

DIANE ROMANO

GLUTENFREIES

HEIßLUFTFRITTEUSEN KOCHBUCH



**50 +
Leckere
Glutenfreie
Rezepte**



**© Copyright 2024 by Diane Romano –
Alle Rechte vorbehalten.**

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln reproduziert, verteilt oder übertragen werden, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder anderen elektronischen oder mechanischen Methoden, außer im Fall von kurzen Zitaten in kritischen Rezensionen und bestimmten anderen nichtkommerziellen Verwendungen, die durch das Urheberrecht gesetzlich zulässig sind. Dieses Buch ist nur für Informationszwecke bestimmt. Obwohl Autorin und Verlag jede Anstrengung unternommen haben, um die Genauigkeit und Vollständigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen sicherzustellen, übernehmen sie keine Verantwortung für Fehler, Ungenauigkeiten, Auslassungen oder irgendwelche Unstimmigkeiten herein. Jegliche geringfügige Beleidigung von Personen, Orten oder Organisationen ist unbeabsichtigt.

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG.....	5
Was ist eine Heißluftfritteuse?.....	5
Vorteile einer Heißluftfritteuse.....	6
GRUNDEINSTELLUNGEN, REINIGUNG UND KREUZKONTAMINATION.....	7
Grundeinstellungen.....	7
Temperatur und Garzeit.....	7
Vorheizen.....	9
Reinigung.....	10
Warum regelmäßige Reinigung wichtig ist:.....	10
Schritte zur Reinigung:.....	11
Tipps für eine effektive Reinigung:.....	11
Erhaltung der Antihafbeschichtung:.....	12
Kreuzkontamination.....	12
VORSPEISEN UND SNACKS.....	14
Buffalo Hähnchenflügel.....	14
Mozzarella-Sticks.....	16
Gefüllte Kartoffelschalen.....	18
Zwiebelringe.....	20
Jalapeño Poppers.....	22
Knoblauch-Parmesan-Pommes.....	24
Gefüllte Champignons.....	26
Spinat-Artischocken-Dip.....	28
Hähnchen-Tender.....	30
Mini Quesadillas.....	32
BEILAGEN.....	34
Süßkartoffel-Pommes.....	34
Grüne-Bohnen-Pommes.....	36
Maisbrot-Muffins.....	38
Geröstete Rosenkohl.....	40
Zucchini-Pommes.....	42
Gebratene Mac-and-Cheese-Bites.....	44
Glasierte Karotten.....	46
Blumenkohl-Bites.....	47
Knoblauch-geröstete Kartoffeln.....	49

Gegrillter Spargel.....	51
HAUPTGERICHTE.....	53
Hähnchen-Parmesan.....	53
BBQ-Rippchen	55
Lachsfrikadellen	57
Hackbraten	59
Gefüllte Paprikaschoten	61
Fisch-Tacos	63
Frittierte Hähnchen.....	65
Garnelen Scampi.....	67
Putenburger.....	69
Gemüsepfanne	71
Glutenfreie Pizza	73
Pulled Pork	75
Hähnchen Alfredo.....	77
Rindfleisch Stroganoff.....	79
Gefüllte Zucchiniboote	81
BBQ-Hähnchen-Pizza	83
Krabbenkuchen	85
Hähnchen und Waffeln	87
BBQ Pulled Chicken Sandwiches	89
Zitronen-Knoblauch-Butter-Garnelen.....	91
DESSERTS.....	93
Schokoladenkekse.....	93
Brownies	95
Apfelkuchen	97
Käsekuchen-Häppchen	99
Zitronenriegel.....	101
Erdnussbutterkekse.....	103
Bananenbrot	105
Zimtschnecken.....	107
Red Velvet Cupcakes	109
Kürbiskuchenriegel	111
SCHLUSSFOLGERUNG.....	113

EINFÜHRUNG

Ich erinnere mich noch gut daran, als mein Mann mir eine Heißluftfritteuse schenkte. Anfangs war ich skeptisch; Heißluftfritteusen waren damals noch nicht so verbreitet, und ich konnte nicht verstehen, wie diese neue Technologie meiner Küche zugutekommen könnte. Ich hatte bereits einen großartigen traditionellen Ofen, und das schien mir wie ein weiterer kurzlebiger Trend, der bald wieder vergessen sein würde, wie es so oft bei neuen Geräten der Fall ist.

Doch alles änderte sich, als ich anfang, glutenfreie Rezepte für meine Tochter zu kochen. Ich widmete die Heißluftfritteuse ausschließlich ihren Mahlzeiten, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden. In diesem Moment eröffnete sich mir eine Welt voller Möglichkeiten. Ich erkannte das Potenzial dieses innovativen Geräts, das in kürzeren Zeiten kochen und dabei perfekte Knusprigkeit und goldene Texturen liefern konnte.

Als unsere gesamte Familie beschloss, eine glutenfreie Ernährung anzunehmen, setzte ich die Heißluftfritteuse mit großem Erfolg weiter ein und experimentierte mit neuen Rezepten. Von Snacks und Desserts bis hin zu Beilagen und Hauptgerichten – alles gelang außerordentlich gut.

Hier habe ich einige meiner besten glutenfreien Heißluftfritteusen-Rezepte zusammengestellt, und ich bin sicher, dass Sie sie genauso genießen werden wie wir.

Was ist eine Heißluftfritteuse?

Eine Heißluftfritteuse ist ein vielseitiges Küchengerät, das dazu entwickelt wurde, Lebensmittel mit heißer Luft anstatt großer Mengen Öl zu frittieren. Im Kern arbeitet eine Heißluftfritteuse, indem sie heiße Luft mit hoher Geschwindigkeit um die Lebensmittel zirkuliert, was eine knusprige Schicht erzeugt, ähnlich wie beim traditionellen Frittieren, jedoch mit deutlich weniger Öl.

Die Heißluftfritteuse besteht aus einem Heizelement und einem leistungsstarken Ventilator. Wenn Sie die Heißluftfritteuse einschalten, erhitzt das Heizelement schnell die Luft im Garraum. Der Ventilator zirkuliert dann diese heiße Luft um die Lebensmittel. Dieser Prozess stellt sicher, dass die Lebensmittel gleichmäßig von allen Seiten gegart werden, wodurch eine köstlich knusprige Außenseite und ein zartes Inneres entstehen. Das Ergebnis ist eine gesündere Version Ihrer Lieblingsfrittiergerichte, mit der gesamten Textur und dem Geschmack, den Sie lieben.

Heißluftfritteusen sind typischerweise mit einem Korb oder einer Schale ausgestattet, in die die Lebensmittel gelegt werden. Dieser Korb ermöglicht es der Luft, um die Lebensmittel zu zirkulieren und eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten. Viele Modelle verfügen auch über verschiedene Einstellungen und Temperaturregler, sodass Sie den Kochprozess an die spezifischen Lebensmittel anpassen können, die Sie zubereiten. Von Hähnchenflügeln über Gemüse bis hin zu Backwaren – eine Heißluftfritteuse kann eine Vielzahl von Gerichten mühelos und effizient zubereiten.

Vorteile einer Heißluftfritteuse

Ich erinnere mich noch gut an das erste Mal, als ich mit meiner Heißluftfritteuse experimentierte. Es war ein hektischer Wochentagabend, und ich war in Eile, das Abendessen auf den Tisch zu bringen. Normalerweise hätte ich zu einer Pfanne oder dem Ofen gegriffen, aber diesmal entschied ich mich, die Heißluftfritteuse auszuprobieren. Mit nur einem leichten Sprühstoß Öl und ein paar Minuten Vorbereitung warf ich einige Hähnchenflügel hinein und wartete, unsicher, was mich erwarten würde. Zu meiner Überraschung kamen sie perfekt knusprig und köstlich heraus, mit viel weniger Öl als sonst. Diese Erfahrung öffnete mir die Augen für die unglaublichen Vorteile des Heißluftfrittierens.

Reduktion von Fetten:

Einer der Hauptvorteile der Verwendung einer Heißluftfritteuse ist die signifikante Reduzierung der benötigten Ölmenge beim Kochen. Traditionelle Frittiermethoden erfordern oft das Eintauchen von Lebensmitteln in große Mengen Öl, was unnötige Fette und Kalorien zu den Mahlzeiten hinzufügt. Im Gegensatz dazu verwendet eine Heißluftfritteuse nur eine kleine Menge Öl – manchmal nur einen Esslöffel oder sogar nur einen leichten Sprühstoß – um eine ähnliche knusprige Textur zu erzielen. Das bedeutet, dass Sie Ihre Lieblingsfrittiergerichte wie Pommes frites, Hähnchenflügel und Zwiebelringe mit einem Bruchteil des Fetts und der Kalorien genießen können. Diese Reduktion von Fetten macht Ihre Gerichte leichter, gesünder und herzfreundlicher, ohne dabei auf Geschmack oder Textur zu verzichten.

Kochgeschwindigkeit:

Ein weiterer bedeutender Vorteil einer Heißluftfritteuse ist ihre Fähigkeit, Lebensmittel schnell zu garen. Die schnelle Zirkulation der heißen Luft um die Lebensmittel sorgt für eine gleichmäßige Garung und eliminiert die Notwendigkeit langer Vorheizzeiten, die mit herkömmlichen Öfen verbunden sind. Dies kann Ihre Kochzeit um bis zu 20-30% im Vergleich zu traditionellen Methoden verkürzen. Egal, ob Sie ein schnelles Abendessen unter der Woche zubereiten oder Gäste bewirten, eine Heißluftfritteuse hilft Ihnen, das Essen schneller auf den Tisch zu bringen. Ihre Effizienz ist besonders vorteilhaft für beschäftigte Familien oder jeden, der den Kochprozess ohne Qualitätsverlust optimieren möchte.

Vielseitigkeit:

Heißluftfritteusen sind unglaublich vielseitige Geräte, die eine Vielzahl von Kochaufgaben bewältigen können. Sie sind nicht nur auf das Frittieren beschränkt; Sie können auch backen, rösten, grillen und sogar Lebensmittel aufwärmen. Diese Vielseitigkeit ermöglicht es Ihnen, eine Vielzahl von Gerichten zuzubereiten, von Vorspeisen und Snacks bis hin zu Hauptgerichten und Desserts. Beispielsweise können Sie knusprige Gemüsechips, saftige Braten, fluffige Backwaren und sogar empfindliche Desserts wie Donuts oder Muffins herstellen. Die Fähigkeit, mehrere Kochfunktionen in einem Gerät zu vereinen, spart Ihnen Zeit, Platz und Mühe in der Küche und macht die Heißluftfritteuse zu einem wertvollen Werkzeug für jeden Hobbykoch.

