscous.....	184
58 Spinat-Frittata & Süßkartoffel-Fritten	184
59 Rinderhack-Kebabs & Paprika-Tzatziki-Salat	185
60 Hähnchen-Innenfilets mit Cornflakes-Kruste & Bananenchips	185
61. Knuspriger Tempeh & Brokkoli mit Sesamöl	186
62. Gyoza (japanisch) & Dampf-Karotten	186
63. BBQ-Kichererbsen & Guacamole	187
64 Rinderbauch mit Honigkruste & Apfelrotkohl.....	187
65. Kalbskoteletts mit Kräuterbutter & knusprigen Gnocchi	188
66. Entenbrüste mit Kirsch-Balsamico-Soße & Spieß-Pommes.....	189
67 Schwertfisch mit Orangenkräuterbutter & kandierten Süßkartoffeln	190
68. Chimichurri-Kalbsteaks & bunte Gemüse-Zoodles.....	191
69. Kalbsfilet im Pistaziencrumble mit Cranberrysoße & Topinamburgratin.....	192
70 Gebratene Lammfilets & Süßkartoffel-Spiralnudeln mit Basilikum-Cashew-Sauce.....	193
 30-Tage Airfryer-Challenge – Frühstück, Mittag & Abend	194
 Vorrats-Tipps & Lagerhinweise für Selbstgedörtes	198

Anleitung zur COSORI Turbo Tower Pro Heißluftfritteuse (10,8L mit 2 Kammern)

1. Geräteüberblick: Das kann deine Turbo Tower Pro

Die COSORI Turbo Tower Pro ist eine ****Doppelkammer-Heißluftfritteuse** mit 10,8 Litern Gesamtvolumen******, ausgestattet mit der innovativen ****DualBlaze-Technologie**** und ****Keramikbeschichtung (frei von Teflon)****. Sie bietet 7 smarte Kochfunktionen:

- * ****Air Fry**** – knusprig frittieren ohne Öl
- * ****Roast**** – schonend braten mit Heißluft
- * ****Bake**** – luftiges Backen mit gleichmäßiger Hitze
- * ****Grill**** – intensive Hitze für Röstaromen
- * ****Reheat**** – Aufwärmen ohne Qualitätsverlust
- * ****Dry**** – Dörren von Obst, Fleisch, Kräutern
- * ****Proof**** – Teig perfekt gehen lassen

Dank ****MATCH COOK**** kannst du beide Kammern gleichzeitig nutzen, während ****SYNC FINISH**** sicherstellt, dass beide Speisen exakt gleichzeitig fertig sind.

****2. Erste Schritte & Reinigung****

Vor dem ersten Gebrauch:

- * Ziehe alle Verpackungsmaterialien ab (auch innen in den Frittierkörben).
- * Spüle Körbe und Einsätze mit warmem Wasser und Spülmittel.
- * Heize das Gerät einmalig leer bei 200 °C für 10 Minuten vor (gegen Produktionsgeruch).

Nach jedem Gebrauch reinigen:

- * Körbe und Einsätze in warmem Seifenwasser einweichen.
- * Antihaf-Keramikoberfläche ****nicht mit Metall oder Scheuerschwämmen**** reinigen.
- * Außenseite mit einem feuchten Tuch abwischen.

****3. Bedienung im Überblick**

- * ****TEMP****: Temperatur einstellen (80–205 °C)
- * ****TIME****: Zeit einstellen (1–60 Minuten, bei Dehydration bis zu 24h)
- * ****MATCH****: Gleiche Einstellungen auf beide Kammern anwenden
- * ****SYNC****: Verschiedene Garzeiten – beides wird gleichzeitig fertig

* **Start/Pause**: Mit einem Tipp den Garvorgang starten oder pausieren

4. Tipps für perfekte Ergebnisse

* **Nicht überfüllen**: Luftzirkulation ist der Schlüssel zum Erfolg!

* **Wenden oder schütteln**: Je nach Rezept das Gargut in der Hälfte der Zeit wenden.

* **Mit Öl sparsam umgehen**: 1–2 Sprühstöße Pflanzenöl reichen aus.

* **Auf Vorheizen achten**: Einige Funktionen profitieren von 2–3 Minuten Vorheizzeit.