GRUNDEINSTELLUNGEN, REINIGUNG UND KREUZKONTAMINATION

Als ich meine Heißluftfritteuse zum ersten Mal bekam, war ich skeptisch. Es schien nur ein weiteres Küchengerät zu sein, das am Ende Staub sammeln würde. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie es in meine gut etablierte Kochroutine passen könnte, vor allem, da mein bewährter traditioneller Ofen immer griffbereit war.

Doch als ich die Heißluftfritteuse immer häufiger nutzte, insbesondere um glutenfreie Mahlzeiten für meine Tochter zuzubereiten, begann ich, ihr Potenzial zu schätzen. Es ging nicht nur um die Bequemlichkeit; es ging darum, eine neue Art des Kochens zu meistern, die unseren glutenfreien Lebensstil einfacher und angenehmer machen könnte.

Ich erinnere mich an ein Wochenende, an dem ich beschloss, eine Menge glutenfreier Snacks für ein Familientreffen zuzubereiten. Während ich mit verschiedenen Einstellungen und Rezepten experimentierte, lernte ich, dass die besten Ergebnisse davon abhingen, die Grundlagen des Geräts zu verstehen. Diese Reise aus Versuch und Irrtum lehrte mich wertvolle Lektionen über die Bedeutung der richtigen Temperatureinstellungen, die Notwendigkeit regelmäßiger Reinigung und die kritische Praxis, Kreuzkontamination in einer glutenfreien Küche zu vermeiden.

In diesem Kapitel teile ich das grundlegende Wissen, das ich über die effektive Nutzung einer Heißluftfritteuse gewonnen habe. Diese Erkenntnisse werden Ihnen helfen, die Fehler zu vermeiden, die ich gemacht habe, und von Anfang an erfolgreich zu sein.

Grundeinstellungen

Im Gegensatz zu einem traditionellen Ofen, mit dem ich jahrelange Erfahrung hatte, stellte die Heißluftfritteuse eine neue Reihe von Parametern dar, die es zu meistern galt. Jede Art von Lebensmittel schien ihre eigenen einzigartigen Anforderungen zu haben, und es war entscheidend, diese richtig zu treffen, um die perfekte Textur und den perfekten Geschmack zu erzielen. Nach einigen Experimenten und wachsender Erfahrung erkannte ich, dass ich einige Grundeinstellungen verwenden konnte, die immer ein gutes Ergebnis sicherstellten. Basierend auf dem Endergebnis passte ich dann die Zeiten und Temperaturen an, um aus einem guten Ergebnis ein großartiges zu machen.

Temperatur und Garzeit

Die richtige Einstellung von Temperatur und Garzeit ist entscheidend, um die Heißluftfritteuse zu meistern und köstliche Ergebnisse zu erzielen. Verschiedene Lebensmittel haben unterschiedliche Anforderungen, und das Verständnis dieser Anforderungen kann Ihnen helfen, das Beste aus Ihrer Heißluftfritteuse herauszuholen. Hier ist ein detaillierterer Blick darauf, wie Sie die Temperatur und die Zeit für verschiedene Arten von Lebensmitteln einstellen.

HÄHNCHEN:

Hähnchen, egal ob Flügel, Brüste oder Keulen, benötigt in der Regel eine etwas längere Garzeit, um sicherzustellen, dass es vollständig gegart und sicher zu essen ist.

- **Hähnchenflügel:** 180°C (350°F) für 20-25 Minuten. Halbzeit wenden, um eine gleichmäßige Knusprigkeit zu gewährleisten.
- **Hähnchenbrüste:** 180°C (350°F) für 25 Minuten. Sicherstellen, dass sie eine Innentemperatur von 75°C (165°F) erreichen.
- **Hähnchenkeulen:** 180°C (350°F) für 25-30 Minuten. Keulen sind dicker und benötigen möglicherweise etwas mehr Zeit.

FISCH:

Fisch gart schnell und kann trocken werden, wenn er zu lange gekocht wird, daher ist es wichtig, ihn genau im Auge zu behalten.

- **Lachsfilets:** 180°C (350°F) für 10-12 Minuten. Der Fisch sollte leicht mit einer Gabel zerfallen, wenn er fertig ist.
- **Weißfisch** (wie Kabeljau): 180°C (350°F) für 10-15 Minuten, je nach Dicke.

GEMÜSE:

Gemüse hat je nach Dichte und Wassergehalt stark variierende Garzeiten.

- **Wurzelgemüse** (wie Kartoffeln, Karotten): 180°C (350°F) für 20-25 Minuten. In gleichmäßige Stücke schneiden, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
- **Grünes Gemüse** (wie Brokkoli, Rosenkohl): 180°C (350°F) für 10-15 Minuten. Diese sollten zart, aber knusprig sein.
- **Zucchini oder Paprika:** 180°C (350°F) für 10 Minuten. Sie garen schnell und können matschig werden, wenn sie zu lange gekocht werden.

TIEFKÜHLPRODUKTE:

Tiefkühlprodukte sind praktisch und können direkt in der Heißluftfritteuse ohne Auftauen zubereitet werden.

- **Tiefkühlpommes:** 200°C (390°F) für 15-20 Minuten. Den Korb während des Kochens einmal schütteln.
- **Tiefkühlnuggets:** 200°C (390°F) für 10-12 Minuten. Sicherstellen, dass sie knusprig und vollständig erhitzt sind.

BACKWAREN:

Ja, Sie können auch in Ihrer Heißluftfritteuse backen! Kuchen, Muffins und Kekse können hervorragend gelingen.

- **Muffins:** 160°C (320°F) für 12-15 Minuten. Silikonformen oder -einsätze verwenden.
- **Kekse:** 160°C (320°F) für 8-10 Minuten. Sie verlaufen weniger als in einem traditionellen Ofen, daher entsprechend platzieren.

ALLGEMEINE TIPPS:

1. **Kontrollieren und Anpassen:** Überprüfen Sie Ihr Essen immer zur Hälfte der Garzeit. Dies ermöglicht es Ihnen, den Korb zu schütteln oder das Essen zu wenden, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten und die Zeit oder Temperatur bei Bedarf anzupassen.
2. **Fleischthermometer verwenden:** Verwenden Sie für Fleisch ein Fleischthermometer, um die Innentemperatur zu überprüfen und Sicherheit und Garstufe zu gewährleisten. Hähnchen sollte 75°C (165°F) erreichen und Fisch 63°C (145°F).
3. **Einheitliche Größen:** Schneiden Sie Ihre Zutaten in gleichmäßige Größen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten. Dies ist besonders wichtig für Gemüse- und Fleischstücke.

Durch das Verstehen und Anpassen dieser Grundeinstellungen können Sie sicherstellen, dass Ihre Gerichte jedes Mal perfekt gelingen. Denken Sie daran, dass die Heißluftfritteuse ein vielseitiges Werkzeug ist und Sie mit ein wenig Übung die idealen Einstellungen für Ihre Lieblingsrezepte finden werden.

Vorheizen

Das Vorheizen Ihrer Heißluftfritteuse ist ein einfacher, aber entscheidender Schritt, um sicherzustellen, dass Ihre Lebensmittel gleichmäßig garen und die gewünschte Textur erreichen. Obwohl nicht alle Heißluftfritteusen ein Vorheizen erfordern, tun es viele, und es kann den Kochprozess für bestimmte Gerichte erheblich verbessern.

1. WARUM VORHEIZEN?

- **Konsistente Garung:** Das Vorheizen stellt sicher, dass die Heißluftfritteuse die richtige Temperatur erreicht, bevor Sie Ihre Lebensmittel hinzufügen, was zu einer gleichmäßigeren Garung führt.
- **Bessere Textur:** Lebensmittel, die in einer vorgeheizten Heißluftfritteuse gekocht werden, haben oft eine bessere Textur, insbesondere solche, die außen knusprig sein müssen, wie Pommes frites oder Hähnchenflügel.
- **Kürzere Garzeit:** Das Vorheizen kann die gesamte Garzeit verkürzen, da die Lebensmittel sofort bei der richtigen Temperatur zu garen beginnen.

2. WIE VORHEIZEN?

- **Handbuch prüfen:** Beginnen Sie immer mit dem Konsultieren des Benutzerhandbuchs Ihrer Heißluftfritteuse. Einige Modelle haben spezifische Anweisungen oder integrierte Vorheizeinstellungen.
- **Allgemeine Richtlinie:** Wenn Ihre Heißluftfritteuse keine Vorheizeinstellung hat, können Sie sie in der Regel vorheizen, indem Sie die Temperatur auf die gewünschte Garstufe einstellen und sie 3-5 Minuten leer laufen lassen. Beispielsweise, wenn Ihr Rezept das Garen bei 180°C (350°F)

erfordert, stellen Sie die Heißluftfritteuse auf 180°C (350°F) und lassen Sie sie 3-5 Minuten laufen, bevor Sie Ihre Lebensmittel hinzufügen.

3. WANN VORHEIZEN?

- **Knusprige Lebensmittel:** Das Vorheizen ist besonders vorteilhaft für Lebensmittel, die knusprig sein müssen, wie Pommes frites, Nuggets oder Gemüse.
- **Backwaren:** Beim Backen von Muffins oder Keksen stellt das Vorheizen sicher, dass die Lebensmittel sofort bei der richtigen Temperatur zu garen beginnen, was zu einem besseren Aufgehen und einer besseren Textur beiträgt.
- **Dickere Fleischstücke:** Das Vorheizen kann helfen, dickere Fleischstücke gleichmäßiger zu garen, sodass das Innere gar wird, ohne dass das Äußere zu stark gegart wird.

4. AUSNAHMEN:

- **Tiefkühlprodukte:** Einige Tiefkühlprodukte erfordern kein Vorheizen und können besser garen, wenn sie in einer kalten Heißluftfritteuse beginnen. Befolgen Sie stets die Anweisungen auf der Verpackung oder in Ihrem Rezept.

Durch das Einbeziehen des Vorheizens in Ihre Routine beim Luftfrittieren können Sie die Qualität und Konsistenz Ihrer Gerichte verbessern. Auch wenn es wie ein zusätzlicher Schritt erscheinen mag, macht es oft einen spürbaren Unterschied im Endergebnis und lohnt sich somit.

Reinigung

Die Sauberkeit Ihrer Heißluftfritteuse zu wahren, ist entscheidend für eine optimale Leistung und eine lange Lebensdauer Ihres Geräts. Regelmäßige Reinigung verhindert nicht nur die Ansammlung von Speiseresten und Fett, sondern hilft auch, Kreuzkontaminationen zu vermeiden, was besonders in einer glutenfreien Küche von großer Bedeutung ist.

Warum regelmäßige Reinigung wichtig ist:

Die regelmäßige Reinigung Ihrer Heißluftfritteuse ist aus mehreren Gründen unerlässlich. Erstens verhindert sie die Ansammlung von Speiseresten und Fett, die den Geschmack Ihrer Gerichte negativ beeinflussen und die Effizienz der Heißluftfritteuse verringern können. Sicherzustellen, dass Ihre Heißluftfritteuse frei von Rückständen ist, hält Ihre Mahlzeiten frisch und verhindert ungewollte Geschmacksvermischungen. Für diejenigen, die eine glutenfreie Ernährung einhalten, ist gründliche Reinigung besonders wichtig, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden. Jegliche verbleibenden Rückstände in der Heißluftfritteuse könnten glutenfreie Lebensmittel potenziell kontaminieren und ein Risiko für Personen mit

Glutenunverträglichkeiten oder Zöliakie darstellen. Durch die Einhaltung eines strikten Reinigungsplans können Sie diese Risiken minimieren und sicherstellen, dass Ihre Mahlzeiten sicher und gesund bleiben.

Darüber hinaus trägt regelmäßige Wartung zur Verlängerung der Lebensdauer Ihrer Heißluftfritteuse bei. Durch konsequente Reinigung Ihres Geräts stellen Sie sicher, dass es effizient und zuverlässig über Jahre hinweg funktioniert. Dies spart Ihnen auf lange Sicht nicht nur Geld, sondern bedeutet auch, dass Sie weiterhin köstliche, perfekt gekochte Mahlzeiten genießen können, ohne sich mit einem defekten oder schmutzigen Gerät herumzuschlagen. Regelmäßige Reinigung ist daher eine wichtige Praxis für jeden, der das Beste aus seiner Heißluftfritteuse herausholen möchte.

Schritte zur Reinigung:

1. **Stecker ziehen und abkühlen lassen:** Ziehen Sie immer den Stecker Ihrer Heißluftfritteuse und lassen Sie sie vollständig abkühlen, bevor Sie mit dem Reinigungsprozess beginnen, um Verbrennungen oder Stromschläge zu vermeiden.
2. **Korb und Pfanne entfernen und reinigen:** Nehmen Sie den Korb und die Pfanne heraus, die normalerweise spülmaschinenfest sind. Wenn Sie lieber von Hand spülen, verwenden Sie warmes Wasser und mildes Spülmittel. Vermeiden Sie scheuernde Schwämme oder Bürsten, die die Antihafbeschichtung beschädigen könnten.
3. **Eingebrannten Rückständen einweichen:** Wenn sich hartnäckige Speisereste im Korb oder in der Pfanne befinden, lassen Sie diese 10-15 Minuten in warmem, seifigem Wasser einweichen. Dies löst die Rückstände und erleichtert die Reinigung.
4. **Innenseite reinigen:** Wischen Sie die Innenseite der Heißluftfritteuse mit einem feuchten Tuch oder Schwamm ab. Achten Sie darauf, kein Wasser in das Heizelement zu bekommen. Für schwer erreichbare Stellen kann eine weiche Bürste nützlich sein.
5. **Außenseite reinigen:** Wischen Sie die Außenseite der Heißluftfritteuse mit einem feuchten Tuch ab. Dies entfernt Fett oder Fingerabdrücke und hält Ihr Gerät wie neu.

Tipps für eine effektive Reinigung:

- **Nicht scheuernde Reiniger verwenden:** Verwenden Sie immer nicht scheuernde Reiniger und Schwämme, um Kratzer auf den Antihaf-Oberflächen zu vermeiden.
- **Gründlich trocknen:** Stellen Sie sicher, dass alle Teile gründlich getrocknet sind, bevor Sie die Heißluftfritteuse wieder zusammenbauen. Verbleibende Feuchtigkeit im Gerät kann zu Rost oder elektrischen Problemen führen.
- **Regelmäßige Tiefenreinigung:** Zusätzlich zur täglichen Reinigung sollten Sie regelmäßig eine gründliche Reinigung durchführen. Dazu gehört das Entfernen aller abnehmbaren Teile und die Reinigung des Heizelements (sofern zugänglich) und anderer interner Komponenten. Konsultieren Sie das Benutzerhandbuch für spezifische Anweisungen.

Erhaltung der Antihafbeschichtung:

Die Erhaltung der Antihafbeschichtung Ihrer Heißluftfritteuse ist entscheidend für ihre Langlebigkeit und Leistung. Um diese empfindliche Oberfläche zu schützen, ist es wichtig, die richtigen Utensilien während des Kochens zu verwenden. Silikon- oder Holzutensilien sind ideale Wahl, da sie sanft zur Antihafbeschichtung sind und Kratzer vermeiden, die metallische Utensilien verursachen könnten. Diese kleine Anpassung Ihrer Küchengewohnheiten kann die Lebensdauer des Korbs Ihrer Heißluftfritteuse erheblich verlängern.

Auch bei der Reinigung ist es wichtig, die Antihafteile schonend zu behandeln. Seien Sie beim Waschen dieser Komponenten vorsichtig, um Absplitterungen oder Beschädigungen der Beschichtung zu vermeiden. Verwenden Sie einen weichen Schwamm oder ein Tuch zusammen mit mildem Spülmittel und vermeiden Sie scheuernde Reiniger, die die Antihafoberfläche abnutzen könnten. Eine gründliche, aber schonende Reinigung erhält die Integrität der Beschichtung und sorgt dafür, dass Ihre Speisen weiterhin gleichmäßig garen und sich leicht lösen.

Durch diese Vorsichtsmaßnahmen halten Sie Ihre Heißluftfritteuse nicht nur in einwandfreiem Zustand, sondern verbessern auch ihre Kochleistung. Eine gut erhaltene Antihafbeschichtung stellt sicher, dass Ihre Mahlzeiten jedes Mal perfekt gegart werden, ohne anzuhafte oder zu reißen. Diese Sorgfalt bei der Pflege Ihrer Heißluftfritteuse wird sich durch konsistent exzellente Kochergebnisse und eine längere Lebensdauer des Geräts auszahlen.

Regelmäßige Reinigung hält nicht nur Ihr Gerät in hervorragendem Zustand, sondern stellt auch sicher, dass jede Mahlzeit, die Sie zubereiten, sicher und köstlich ist.

Kreuzkontamination

Das Vermeiden von Kreuzkontamination ist in einer glutenfreien Küche von größter Bedeutung, insbesondere bei der Verwendung einer Heißluftfritteuse. Kreuzkontamination tritt auf, wenn glutenfreie Lebensmittel mit glutenhaltigen Zutaten, Utensilien oder Oberflächen in Kontakt kommen, was bei Menschen mit Glutenunverträglichkeiten oder Zöliakie gesundheitliche Probleme verursachen kann. Um sicherzustellen, dass Ihre Kochumgebung sicher ist, sind Sorgfalt und Aufmerksamkeit erforderlich.

Zunächst ist es wichtig, eine strikte Trennung zwischen glutenfreien und glutenhaltigen Lebensmitteln aufrechtzuerhalten. Dies beginnt mit den Zutaten selbst. Lagern Sie glutenfreie Zutaten in speziellen, deutlich gekennzeichneten Behältern und halten Sie sie von glutenhaltigen Produkten getrennt. Dies hilft, versehentliche Verwechslungen zu vermeiden, die zu Kontamination führen könnten.

Beim Zubereiten von Mahlzeiten sollten separate Utensilien, Schneidebretter und Rührschüsseln für glutenfreie Lebensmittel verwendet werden. Wenn Sie Utensilien oder Geräte gemeinsam nutzen müssen, stellen Sie sicher, dass diese gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Selbst kleinste Mengen Gluten können bei empfindlichen Personen eine Reaktion auslösen, daher ist dieser Schritt entscheidend. Wenn Sie beispielsweise ein Messer verwenden, um Butter auf normales Brot zu streichen, verwenden Sie dasselbe Messer nicht für glutenfreies Brot, ohne es vorher zu reinigen.

Legen Sie spezifische Bereiche in Ihrer Küche für die Zubereitung glutenfreier Lebensmittel fest. Dies kann so einfach sein wie ein Abschnitt der Arbeitsplatte, der nur für glutenfreies Kochen verwendet wird, oder so

umfangreich wie separate Sets von Töpfen, Pfannen und Utensilien. Dieser ausgewiesene Bereich sollte gründlich gereinigt und frei von Glutenrückständen sein. Wischen Sie Oberflächen mit einem sauberen Tuch und einer sicheren Reinigungslösung ab, bevor Sie mit dem glutenfreien Kochen beginnen.

Die Heißluftfritteuse selbst muss sorgfältig behandelt werden, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden. Wenn möglich, widmen Sie eine Heißluftfritteuse ausschließlich dem glutenfreien Kochen. Wenn dies nicht machbar ist, stellen Sie sicher, dass die Heißluftfritteuse zwischen den Anwendungen gründlich gereinigt wird. Dies umfasst das Waschen des Korbs, des Tablett und aller anderen abnehmbaren Teile mit warmem, seifigem Wasser und das Sicherstellen, dass alle Oberflächen frei von Glutenrückständen sind. Achten Sie besonders auf Ecken und Spalten, in denen sich Krümel ansammeln könnten.

Bei gemeinsam genutzten Geräten wie Toastern oder Mixern sollten Sie vermeiden, sie sowohl für glutenhaltige als auch für glutenfreie Lebensmittel zu verwenden. Krümel und Rückstände können leicht übertragen werden und glutenfreie Gegenstände kontaminieren. Verwenden Sie stattdessen separate Geräte oder reinigen Sie gemeinsam genutzte Geräte gründlich, bevor Sie sie für glutenfreie Lebensmittel verwenden.