4. Tipps für perfekte Ergebnisse

Nicht überfüllen: Luftzirkulation ist der Schlüssel zum Erfolg!

Wenden oder schütteln: Je nach Rezept das Gargut in der Hälfte der Zeit wenden.

Mit Öl sparsam umgehen: 1–2 Sprühstöße Pflanzenöl reichen aus.

Auf Vorheizen achten: Einige Funktionen profitieren von 2–3 Minuten Vorheizzeit.

5. Sicherheit & Pflegehinweise

* Gerät nie ohne Frittierkörbe betreiben.

* Heißluftaustritt beachten – nach hinten genug Abstand lassen.

* Gerät nie mit Wasser übergießen oder untertauchen.

* Bei ungewöhnlichen Gerüchen oder Rauch: Sofort ausschalten und Körbe überprüfen.

6. Vorteile der Keramikbeschichtung (vs. Teflon)

* **Frei von PTFE/PFOA**

* **Kratzfester und langlebiger**

* **Geruchsneutral** und pflegeleicht

* **Nachhaltiger** in der Herstellung und Nutzung

Hinweis zur Zubereitung mit Heißluftfritteusen:

Bitte bei der Erstverwendung jedes Rezepts die Garzeit beobachten – Geräte arbeiten unterschiedlich! Kontrolliere den Garzustand nach der Hälfte der Zeit und schüttele ggf. die Zutaten für gleichmäßige Ergebnisse.

Hinweis zur Rezeptvielfalt: Warum manche Gerichte mehrfach erscheinen

In diesem Kochbuch wirst du feststellen, dass einige Rezepte – wie z. B. Pommes, Hähnchenschenkel oder Gemüsegerichte – ****mehr als einmal**** vorkommen. Das ist kein Versehen, sondern ****bewusst so gestaltet****.

Warum?

Weil die ****COSORI Turbo Tower Pro**** mit ihren ****mehreren Funktionen und zwei getrennten Kammern**** erlaubt, ****ein und dasselbe Gericht auf unterschiedliche Weise zuzubereiten**** – mit jeweils eigenem Ergebnis.

Beispiel: Pommes

- * ****AIR FRY****: extra knusprig mit wenig Öl – ideal für klassische Pommes
- * ****BAKE****: weicher innen, goldgelb außen – perfekt für dickere Steakhouse-Pommes
- * ****SYNC-FINISH****: Pommes in Kammer 1, Chicken Wings in Kammer 2 – beides gleichzeitig fertig

Beispiel: Hähnchenschenkel

- * ****ROAST****: saftig und aromatisch, wie aus dem Ofen
- * ****GRILL****: mit knuspriger Haut und Röstaromen
- * ****MATCH COOK****: 2 Portionen identisch zubereitet – z. B. für zwei Personen

Jede Variante bietet ein anderes ****Textur-, Geschmacks- und Garerlebnis****, das du individuell entdecken kannst. Dieses Buch möchte dir zeigen, ****wie vielseitig ein Gericht mit verschiedenen Funktionen zubereitet werden kann**** – damit du für jeden Anlass das perfekte Ergebnis erhältst.

Pommes Frites – 3 Varianten, 3 Ergebnisse**

Variante 1: AIR FRY – Klassisch & extra knusprig

- **Funktion:**** AIR FRY
- **Kammer:**** 1 oder 2 (Einzelportion)
- **Temperatur:**** 200 °C
- **Zeit:**** 18–20 Minuten

****Zubereitung:****

- * 400 g Kartoffeln in dünne Stifte schneiden
- * In kaltem Wasser 30 Min. einweichen, dann gut abtrocknen
- * Mit 1 EL Pflanzenöl und etwas Salz vermengen
- * In den Korb geben, bei Halbzeit gut schütteln

****Ergebnis:**** 💡 *Außen extrem knusprig, innen leicht weich – wie aus der Fritteuse, aber fettarm.*

Variante 2: BAKE – Goldgelb & weich innen

****Funktion:**** BAKE

****Kammer:**** 1 oder 2

****Temperatur:**** 190 °C

****Zeit:**** 25–28 Minuten

****Zubereitung:****

- * Dickere Kartoffelspalten verwenden (z. B. Steak Fries)
- * Leicht mit Öl einreiben, mit Rosmarin & Knoblauch würzen
- * Kein Schütteln nötig – gleichmäßiges Garen durch Heißluft