Seien Sie außerdem vorsichtig mit Mehlstaub in der Luft, wenn Sie mit glutenhaltigen Produkten backen. Mehl kann mehrere Stunden in der Luft schweben und sich auf Oberflächen absetzen, was zu Kontamination führen kann. Versuchen Sie, glutenhaltige Aktivitäten auf bestimmte Zeiten zu beschränken und reinigen Sie den Bereich anschließend gründlich.

Die Aufklärung von Familienmitgliedern oder anderen Personen, die die Küche teilen, ist ebenfalls entscheidend. Jeder sollte die Bedeutung der Vermeidung von Kreuzkontamination verstehen und die spezifischen Schritte kennen, die erforderlich sind, um eine sichere Kochumgebung aufrechtzuerhalten. Klare Kommunikation und etablierte Routinen können das Risiko einer versehentlichen Kontamination erheblich reduzieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Vermeidung von Kreuzkontamination in einer glutenfreien Küche die strikte Trennung von Zutaten, die Verwendung spezieller Utensilien und Geräte sowie die gründliche Reinigung aller Oberflächen und Geräte erfordert. Durch die Anwendung dieser Praktiken können Sie eine sichere und angenehme Kochumgebung für alle schaffen und sicherstellen, dass Ihre glutenfreien Mahlzeiten wirklich glutenfrei bleiben.

VORSPEISEN UND SNACKS

Buffalo Hähnchenflügel

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 900 g Hähnchenflügel
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- Olivenölspray
- 120 ml glutenfreie Buffalo-Sauce (achten Sie darauf, dass sie glutenfrei ist)
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen

ANLEITUNG

1. Die Hähnchenflügel mit Küchenpapier trocken tupfen und in eine große Schüssel geben.
2. Die Flügel mit Salz, schwarzem Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver würzen. Gut vermengen, damit die Flügel gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
4. Die Flügel in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren.
5. Die Flügel leicht mit Olivenöl besprühen.
6. Die Flügel 20-25 Minuten kochen, dabei den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis die Flügel knusprig und durchgegart sind.
7. Während die Flügel kochen, die Buffalo-Sauce und die geschmolzene Butter in einer kleinen Schüssel vermischen.
8. Sobald die Flügel fertig sind, in eine große Schüssel geben. Die Buffalo-Saucenmischung über die Flügel gießen und gut vermengen, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
9. Heiß servieren, optional mit Selleriestangen und Blauschimmelkäse-Dressing.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 4-5 Flügel):

- Kalorien: 350
- Eiweiß: 25g

- Kohlenhydrate: 1g
- Fett: 26g
- Ballaststoffe: 0g
- Zucker: 0g

TIPPS VOM CHEF:

Für extra knusprige Flügel die Flügel gründlich trocken tupfen, bevor sie gewürzt werden. Sie können auch einen Teelöffel Backpulver zur Gewürzmischung hinzufügen, um die Knusprigkeit zu erhöhen.

Mozzarella-Sticks

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 12 Stangen Mozzarella-Käse
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel italienische Gewürzmischung
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 2 große Eier, verquirlt
- 60 g glutenfreies Mehl
- Olivenölspray
- Glutenfreie Marinara-Sauce zum Dippen (achten Sie darauf, dass sie glutenfrei ist)

ANLEITUNG

1. Die Mozzarella-Sticks mindestens 1 Stunde im Gefrierfach fest werden lassen.
2. In einer flachen Schüssel die glutenfreien Semmelbrösel, den geriebenen Parmesan, die italienische Gewürzmischung, das Knoblauchpulver und das Zwiebelpulver vermischen.
3. In eine andere flache Schüssel das glutenfreie Mehl geben.
4. In eine dritte flache Schüssel die verquirlten Eier geben.
5. Jeden gefrorenen Mozzarella-Stick zuerst in das Mehl, dann in die verquirlten Eier und schließlich in die Semmelbröselmischung tauchen. Für eine dickere Panade den Ei- und Semmelbrösel-Schritt wiederholen.
6. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
7. Die Mozzarella-Sticks in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren.
8. Die Mozzarella-Sticks leicht mit Olivenöl besprühen.
9. 6-8 Minuten kochen oder bis die Panade goldbraun und knusprig ist und der Käse geschmolzen ist.
10. Sofort mit warmer Marinara-Sauce servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 3 sticks):

- Kalorien: 320
- Eiweiß: 15g

- Kohlenhydrate: 25g
- Fett: 18g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 1g

TIPPS VOM CHEF:

Um zu verhindern, dass der Käse beim Kochen herausläuft, stellen Sie sicher, dass die Mozzarella-Sticks vollständig bedeckt und gut gefroren sind, bevor sie in die Heißluftfritteuse kommen. Sie können die panierten Sticks auch für zusätzliche 30 Minuten einfrieren, bevor Sie sie kochen, um auf Nummer sicher zu gehen.

Gefüllte Kartoffelschalen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 4 große Russet-Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 100 g geriebener Cheddar-Käse
- 60 g gekochter und zerbröselter Speck
- 120 ml glutenfreie saure Sahne (achten Sie darauf, dass sie glutenfrei ist)
- 2 Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln gründlich schrubben und trocken tupfen. Jede Kartoffel mehrmals mit einer Gabel einstechen.
3. Die Kartoffeln mit Olivenöl einreiben und mit Salz würzen.
4. Die Kartoffeln in den Korb der Heißluftfritteuse legen und 20-25 Minuten kochen, bis sie weich sind und sich leicht mit einer Gabel einstechen lassen. Die Kartoffeln leicht abkühlen lassen.
5. Sobald die Kartoffeln abgekühlt sind, der Länge nach halbieren und das Innere ausschaben, wobei etwa 0,6 cm Kartoffel an der Schale verbleiben.
6. Die Innenseiten der Kartoffelschalen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Kartoffelschalen mit der Schnittseite nach oben zurück in den Korb der Heißluftfritteuse legen und weitere 5-7 Minuten kochen, bis die Schalen knusprig sind.
8. Die Schalen aus der Heißluftfritteuse nehmen und mit geriebenem Cheddar-Käse und zerbröseltem Speck bestreuen.
9. Die Kartoffelschalen zurück in die Heißluftfritteuse geben und weitere 2-3 Minuten kochen, bis der Käse geschmolzen und blubbernd ist.
10. Die gefüllten Kartoffelschalen heiß servieren, mit saurer Sahne und geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 2 hälften):

- Kalorien: 400
- Eiweiß: 12g
- Kohlenhydrate: 35g

- Fett: 24g
- Ballaststoffe: 4g
- Zucker: 2g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine gesündere Option verwenden Sie Puten-Speck anstelle von normalem Speck. Sie können auch gewürfelte Tomaten oder Jalapeños hinzufügen, um dem Gericht eine zusätzliche Schärfe zu verleihen.

Zwiebelringe

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 2 große Zwiebeln, in 0,5 cm dicke Ringe geschnitten
- 120 g glutenfreies Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 240 ml Buttermilch
- 1 großes Ei
- 240 g glutenfreie Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Paprika
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. Die Zwiebelscheiben in einzelne Ringe trennen.
3. In einer flachen Schüssel glutenfreies Mehl, Backpulver und Salz vermischen.
4. In einer weiteren flachen Schüssel Buttermilch und Ei verquirlen.
5. In einer dritten flachen Schüssel glutenfreie Semmelbrösel, Paprika, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver vermischen.
6. Jeden Zwiebelring in die Mehlmischung tauchen und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann in die Buttermilchmischung tauchen und abtropfen lassen, schließlich in der Semmelbröselmischung wenden und leicht andrücken, damit die Panade haftet.
7. Die panierten Zwiebelringe in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Leicht mit Olivenöl besprühen.
8. 8-10 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis die Zwiebelringe goldbraun und knusprig sind.
9. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 6-8 ringe):

- Kalorien: 250
- Eiweiß: 5g

- Kohlenhydrate: 45g
- Fett: 5g
- Ballaststoffe: 3g
- Zucker: 6g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine schärfere Version fügen Sie eine Prise Cayennepfeffer zur Semmelbröselmischung hinzu. Sie können auch Panko-Semmelbrösel für extra Knusprigkeit verwenden.

Jalapeño Poppers

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 12 große Jalapeño-Paprika
- 225 g Frischkäse, weich
- 100 g geriebener Cheddar-Käse
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- 2 große Eier, verquirlt
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. Die Jalapeños der Länge nach halbieren und die Kerne und Membranen entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, geriebenen Cheddar-Käse, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermischen.
4. Jede Jalapeño-Hälfte mit der Frischkäsemischung füllen.
5. Die glutenfreien Semmelbrösel in eine flache Schüssel geben. In eine andere flache Schüssel die verquirlten Eier geben.
6. Jede gefüllte Jalapeño-Hälfte in die verquirlten Eier tauchen, dann in den Semmelbröseln wälzen und leicht andrücken, damit die Panade haftet.
7. Die panierten Jalapeño Poppers in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Leicht mit Olivenöl besprühen.
8. 8-10 Minuten kochen, bis die Poppers goldbraun und knusprig sind.
9. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 3 Poppers):

- Kalorien: 250
- Eiweiß: 6g
- Kohlenhydrate: 15g
- Fett: 18g

- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 3g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen extra Kick können Sie fein gehackten, gekochten Speck in die Frischkäsemischung einrühren. Sie können auch verschiedene Käsesorten wie Monterey Jack oder Mozzarella verwenden, um Abwechslung zu schaffen.

Knoblauch-Parmesan-Pommes

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 4 große Russet-Kartoffeln, in Pommes geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die Kartoffelstreifen mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Pommes in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Falls nötig, in mehreren Durchgängen garen, um Überfüllung zu vermeiden.
4. 15-20 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis die Pommes goldbraun und knusprig sind.
5. Die gekochten Pommes in eine große Schüssel geben und mit geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie vermengen.
6. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 280
- Eiweiß: 5g
- Kohlenhydrate: 45g
- Fett: 10g
- Ballaststoffe: 5g
- Zucker: 1g

TIPPS VOM CHEF:

Für noch knusprigere Pommes die geschnittenen Kartoffeln mindestens 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann gründlich trocken tupfen. Sie können auch mit verschiedenen Gewürzen wie Paprika oder Cayennepfeffer experimentieren, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen.

Gefüllte Champignons

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 16 große braune Champignons oder weiße Champignons
- 220 g Frischkäse, weich
- 50 g geriebener Parmesan
- 60 g glutenfreie Semmelbrösel
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. Die Champignons säubern und die Stiele entfernen. Die Stiele fein hacken und beiseite stellen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel den weichen Frischkäse, geriebenen Parmesan, glutenfreie Semmelbrösel, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie, Olivenöl, Salz und schwarzen Pfeffer vermengen, bis alles gut vermischt ist.
4. Die Frischkäsemischung in jede Champignon-Kappe füllen und leicht andrücken.
5. Die gefüllten Champignons in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
6. 10-12 Minuten kochen, bis die Champignons zart und die Füllung goldbraun ist.
7. Heiß servieren, nach Wunsch mit zusätzlicher gehackter Petersilie garnieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 4 Champignons):

- Kalorien: 220
- Eiweiß: 8g
- Kohlenhydrate: 12g
- Fett: 17g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 3g

TIPPS VOM CHEF:

Für extra Geschmack einen Esslöffel fein gehackte getrocknete Tomaten oder gebratene Speckstücke zur Füllung hinzufügen. Sie können auch etwas extra Parmesan vor dem Garen darüber streuen, um eine knusprige Käsekruste zu erhalten.

Spinat-Artischocken-Dip

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 220 g Frischkäse, weich
- 100 g geriebener Parmesan
- 100 g geriebener Mozzarella
- 120 ml glutenfreie saure Sahne (achten Sie darauf, dass sie glutenfrei ist)
- 120 ml glutenfreie Mayonnaise (achten Sie darauf, dass sie glutenfrei ist)
- 1 Dose (400 g) Artischockenherzen, abgetropft und gehackt
- 150 g gefrorener Spinat, aufgetaut und abgetropft
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 175°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel den weichen Frischkäse, geriebenen Parmesan, geriebenen Mozzarella, saure Sahne und Mayonnaise vermischen, bis die Masse glatt ist.
3. Die gehackten Artischockenherzen, den aufgetauten und abgetropften Spinat, gehackten Knoblauch, Salz und schwarzen Pfeffer einrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Die Mischung in eine ofenfeste Form geben, die in den Korb der Heißluftfritteuse passt.
5. In der Heißluftfritteuse 12-15 Minuten kochen, bis der Dip heiß und blubbernd ist und die Oberfläche goldbraun ist.
6. Heiß mit glutenfreien Crackern, Tortilla-Chips oder Gemüsesticks servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1/2 Tasse):

- Kalorien: 350
- Eiweiß: 10g
- Kohlenhydrate: 8g
- Fett: 30g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 2g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine schärfere Version fügen Sie eine Prise rote Pfefferflocken zur Mischung hinzu. Sie können auch frischen Spinat anstelle von gefrorenem verwenden; diesen einfach kurz anbraten, bis er welkt, bevor er mit den anderen Zutaten vermischt wird.

Hähnchen-Tender

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Hähnchen-Tender
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 große Eier, verquirlt
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. In einer flachen Schüssel glutenfreie Semmelbrösel, geriebenen Parmesan, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Jeden Hähnchen-Tender zuerst in die verquirlten Eier tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden und leicht andrücken, damit die Panade haftet.
3. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
4. Die Hähnchen-Tender in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren.
5. Die Hähnchen-Tender leicht mit Olivenöl besprühen.
6. 10 Minuten kochen, die Tender wenden und weitere 10 Minuten kochen oder bis das Hähnchen goldbraun und durchgegart ist.
7. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 2-3 Tender):

- Kalorien: 300
- Eiweiß: 28g
- Kohlenhydrate: 20g
- Fett: 12g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 1g

TIPPS VOM CHEF:

Für extra knusprige Tender können Sie doppelt panieren: nach der ersten Panade erneut in Ei tauchen und nochmals in der Semmelbröselmischung wenden. Sie können auch mit verschiedenen Gewürzen wie Cayennepfeffer experimentieren, um zusätzliche Schärfe zu verleihen.

Mini Quesadillas

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 8 kleine glutenfreie Tortillas
- 150 g geriebener Cheddar-Käse
- 150 g gekochtes Hähnchenfleisch, zerkleinert
- 80 g schwarze Bohnen, abgetropft und gespült
- 1/4 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
- 1/4 Tasse gehackter frischer Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Olivenölspray
- Salsa, saure Sahne und Guacamole zum Servieren (achten Sie darauf, dass sie glutenfrei sind)

ANLEITUNG

1. In einer mittelgroßen Schüssel den geriebenen Cheddar-Käse, das gekochte Hähnchenfleisch, die schwarzen Bohnen, gehackte Frühlingszwiebeln, gehackten Koriander, gemahlene Kreuzkümmel und Knoblauchpulver vermengen, bis alles gut vermischt ist.
2. Die glutenfreien Tortillas auf einer flachen Oberfläche auslegen. Die Käse- und Hähnchenmischung gleichmäßig auf die Tortillas verteilen und auf einer Hälfte jeder Tortilla verstreichen.
3. Die Tortillas über der Füllung zu Halbmondformen falten.
4. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
5. Den Korb der Heißluftfritteuse leicht mit Olivenöl besprühen. Die Quesadillas in einer einzigen Schicht in den Korb legen, bei Bedarf in mehreren Durchgängen garen, um Überfüllung zu vermeiden.
6. Die Oberseiten der Quesadillas leicht mit Olivenöl besprühen.
7. 5 Minuten kochen, die Quesadillas wenden und weitere 5 Minuten kochen, bis die Tortillas goldbraun und knusprig sind und der Käse geschmolzen ist.
8. Die Quesadillas aus der Heißluftfritteuse nehmen und bei Bedarf in kleinere Keile schneiden.
9. Heiß mit Salsa, saurer Sahne und Guacamole servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 2 mini quesadillas):

- Kalorien: 350
- Eiweiß: 20g

- Kohlenhydrate: 30g
- Fett: 16g
- Ballaststoffe: 4g
- Zucker: 2g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine schärfere Version können Sie gehackte Jalapeños oder eine Prise Cayennepfeffer zur Füllung hinzufügen. Sie können auch mit verschiedenen Käsesorten wie Monterey Jack oder Pepper Jack experimentieren, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen.

BEILAGEN

Süßkartoffel-Pommes

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 2 große Süßkartoffeln, geschält und in Pommes geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprika
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/4 Teelöffel gemahlener Zimt (optional)

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die Süßkartoffel-Pommes mit Olivenöl, Paprika, Knoblauchpulver, Salz, schwarzem Pfeffer und gemahlenem Zimt (falls verwendet) vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Süßkartoffel-Pommes in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei Bedarf in mehreren Durchgängen garen, um Überfüllung zu vermeiden.
4. 15-20 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis die Pommes goldbraun und knusprig sind.
5. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 200
- Eiweiß: 2g
- Kohlenhydrate: 32g
- Fett: 8g
- Ballaststoffe: 5g
- Zucker: 7g

TIPPS VOM CHEF:

Für noch knusprigere Pommes die geschnittenen Süßkartoffeln mindestens 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann gründlich trocken tupfen. Sie können auch mit verschiedenen Gewürzen wie Chilipulver oder Rosmarin experimentieren, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen.

Grüne-Bohnen-Pommes

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g frische grüne Bohnen, geputzt
- 60 g glutenfreie Semmelbrösel
- 20 g geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 große Eier, verquirlt
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. In einer flachen Schüssel die glutenfreien Semmelbrösel, geriebenen Parmesan, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
3. Jede grüne Bohne in die verquirlten Eier tauchen und dann in der Semmelbröselmischung wenden, leicht andrücken, damit die Panade haftet.
4. Die panierten grünen Bohnen in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Leicht mit Olivenöl besprühen.
5. 8-10 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis die grünen Bohnen goldbraun und knusprig sind.
6. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 150
- Eiweiß: 6g
- Kohlenhydrate: 18g
- Fett: 6g
- Ballaststoffe: 4g
- Zucker: 4g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine schärfere Note eine Prise Cayennepfeffer zur Semmelbröselmischung hinzufügen. Sie können auch Panko-Semmelbrösel verwenden, um eine noch knusprigere Textur zu erzielen.

Maisbrot-Muffins

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 12 Muffins

ZUTATEN

- 120 g glutenfreies Maismehl
- 120 g glutenfreies Mehl (Allzweckmehl)
- 50 g Zucker
- 1 Esslöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 240 ml Milch
- 60 ml ungesalzene Butter, geschmolzen
- 2 große Eier, verquirlt
- 80 g Dosenmais, abgetropft (optional)
- 20 g geriebener Cheddar-Käse (optional)
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen. Eine Silikon-Muffinform leicht mit Olivenöl besprühen.
2. In einer großen Schüssel glutenfreies Maismehl, glutenfreies Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengen.
3. In einer separaten Schüssel Milch, geschmolzene Butter und verquirlte Eier verquirlen.
4. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und rühren, bis alles gerade so vermischt ist. Nicht zu viel rühren. Falls verwendet, den Dosenmais und den geriebenen Cheddar-Käse unterheben.
5. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen, jedes etwa zu zwei Dritteln füllen.
6. Die Silikon-Muffinform in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und 12-15 Minuten backen, bis ein Zahnstocher, der in die Mitte eines Muffins gesteckt wird, sauber herauskommt.
7. Die Muffins einige Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen, um vollständig abzukühlen.
8. Warm mit Butter oder Honig servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, 1 Muffin):

- Kalorien: 150
- Eiweiß: 4g
- Kohlenhydrate: 25g

- Fett: 5g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 5g

TIPPS VOM CHEF:

Für süßere Muffins die Zuckermenge auf 60 g erhöhen. Sie können auch gehackte Jalapeños für eine scharfe Note oder eine Handvoll Blaubeeren für eine fruchtige Variante hinzufügen.