****Ergebnis:**** *Außen zart goldgelb, innen weich und kartoffelig – ideal für Kinder oder als Beilage.*

Variante 3: SYNC-FINISH – Pommes & Chicken Nuggets gleichzeitig

****Funktion:**** SYNC-FINISH

****Kammer 1:**** Pommes (siehe Variante 1)

****Kammer 2:**** Chicken Nuggets (TK oder hausgemacht)

****Temperatur:**** 200 °C

****Zeit:**** automatisch synchronisiert (z. B. Pommes 20 Min, Nuggets 15 Min)

Ergebnis:** *Perfektes Timing – beides wird exakt gleichzeitig fertig, ohne Umrechnen.*

📖 **Fazit > **Ein Rezept – drei Methoden.**** Die COSORI Turbo Tower Pro macht's möglich. Je nach Funktion verändert sich das Ergebnis deutlich. So kannst du jedes Gericht an deine Vorlieben oder deinen Anlass anpassen – von knusprigem Snack bis zur sanften Beilage.

Funktion & Temperaturvergleich – COSORI Turbo Tower Pro

Funktion	Typische Temperatur	Typische Zeit	Geeignet für
-----	-----	-----	-----
AIR FRY	180–200 °C	10–25 Minuten	Pommes, Nuggets, Gemüsechips
ROAST	160–200 °C	20–40 Minuten	Braten, Fleisch, Ofengemüse
BAKE	150–180 °C	15–35 Minuten	Muffins, Brot, Aufläufe
GRILL	200–205 °C	10–20 Minuten	Steaks, Fisch, Spieße
REHEAT	130–160 °C	5–10 Minuten	Pizza, Fleischreste, Beilagen
DRY (Dehydrator)	55–70 °C	2–10 Stunden	Apfelchips, Kräuter, Trockenfleisch
PROOF	35–45 °C	30–60 Minuten	Pizzateig, Hefeteig

Wie du dieses Buch auch mit anderen Airfryern nutzen kannst

Auch wenn dieses Buch speziell für die COSORI Turbo Tower Pro entwickelt wurde, kannst du **die meisten Rezepte problemlos mit anderen Heißluftfritteusen nachkochen**. Hier ein paar Tipps, wie du das Buch **modellübergreifend nutzen kannst**:

1. Funktionen übertragen

COSORI-Funktion	Entsprechung bei anderen Airfryern
-----	-----
AIR FRY	"Frittieren", "Fry", "Crisp" oder Standard-Modus
ROAST	"Braten", "Roast", "Bake"
BAKE	"Backen", "Bake", "Cake"
GRILL	"Grill", "Broil", hohe Temperatur
REHEAT	"Wiederaufwärmen", niedriges Air Fry
DRY	"Dörren", "Dehydrate", "Low Temp"
PROOF	Oft nicht vorhanden → Backofen mit 40 °C nutzen

2. Temperatur & Zeit anpassen

* **Temperaturen variieren je nach Gerät** leicht – starte 5 °C niedriger und steigere ggf.

* **Kontrolliere das Gargut öfter**, wenn du ein neues Gerät nutzt

* Wenn dein Airfryer **nur eine Kammer** hat, kombiniere MATCH- oder SYNC-Rezepte nacheinander

3. Probiere & notiere > Schreibe dir eigene Notizen zu deinem Modell direkt ins Buch!

> Viele Leser\innen machen aus diesem Kochbuch **ihr persönliches Airfryer-Logbuch**.



1. AIR FRY – Knusprig & Kalorienarm

1. Knusprige Pommes ohne Öl



Vegan, glutenfrei, fettarm

Zubereitungszeit:** 10 Minuten | **Kochzeit: 10–12Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:

* 400 g festkochende Kartoffeln

* 1 TL Salz* Optional:

½ TL Paprikapulver, Rosmarin oder Knoblauchpulver

Anleitung:

1. Kartoffeln in dünne Stifte schneiden und 30 Min. in kaltem Wasser einlegen. Dann sehr gut abtrocknen.

2. Mit Salz und optionalen Gewürzen vermengen.

3. COSORI auf **Air Fry** bei **200 °C** vorheizen.

4. Pommes in einer Lage in den Korb geben und **10–12Minuten** frittieren. Nach der Hälfte gut schütteln.

5. Heiß servieren, z. B. mit Dip oder als Beilage.

Portionsgröße: 200 g****Nährwerte (pro Portion):** 160 kcal | Eiweiß: 4 g | Kohlenhydrate: 35 g | Fett: 0 g | Ballaststoffe: 4 g | Natrium: 580 mg

2. Knusprige Chicken Wings



Glutenfrei, high-protein

Zubereitungszeit:** 10 Minuten | **Kochzeit:**15- 25 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:* 8 Chicken Wings

* 1 TL Backpulver (für knusprige Haut)

* 1 TL Paprikapulver* ½ TL Knoblauchpulver

* Salz, Pfeffer

Anleitung:1. Wings trocken tupfen, mit Backpulver und Gewürzen vermengen.

2. 15 Min. ruhen lassen.

3. COSORI auf **Air Fry** bei **200 °C** einstellen.

4. Wings in einer Lage in den Korb legen und 15-25 Minuten** garen. Alle 8 Minuten wenden.

5. Goldbraun und knusprig servieren – ideal mit BBQ-Sauce.

Portionsgröße:** 4 Wings**Nährwerte (pro Portion):** 290 kcal | Eiweiß: 25 g | Fett: 20 g | Kohlenhydrate: 0 g | Natrium: 450 mg | Cholesterin: 110 mg

3. Vegane Nuggets (Tofu)

Vegan, milchfrei, eiweißreich

Zubereitungszeit:** 15 Minuten | **Kochzeit:** 10 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:* 200 g fester Tofu

* 2 EL Sojasoße* 1 EL Maisstärke

* 2 EL Semmelbrösel* 1 TL Paprikapulver

* Optional: 1 TL Hefeflocken

Anleitung:1. Tofu in Würfel schneiden, mit Küchenpapier pressen.

2. In Sojasoße marinieren (15 Min.).

3. In Stärke und dann in gewürzte Brösel panieren.

4. COSORI auf **Air Fry** bei **190 °C** einstellen.

5. Nuggets in einer Lage frittieren, **10–16 Minuten**, nach Hälfte wenden.

Portionsgröße:** ca. 6 Nuggets**Nährwerte (pro Portion):** 210 kcal | Eiweiß: 13 g | Fett: 9 g | Kohlenhydrate: 15 g | Ballaststoffe: 3 g | Natrium: 600 mg

4 🥘 🍷 Kalbsschnitzel – Klassisch & knusprig aus dem Airfryer

Der Wiener Klassiker in einer modernen, fettärmeren Variante – goldbraun paniert, knusprig ohne Ausbacken in der Pfanne und perfekt für zwei.

Portionen: 2 🕒 Zubereitung: 15 Min | Garzeit: 12–14 Min 🍷 Funktion: Air Fry (obere Kammer empfohlen für mehr Knusprigkeit)

Zutaten:

- * 2 Kalbsschnitzel (à ca. 140–160 g, sehr dünn geklopft)
- * Salz, Pfeffer
- * 2–3 EL Mehl (Weizen oder glutenfrei)
- * 1 Ei
- * 4 EL Semmelbrösel oder Panko
- * Optional: 1 EL geriebener Parmesan (für extra Kruste)
- * Öl zum Besprühen

Zubereitung:

🍷 Servieren:– Mit Zitronenspalten, Petersilienkartoffeln oder Gurkensalat.–

📊 **Nährwerte (pro Portion):** **Kalorien:** ca. 430 kcal | **Eiweiß:** 36 g | **Fett:** 20 g | **Kohlenhydrate:** 22 g

1. ****Fleisch vorbereiten:**** – Schnitzel zwischen Folie sehr dünn klopfen (ca. 4–5 mm). – Mit Salz & Pfeffer würzen.
2. ****Panieren (klassisch 3-fach):**** – Erst in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen, zuletzt in Bröseln wenden.
– Leicht andrücken, nicht zu fest.
3. ****Airfryer-Garen:**** – Schnitzel leicht mit Öl besprühen (für goldene Kruste). – In einer Lage in die obere Kammer legen.
– ****AIR FRY 200 °C → 6–7 Minuten pro Seite**** – Nach der Hälfte vorsichtig wenden.