Geröstete Rosenkohl

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 20 g geriebener Parmesan (optional)
- 1 Esslöffel Balsamico-Glasur (achten Sie darauf, dass sie glutenfrei ist)

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel den Rosenkohl mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen, bis er gleichmäßig bedeckt ist.
3. Den Rosenkohl in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Falls nötig, in mehreren Durchgängen garen, um Überfüllung zu vermeiden.
4. 12-15 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis der Rosenkohl goldbraun und an den Rändern knusprig ist.
5. Den Rosenkohl aus der Heißluftfritteuse nehmen und in eine Servierschüssel geben. Nach Wunsch mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit Balsamico-Glasur beträufeln.
6. Heiß servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 120
- Eiweiß: 4g
- Kohlenhydrate: 10g
- Fett: 8g
- Ballaststoffe: 4g
- Zucker: 2g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack den Rosenkohl vor dem Rösten mit einem Esslöffel Ahornsirup oder Honig vermengen. Sie können auch gehackten Speck oder Pancetta hinzufügen, um eine herzhaftere Note zu erhalten.

Zucchini-Pommes

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 2 große Zucchini, in Pommes geschnitten
- 60 g glutenfreies Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 2 große Eier, verquirlt
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- 20 g geriebener Parmesan
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer flachen Schüssel glutenfreies Mehl, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver vermischen.
3. In eine andere flache Schüssel die verquirlten Eier geben.
4. In einer dritten flachen Schüssel die glutenfreien Semmelbrösel und den geriebenen Parmesan vermengen.
5. Jede Zucchini-Pommes zuerst in die Mehlmischung tauchen, dann in die verquirlten Eier und schließlich in der Semmelbröselmischung wenden und leicht andrücken, damit die Panade haftet.
6. Die panierten Zucchini-Pommes in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Leicht mit Olivenöl besprühen.
7. 8-10 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis die Zucchini-Pommes goldbraun und knusprig sind.
8. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 200
- Eiweiß: 7g
- Kohlenhydrate: 22g
- Fett: 10g

- Ballaststoffe: 3g
- Zucker: 3g

TIPPS VOM CHEF:

Für extra Knusprigkeit können Sie Panko-Semmelbrösel anstelle von normalen Semmelbröseln verwenden. Sie können auch eine Prise Cayennepfeffer zur Semmelbröselmischung hinzufügen, um etwas Schärfe zu verleihen.

Gebratene Mac-and-Cheese-Bites

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 240 g glutenfreie Makkaroni
- 1 Esslöffel ungesalzene Butter
- 1 Esslöffel glutenfreies Mehl
- 240 ml Milch
- 150 g geriebener Cheddar-Käse
- 50 g geriebener Parmesan
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 großes Ei, verquirlt
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Die glutenfreien Makkaroni nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. In einem mittelgroßen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Das glutenfreie Mehl einrühren und 1-2 Minuten kochen, bis es schäumt.
3. Nach und nach die Milch unter ständigem Rühren einrühren und kochen, bis die Mischung eindickt, etwa 5 Minuten.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Cheddar, geriebenen Parmesan, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und schwarzen Pfeffer einrühren, bis der Käse geschmolzen und die Mischung glatt ist.
5. Die gekochten Makkaroni in die Käsesauce geben und gut umrühren. Die Mischung etwas abkühlen lassen.
6. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
7. Sobald die Mac-and-Cheese-Mischung abgekühlt ist, das verquirlte Ei einrühren, bis alles gut vermischt ist.
8. Die Mischung zu kleinen Bällchen formen oder mit einem kleinen Löffel portionieren.
9. Jede Mac-and-Cheese-Bite in den glutenfreien Semmelbröseln wälzen und leicht andrücken, damit die Panade haftet.

10. Die Mac-and-Cheese-Bites in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Leicht mit Olivenöl besprühen.
11. 10-15 Minuten kochen, bis die Bites goldbraun und knusprig sind.
12. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 4 Bites):

- Kalorien: 300
- Eiweiß: 12g
- Kohlenhydrate: 32g
- Fett: 14g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 2g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie gekochte Speckstücke oder fein gehackte Jalapeños in die Mac-and-Cheese-Mischung geben, bevor Sie die Bites formen. Sie können auch mit verschiedenen Käsesorten wie Gouda oder Gruyère experimentieren, um eine besondere Note zu erzielen.

Glasierte Karotten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Karotten, geschält und in Stifte geschnitten
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 190°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die geschmolzene Butter, den Honig, gemahlene Zimt, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen, bis alles gut kombiniert ist.
3. Die Karottenstifte in die Schüssel geben und gut vermengen, bis sie gleichmäßig mit der Honigmischung bedeckt sind.
4. Die Karotten in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei Bedarf in mehreren Durchgängen garen, um Überfüllung zu vermeiden.
5. 12-15 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis die Karotten zart und leicht karamellisiert sind.
6. Heiß servieren, nach Wunsch mit frischer Petersilie garnieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 120
- Eiweiß: 1g
- Kohlenhydrate: 20g
- Fett: 5g
- Ballaststoffe: 3g
- Zucker: 15g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine schärfere Version können Sie eine Prise Cayennepfeffer zur Honigmischung hinzufügen. Sie können auch mit verschiedenen Kräutern wie Thymian oder Rosmarin experimentieren, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen.

Blumenkohl-Bites

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 1 großer Kopf Blumenkohl, in mundgerechte Röschen geschnitten (600 g)
- 60 g glutenfreies Mehl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 2 große Eier, verquirlt
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- 20 g geriebener Parmesan
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer flachen Schüssel das glutenfreie Mehl, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver vermischen.
3. In eine andere flache Schüssel die verquirlten Eier geben.
4. In einer dritten flachen Schüssel die glutenfreien Semmelbrösel und den geriebenen Parmesan vermischen.
5. Jedes Blumenkohlröschen zuerst in die Mehlmischung tauchen, dann in die verquirlten Eier und schließlich in der Semmelbröselmischung wenden und leicht andrücken, damit die Panade haftet.
6. Die panierten Blumenkohl-Bites in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Leicht mit Olivenöl besprühen.
7. 12-15 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis die Blumenkohl-Bites goldbraun und knusprig sind.
8. Heiß mit Ihrem Lieblings-Dip servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 180
- Eiweiß: 7g
- Kohlenhydrate: 25g
- Fett: 6g

- Ballaststoffe: 4g
- Zucker: 3g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine scharfe Note eine Prise Cayennepfeffer oder geräuchertes Paprikapulver zur Semmelbröselmischung hinzufügen. Sie können die gekochten Blumenkohl-Bites auch in Buffalo-Sauce schwenken, um ihnen einen würzigen Kick zu verleihen.

Knoblauch-geröstete Kartoffeln

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 700 g kleine Kartoffeln, halbiert
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 30 g geriebener Parmesan (optional)

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die halbierten Kartoffeln mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, getrocknetem Rosmarin, getrocknetem Thymian, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Kartoffeln in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei Bedarf in mehreren Durchgängen garen, um Überfüllung zu vermeiden.
4. 18-20 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis die Kartoffeln außen goldbraun und knusprig und innen zart sind.
5. Falls verwendet, die Kartoffeln in den letzten 2-3 Minuten des Kochens mit geriebenem Parmesan bestreuen.
6. Heiß servieren, nach Wunsch mit frischer Petersilie garnieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 200
- Eiweiß: 4g
- Kohlenhydrate: 28g
- Fett: 9g
- Ballaststoffe: 4g
- Zucker: 2g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen zusätzlichen Geschmacksboost kurz vor dem Servieren einen Spritzer frischen Zitronensaft über die Kartoffeln geben. Sie können auch mit verschiedenen Kräutern wie Oregano oder Basilikum experimentieren, um eine besondere Note zu erzielen.

Gegrillter Spargel

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g frischer Spargel, geputzt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Zitronensaft (optional)
- 20 g geriebener Parmesan (optional)

ANLEITUNG

1. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel den Spargel mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen, bis er gleichmäßig bedeckt ist.
3. Den Spargel in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei Bedarf in mehreren Durchgängen garen, um Überfüllung zu vermeiden.
4. 8-10 Minuten kochen, dabei den Korb zur Hälfte der Zeit schütteln, bis der Spargel zart und leicht knusprig ist.
5. Falls verwendet, den gekochten Spargel mit Zitronensaft beträufeln und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
6. Heiß servieren.

NÄHRWERTE (pro Portion, etwa 1 Tasse):

- Kalorien: 100
- Eiweiß: 3g
- Kohlenhydrate: 5g
- Fett: 7g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 2g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie vor dem Kochen einige rote Pfefferflocken über den Spargel streuen. Sie können auch mit verschiedenen Gewürzen wie italienischen Kräutern oder geräuchertem Paprika experimentieren, um eine besondere Note zu erzielen.

HAUPTGERICHTE

Hähnchen-Parmesan

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut und Knochen (ca. 700 g)
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 große Eier, verquirlt
- 240 ml glutenfreie Marinara-Soße
- 100 g geriebener Mozzarella
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 200°C vorheizen.
2. Die Hähnchenbrustfilets auf eine gleichmäßige Dicke von ca. 1,3 cm klopfen.
3. In einer flachen Schüssel die glutenfreien Semmelbrösel, den geriebenen Parmesan, das Knoblauchpulver, das Zwiebelpulver, den getrockneten Oregano, das getrocknete Basilikum, das Salz und den schwarzen Pfeffer vermischen.
4. In einer weiteren flachen Schüssel die verquirlten Eier geben.
5. Jedes Hähnchenbrustfilet in die verquirlten Eier tauchen und dann in der Semmelbröselmischung wenden, leicht andrücken, damit sie haften.
6. Die panierten Hähnchenbrustfilets in einer einzigen Schicht im Airfryer-Korb anordnen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Leicht mit Olivenöl besprühen.
7. 10 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Hähnchen goldbraun und durchgegart ist.
8. Marinara-Soße über jedes Hähnchenbrustfilet löffeln und mit geriebenem Mozzarella bestreuen.

9. Das Hähnchen zurück in den Airfryer geben und weitere 3-5 Minuten kochen, bis der Käse geschmolzen und blubbernd ist.
10. Heiß servieren, nach Wunsch mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 hähnchenbrustfilet):

- Kalorien: 400
- Eiweiß: 45 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Fett: 15 g
- Ballaststoffe: 2 g
- Zucker: 5 g

TIPPS VOM CHEF:

Für extra Geschmack einen Esslöffel Pesto in die Marinara-Soße geben, bevor diese über das Hähnchen gelöffelt wird. Man kann auch eine Kombination aus Mozzarella und Provolone verwenden, um einen reichhaltigeren Geschmack zu erzielen.

BBQ-Rippchen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 900 g Schweinerippchen (Baby Back Ribs)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 240 ml glutenfreie BBQ-Soße

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 190°C vorheizen.
2. Die Membran von der Rückseite der Rippchen entfernen und die Rippchen in Abschnitte schneiden, die in den Airfryer-Korb passen.
3. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, schwarzen Pfeffer und Chilipulver mischen, um eine Gewürzmischung herzustellen.
4. Die Gewürzmischung großzügig über die Rippchen reiben, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Die Rippchenabschnitte in einer einzigen Schicht im Airfryer-Korb anordnen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren.
6. 25 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.
7. Nach 25 Minuten die Rippchen mit BBQ-Soße auf allen Seiten bestreichen.
8. Weitere 5 Minuten kochen, oder bis die Rippchen zart sind und die BBQ-Soße karamellisiert ist.
9. Heiß servieren, bei Wunsch mit zusätzlicher BBQ-Soße an der Seite.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, ca. 220 g Rippschen):

- Kalorien: 500
- Eiweiß: 30 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 35 g
- Ballaststoffe: 1 g

- Zucker: 12 g

TIPPS VOM CHEF:

Für noch mehr Geschmack die Rippchen ein paar Stunden oder über Nacht in der Gewürzmischung marinieren. Man kann auch verschiedene Arten von BBQ-Soßen ausprobieren, wie z.B. Honig-BBQ oder scharfe BBQ-Soße, um den eigenen Geschmack zu treffen.

Lachsfrikadellen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Dosenlachs, abgetropft und zerflückt
- 60 g glutenfreie Semmelbrösel
- 1/4 Tasse fein gehackte Zwiebel
- 1/4 Tasse fein gehackte frische Petersilie
- 2 große Eier, verquirlt
- 2 Esslöffel glutenfreie Mayonnaise
- 1 Esslöffel Dijon-Senf (glutenfrei sicherstellen)
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Olivenölspray
- Zitronenspalten zum Servieren (optional)

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel den zerflückten Lachs, glutenfreie Semmelbrösel, fein gehackte Zwiebel, gehackte Petersilie, verquirlte Eier, Mayonnaise, Dijon-Senf, Knoblauchpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen. Gut durchmischen.
2. Aus der Mischung 8 Frikadellen formen, etwa 1,5 cm dick.
3. Den Airfryer auf 190°C vorheizen.
4. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Die Lachsfrikadellen in einer einzigen Schicht in den Korb legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Die Oberseiten der Frikadellen leicht mit Olivenöl besprühen.
5. 8-10 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis die Frikadellen außen goldbraun und knusprig sind.
6. Heiß mit Zitronenspalten und der bevorzugten Dipsauce servieren, falls gewünscht.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 2 Frikadellen):

- Kalorien: 250
- Eiweiß: 22 g
- Kohlenhydrate: 10 g

- Fett: 14 g
- Ballaststoffe: 1 g
- Zucker: 1 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack einige fein gehackte Kapern oder Dill in die Lachsmischung einrühren. Die Frikadellen können auch auf einem Bett aus frischem Grün mit einem leichten Vinaigrette-Dressing serviert werden, um eine erfrischende Mahlzeit zu kreieren.

Hackbraten

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN

- 700 g Rinderhackfleisch
- 60 g glutenfreie Semmelbrösel
- 1/2 Tasse fein gehackte Zwiebel
- 1/4 Tasse fein gehackte grüne Paprika
- 1/4 Tasse fein gehackte frische Petersilie
- 120 ml glutenfreies Ketchup, geteilt
- 60 ml Milch
- 2 große Eier, verquirlt
- 2 Esslöffel Worcestersoße (glutenfrei sicherstellen)
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 175°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel das Rinderhackfleisch, glutenfreie Semmelbrösel, fein gehackte Zwiebel, grüne Paprika, Petersilie, 60 ml des glutenfreien Ketchups, Milch, verquirlte Eier, Worcestersoße, Knoblauchpulver, Salz und schwarzen Pfeffer gut vermischen.
3. Die Fleischmischung in eine Laibform bringen, die in den Airfryer-Korb passt.
4. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Den Hackbraten in den Korb legen.
5. 25-30 Minuten kochen, bis der Hackbraten durchgegart ist (die Innentemperatur sollte 71°C erreichen).
6. Etwa 5 Minuten bevor der Hackbraten fertig ist, den restlichen 60 ml glutenfreien Ketchup auf den Hackbraten streichen, um eine glasierte Oberfläche zu erhalten.
7. Den Hackbraten einige Minuten ruhen lassen, bevor er in Scheiben geschnitten und serviert wird.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion):

- Kalorien: 380
- Eiweiß: 24 g
- Kohlenhydrate: 14 g

- Fett: 25 g
- Ballaststoffe: 1 g
- Zucker: 5 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können gehackte Pilze hinzugefügt oder eine Mischung aus Rinderhackfleisch und Schweinehackfleisch verwendet werden. Mit glutenfreier Bratensoße oder einer Beilage von Kartoffelpüree servieren, um eine klassische Hausmannskost zu genießen.

Gefüllte Paprikaschoten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 4 große Paprikaschoten (jede Farbe)
- 450 g Putenhackfleisch oder Rinderhackfleisch
- 200 g gekochter Reis
- 1/2 Tasse fein gehackte Zwiebel
- 120 ml glutenfreie Tomatensoße
- 30 g glutenfreie Semmelbrösel
- 20 g geriebener Parmesan
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel italienische Gewürzmischung
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 50 g geriebener Mozzarella
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 190°C vorheizen.
2. Die Oberseiten der Paprikaschoten abschneiden und die Samen und Membranen entfernen. Beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel das Putenhackfleisch oder Rinderhackfleisch, den gekochten Reis, die fein gehackte Zwiebel, die glutenfreie Tomatensoße, die glutenfreien Semmelbrösel, den geriebenen Parmesan, den gehackten Knoblauch, die italienische Gewürzmischung, Salz und schwarzen Pfeffer gut vermischen.
4. Jede Paprikaschote mit der Fleisch-Reis-Mischung füllen und leicht andrücken, um sie vollständig zu füllen.
5. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Die gefüllten Paprikaschoten in den Korb stellen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren.
6. 20 Minuten kochen. Nach 20 Minuten den geriebenen Mozzarella auf jede Paprikaschote streuen.
7. Weitere 5 Minuten kochen, oder bis der Käse geschmolzen und blubbernd ist.
8. Heiß servieren, nach Wunsch mit zusätzlicher Tomatensoße.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Paprika):

- Kalorien: 350
- Eiweiß: 25 g
- Kohlenhydrate: 25 g
- Fett: 15 g
- Ballaststoffe: 4 g
- Zucker: 6 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können gehacktes frisches Basilikum oder Oregano in die Füllmischung gegeben werden. Mit einem Beilagensalat servieren, um eine vollständige Mahlzeit zu erhalten. Für eine vegetarische Variante das Fleisch durch eine Mischung aus schwarzen Bohnen und Quinoa ersetzen.

Fisch-Tacos

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Weißfischfilets (z.B. Kabeljau oder Tilapia)
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- 60 g glutenfreies Mehl
- 1 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 große Eier, verquirlt
- Olivenölspray
- 8 kleine glutenfreie Maistortillas
- 140 g geraspelter Kohl
- 70 g gewürfelte Tomaten
- 1/4 Tasse gehackter frischer Koriander
- 60 g glutenfreie saure Sahne
- 60 g glutenfreie Salsa
- 1 Esslöffel frischer Limettensaft

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 200°C vorheizen.
2. Die Fischfilets mit Papiertüchern trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. In einer flachen Schüssel glutenfreies Mehl, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
4. Die verquirlten Eier in eine weitere flache Schüssel geben.
5. Die glutenfreien Semmelbrösel in eine dritte flache Schüssel geben.
6. Jeden Fischstreifen zuerst in der Mehlmischung wenden, dann in die verquirlten Eier tauchen und schließlich mit den Semmelbröseln panieren, leicht andrücken, damit sie haften.
7. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Die panierten Fischstreifen in einer einzigen Schicht in den Korb legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Die Oberseiten der Fischstreifen leicht mit Olivenöl besprühen.
8. 8-10 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis der Fisch goldbraun und durchgegart ist (die Innentemperatur sollte 63°C erreichen).

9. Während der Fisch kocht, die glutenfreien Maistortillas in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze oder in der Mikrowelle erwärmen.
10. Die Tacos zusammenstellen, indem einige Stücke gekochten Fisch in jede Tortilla gelegt werden. Mit geraspeltm Kohl, gewürfelten Tomaten und gehacktem Koriander toppen.
11. In einer kleinen Schüssel glutenfreie saure Sahne, glutenfreie Salsa und frischen Limettensaft mischen. Über die Tacos träufeln.
12. Sofort servieren, bei Wunsch mit zusätzlichen Limettenspalten.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 2 Tacos):

- Kalorien: 350
- Eiweiß: 28 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Fett: 10 g
- Ballaststoffe: 5 g
- Zucker: 3 g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine scharfe Note ein paar Scheiben Jalapeño oder einen Spritzer scharfer Soße zu den Tacos hinzufügen. Sie können auch mit einer Beilage Guacamole oder einer frischen Mango-Salsa für einen tropischen Twist servieren.

Frittierte Hähnchen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 700 g Hähnchenschenkel oder -keulen
- 120 g glutenfreies Mehl
- 1 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 große Eier, verquirlt
- 120 g glutenfreie Semmelbrösel
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 190°C vorheizen.
2. Die Hähnchenteile mit Papiertüchern trocken tupfen.
3. In einer flachen Schüssel das glutenfreie Mehl, Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
4. Die verquirlten Eier in eine weitere flache Schüssel geben.
5. Die glutenfreien Semmelbrösel in eine dritte flache Schüssel geben.
6. Jedes Hähnchenteil zuerst in der Mehlmischung wenden, dann in die verquirlten Eier tauchen und schließlich mit den Semmelbröseln panieren, leicht andrücken, damit sie haften.
7. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Die panierten Hähnchenteile in einer einzigen Schicht in den Korb legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Die Oberseiten der Hähnchenteile leicht mit Olivenöl besprühen.
8. 20-25 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Hähnchen goldbraun und durchgegart ist (die Innentemperatur sollte 74°C erreichen).
9. Heiß mit Ihrer bevorzugten glutenfreien Dipsauce servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 2 stücke):

- Kalorien: 450
- Eiweiß: 35 g
- Kohlenhydrate: 25 g

- Fett: 22 g
- Ballaststoffe: 2 g
- Zucker: 1 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack das Hähnchen einige Stunden in Buttermilch marinieren, bevor es paniert wird. Mit einer Beilage Krautsalat oder Kartoffelpüree für eine klassische Mahlzeit servieren. Das Gewürz nach Ihrem Geschmack anpassen, indem mehr Gewürze wie Cayennepfeffer für eine schärfere Note hinzugefügt werden.