Auch lecker mit Preiselbeeren oder frischem Kartoffelsalat.



Milchfrei, proteinreich

Zubereitungszeit: ** 10 Minuten | **Kochzeit:** 8–10 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:

- * 200 g Garnelen (roh, geschält)
- * 50 g Mehl
- * 1 TL Backpulver
- * 75 ml eiskaltes Sprudelwasser
- * Prise Salz
- * Optional: Sesam, Chili

Anleitung:

1. Mehl, Backpulver, Salz und Sprudel zu einem dünnen Teig verrühren.
2. Garnelen eintauchen, abtropfen lassen und in den Korb legen.

3. COSORI auf ****Air Fry**** bei ****190 °C**** einstellen.

4. ****8–10 Minuten**** garen, bis der Teig goldgelb ist.

5. Servieren mit Sojasoße, Limette oder Wasabi-Mayonnaise.

Portionsgröße: ca. 100 g Garnelen-Nährwerte (pro Portion):**** 230 kcal | Eiweiß: 20 g | Fett: 6 g | Kohlenhydrate: 20 g | Natrium: 580 mg

6. Süßkartoffelpommes



Vegan, glutenfrei, ballaststoffreich

Zubereitungszeit: 10 Minuten | ****Kochzeit 10–12 Minuten | **Portionen:** 2**

Zutaten:

- * 400 g Süßkartoffeln
- * 1 EL Maisstärke
- * 1 TL Paprikapulver
- * ½ TL Salz
- * Optional: 1 TL Olivenöl (für extra Knusprigkeit)

Anleitung:

.

1. Süßkartoffeln in dünne Stifte schneiden und gut abtrocknen.

2. Mit Stärke, Gewürzen und optional Öl vermengen.

3. COSORI auf ****Air Fry**** bei ****200 °C**** vorheizen.

4. Pommes in einer Lage in den Korb geben und 10–12 Minuten** frittieren, nach der Hälfte schütteln.

5. Heiß servieren mit Avocado-Dip oder Joghurtsauce

Portionsgröße: 200 g Nährwerte (pro Portion):**** 190 kcal | Eiweiß: 2 g | Kohlenhydrate: 38 g | Fett: 3 g | Ballaststoffe: 5 g | Natrium: 420 mg

7. Mozzarella-Sticks



Vegetarisch

Zubereitungszeit:** 15 Minuten | **Kochzeit:** 6–8 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:

- * 6 Mozzarella-Sticks oder 150 g Mozzarella
- * 1 Ei* 2 EL Mehl* 3 EL Paniermehl
- * ½ TL Oregano* Salz, Pfeffer

Anleitung:

1. Mozzarella in Sticks schneiden, 10 Minuten einfrieren.

2. Dann in Mehl, verquirltem Ei und gewürztem Paniermehl panieren.
3. COSORI auf **Air Fry** bei **190 °C** einstellen.
4. **6–8 Minuten** frittieren, bis die Hülle goldbraun ist (nicht übergaren).
5. Sofort servieren mit Tomatensoße oder Pesto.

Portionsgröße: 3 Sticks-Nährwerte (pro Portion):** 230 kcal | Eiweiß: 12 g | Fett: 15 g | Kohlenhydrate: 12 g | Natrium: 380 mg**

8. Zucchini-Fritten



Vegan, kalorienarm

Zubereitungszeit:** 10 Minuten | **Kochzeit:** 10–12 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:

- * 1 große Zucchini
- * 2 EL Semmelbrösel* 1 TL Maismehl oder Reismehl* 1 TL Knoblauchpulver
- * Salz, Pfeffer* Optional: 1 TL Olivenöl

Anleitung:

1. Zucchini in Stifte schneiden und mit Küchenpapier trocknen.
2. In Gewürzen und Bröseln wälzen (mit oder ohne Öl).

3. COSORI auf ****Air Fry**** bei ****200 °C**** vorheizen.

4. Fritten in einer Lage in den Korb geben und 10–12 Minuten** backen. Nach Hälfte wenden.

5. Servieren mit Kräuterquark oder Zitronen-Joghurt-Dip.

Portionsgröße: ½ Zucchini****Nährwerte (pro Portion):** 120 kcal | Eiweiß: 4 g | Fett: 4 g | Kohlenhydrate: 15 g | Ballaststoffe: 2 g | Natrium: 310 mg

9. Tofu-Würfel knusprig

Vegan, proteinreich

Zubereitungszeit:** 15 Minuten | **Kochzeit:** 15 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:* 200 g fester Tofu

* 1 EL Sojasoße* 1 TL Sesamöl

* 1 EL Maisstärke* 1 TL Paprikapulver oder Curry* Optional: Sesam zum Bestreuen

Anleitung:

1. Tofu in Würfel schneiden, ausdrücken und mit Sojasoße und Sesamöl marinieren.

2. Mit Stärke und Gewürzen bestäuben und gut vermengen.

3. COSORI auf ****Air Fry**** bei ****190 °C**** einstellen.

4. Tofu 10-15 Minuten** knusprig frittieren, zur Hälfte wenden oder schütteln.

5. Servieren mit Reis, in Bowls oder als Snack.

Portionsgröße: ca. 100 g****Nährwerte (pro Portion):** 210 kcal | Eiweiß: 14 g | Fett: 10 g | Kohlenhydrate: 10 g | Natrium: 550 mg

10. Geröstete Kichererbsen (Snack)

Vegan, ballaststoffreich

Zubereitungszeit:** 5 Minuten | **Kochzeit:10-15 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:* 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)* 1 TL Olivenöl

* ½ TL Paprika (geräuchert oder edelsüß)

* ½ TL Kreuzkümmel* Salz nach Geschmack

Anleitung:

1. Kichererbsen gut abspülen und gründlich abtrocknen.

2. Mit Öl und Gewürzen vermengen.

3. COSORI auf ****Air Fry**** bei ****200 °C**** einstellen.

4. 10-15 Minuten** rösten, nach Hälfte gut schütteln.

5. Vollständig abkühlen lassen – dann werden sie richtig knusprig.

Portionsgröße:** ca. 130 g**Nährwerte (pro Portion):** 190 kcal | Eiweiß: 7 g | Fett: 5 g | Kohlenhydrate: 25 g | Ballaststoffe: 6 g | Natrium: 240 mg

11. Gemüsechips (Mix)

Vegan, glutenfrei, ballaststoffreich

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 12–15 Minuten | **Portionen: 2

Zutaten: * 1 kleine Rote Bete * 1 Karotte

* ½ Zucchini * 1 kleine Pastinake

* 1 TL Olivenöl * ½ TL Meersalz

* Optional: Rosmarin, Paprikapulver

Anleitung:

1. Gemüse in sehr dünne Scheiben hobeln.
Mit Öl und Gewürzen vermengen.

2. COSORI auf **Air Fry** bei **160 °C** vorheizen.

3. Chips portionsweise in einer Lage frittieren – **12–15 Minuten**, je nach Dicke.

4. Nach Hälfte der Zeit wenden oder schütteln.

5. Auf Küchenpapier abkühlen lassen – sie werden beim Abkühlen knusprig.

Portionsgröße: ** 1 kleine Schale ** Nährwerte (pro Portion): ** 130 kcal | Eiweiß: 2 g | Fett: 5 g | Kohlenhydrate: 18 g | Ballaststoffe: 4 g | Natrium: 320 mg

12. Brokkoli-Bites



Vegetarisch, eiweißreich

Zubereitungszeit: ** 15 Minuten | **Kochzeit:** 10–12 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:

* 150 g Brokkoliröschen (vorgekocht, abgekühlt)

* 1 Ei

* 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)

* 2 EL Semmelbrösel

* ½ TL Knoblauchpulver

* Salz, Pfeffer

Anleitung:

1. Brokkoli fein hacken oder pürieren, mit Ei, Käse und Bröseln vermengen.

2. Kleine Bällchen oder Mini-Taler formen.

3. COSORI auf **Air Fry** bei **190 °C** einstellen.

4. **10–12 Minuten** frittieren, nach Hälfte wenden.

5. Servieren mit Joghurtdip oder Ketchup

Portionsgröße: ** ca. 4–5 Stück ** Nährwerte (pro Portion): ** 170 kcal | Eiweiß: 9 g | Fett: 9 g | Kohlenhydrate: 12 g | Natrium: 350 mg