Garnelen Scampi

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g große Garnelen, geschält und entdarnt
- 30 g glutenfreies Allzweckmehl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 60 ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Teelöffel Chiliflocken
- 60 ml Weißwein oder glutenfreie Hühnerbrühe
- 60 ml Zitronensaft
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- 1/4 Tasse gehackte frische Petersilie
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 200°C vorheizen.
2. In einer flachen Schüssel glutenfreies Mehl, Knoblauchpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen.
3. Die Garnelen in der Mehlmischung wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.
4. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Die Garnelen in einer einzigen Schicht in den Korb legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Die Oberseiten der Garnelen leicht mit Olivenöl besprühen.
5. 5-7 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis die Garnelen rosa und undurchsichtig sind.
6. Während die Garnelen kochen, das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch und die Chiliflocken hinzufügen und 1-2 Minuten anbraten, bis es duftet.
7. Weißwein oder glutenfreie Hühnerbrühe und Zitronensaft in die Pfanne geben und zum Köcheln bringen.
8. Die Pfanne vom Herd nehmen und die ungesalzene Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist.
9. Die gekochten Garnelen in die Pfanne geben und in der Soße schwenken, bis sie gut bedeckt sind.
10. Mit gehackter frischer Petersilie bestreuen und servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion):

- Kalorien: 320
- Eiweiß: 25 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Fett: 20 g
- Ballaststoffe: 1 g
- Zucker: 1 g

TIPPS VOM CHEF:

Die Garnelen Scampi über glutenfreier Pasta oder mit einer Beilage von glutenfreiem Knoblauchbrot servieren. Für zusätzlichen Geschmack können Sie mit extra Zitronenschale oder geriebenem Parmesan garnieren. Die Menge an Chiliflocken nach Belieben anpassen, um die gewünschte Schärfe zu erreichen.

Putenburger

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 700 g Putenhackfleisch
- 60 g glutenfreie Semmelbrösel
- 1/4 Tasse fein gehackte Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 großes Ei, verquirlt
- 2 Esslöffel glutenfreie Worcestersoße
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Olivenölspray
- Glutenfreie Brötchen
- Optionale Beläge: Salat, Tomate, rote Zwiebel, Avocado, glutenfreier Käse, glutenfreie Soßen

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel das Putenhackfleisch, glutenfreie Semmelbrösel, fein gehackte Zwiebel, gehackten Knoblauch, verquirltes Ei, glutenfreie Worcestersoße, Dijon-Senf, Salz und schwarzen Pfeffer gut vermischen.
2. Die Mischung in 4 gleiche Portionen teilen und jede Portion zu einem Patty formen, etwa 1,3 cm dick.
3. Den Airfryer auf 190°C vorheizen.
4. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Die Putenpatties in einer einzigen Schicht in den Korb legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren.
5. 10-12 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis die Patties durchgegart sind (die Innentemperatur sollte 74°C erreichen).
6. Während die Patties kochen, die glutenfreien Brötchen in einer trockenen Pfanne oder im Ofen toasten, wenn gewünscht.
7. Die Burger zusammenstellen, indem jeder Putenpatty auf ein glutenfreies Brötchen gelegt und mit den bevorzugten Belägen ergänzt wird.
8. Sofort mit einer Beilage glutenfreier Pommes oder einem Salat servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Burger):

- Kalorien: 320
- Eiweiß: 28 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Fett: 14 g
- Ballaststoffe: 2 g
- Zucker: 2 g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen saftigeren Burger können Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder griechischen Joghurt in die Putenmischung geben. Mit einer Beilage Süßkartoffelpommes oder einem frischen grünen Salat servieren, um eine vollständige Mahlzeit zu erhalten. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen und Kräuter wie Petersilie oder Koriander für zusätzlichen Geschmack hinzufügen.

Gemüsepfanne

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 150 g Brokkoliröschen
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Karotte, dünn geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 70 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben
- 60 ml glutenfreie Sojasoße
- 2 Esslöffel glutenfreie Hoisinsoße
- 1 Esslöffel Reisessig
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1/4 Teelöffel Chiliflocken (optional)
- 1/4 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Sesamsamen

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die geschnittene rote und gelbe Paprika, Brokkoliröschen, Zuckerschoten, Karotte, Zucchini und Champignons vermischen.
3. Das Olivenöl über das Gemüse träufeln und gut vermischen.
4. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Das Gemüse in einer einzigen Schicht in den Korb legen, bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten, um Überfüllung zu vermeiden.
5. 8-10 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln, bis das Gemüse zart und leicht angekohlt ist.
6. Während das Gemüse kocht, die Soße vorbereiten. In einer kleinen Schüssel gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, glutenfreie Sojasoße, glutenfreie Hoisinsoße, Reisessig, Sesamöl und Chiliflocken (falls verwendet) verquirlen.

7. Sobald das Gemüse fertig ist, in eine große Schüssel geben. Die Soße über das Gemüse gießen und gut vermischen.
8. Das Stir-fry heiß servieren, mit gehackten Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garniert.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion):

- Kalorien: 180
- Eiweiß: 4 g
- Kohlenhydrate: 18 g
- Fett: 10 g
- Ballaststoffe: 5 g
- Zucker: 8 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzliches Eiweiß können Sie Tofu, Hähnchen oder Garnelen hinzufügen. Das Stir-fry über glutenfreiem Reis oder Quinoa servieren, um eine vollständige Mahlzeit zu erhalten. Die Soßenzutaten nach Ihrem Geschmack anpassen, indem mehr Sojasoße oder Hoisinsoße für zusätzlichen Geschmack hinzugefügt wird.

Glutenfreie Pizza

Vorbereitungszeit: 20 Minuten (plus 1 Stunde für das Aufgehen des Teigs)

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

Für den Teig:

- 180 g glutenfreies Allzweckmehl
- 1 Esslöffel glutenfreies Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 240 ml warmes Wasser
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Honig oder Zucker

Für die Beläge:

- 120 ml glutenfreie Pizzasauce
- 150 g geriebener Mozzarella
- 80 g geschnittene Peperoni oder andere gewünschte Beläge
- 25 g geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel das glutenfreie Mehl, das glutenfreie Backpulver und das Salz verquirlen.
2. In einer separaten Schüssel warmes Wasser, Olivenöl, Apfelessig und Honig oder Zucker gut vermischen.
3. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und rühren, bis ein Teig entsteht. Wenn der Teig zu klebrig ist, nach und nach mehr Mehl hinzufügen, jeweils ein Esslöffel.
4. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwa 2-3 Minuten lang kneten, bis er glatt ist.
5. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel legen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
6. Den Airfryer auf 190°C vorheizen.
7. Nach dem Aufgehen den Teig auf einem Stück Backpapier ausrollen, sodass er in den Airfryer-Korb passt, etwa 0,5 cm dick.

8. Den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Den ausgerollten Teig mit Hilfe des Backpapiers in den Korb legen.
9. Den Teig 5-7 Minuten vorbacken, bis er anfängt fest zu werden und leicht fest ist.
10. Den Teig aus dem Airfryer nehmen und die glutenfreie Pizzasauce gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen.
11. Den geriebenen Mozzarella gleichmäßig auf der Sauce verteilen, gefolgt von den Peperoni oder anderen gewünschten Belägen.
12. Den geriebenen Parmesan, getrockneten Oregano und getrocknetes Basilikum über die Beläge streuen.
13. Die Pizza zurück in den Airfryer geben und weitere 8-10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und blubbernd und der Rand goldbraun ist.
14. Die Pizza aus dem Airfryer nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen, bevor sie in Stücke geschnitten und serviert wird.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion):

- Kalorien: 350
- Eiweiß: 18 g
- Kohlenhydrate: 32 g
- Fett: 18 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Zucker: 2 g

TIPPS VOM CHEF:

Ihre Pizza mit einer Vielzahl von glutenfreien Belägen wie Gemüse, verschiedenen Käsesorten oder glutenfreiem Fleisch anpassen. Für einen knusprigeren Rand die Ränder des Teigs vor dem Vorbacken mit etwas Olivenöl bestreichen. Mit einem Beilagensalat für eine vollständige Mahlzeit servieren.

Pulled Pork

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde 30 Minuten (plus zusätzliche Zeit zum Marinieren, falls gewünscht)

Portionen: 6

ZUTATEN

- 900 g Schweineschulter oder Schweinenacken
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 120 ml glutenfreie Barbecue-Soße
- 60 ml Apfelessig
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer (optional, für Schärfe)
- Glutenfreie Brötchen zum Servieren (optional)

ANLEITUNG

1. Überschüssiges Fett von der Schweineschulter oder dem Schweinenacken entfernen und das Fleisch in 5 cm große Stücke schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, schwarzen Pfeffer und Cayennepfeffer (falls verwendet) vermischen. Die Gewürzmischung großzügig über die Fleischstücke reiben. Für beste Ergebnisse das gewürzte Fleisch mindestens 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Den Airfryer auf 175°C vorheizen und den Korb leicht mit Olivenöl besprühen.
4. Die Fleischstücke in einer einzigen Schicht in den Korb legen, bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten, um Überfüllung zu vermeiden.
5. 25-30 Minuten kochen, dabei die Fleischstücke nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Fleisch gebräunt und durchgegart ist.
6. Das Fleisch aus dem Airfryer nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Mit zwei Gabeln das Fleisch in mundgerechte Stücke zerkleinern.
7. In einem mittelgroßen Topf glutenfreie Barbecue-Soße, Apfelessig und braunen Zucker vermischen. Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und gelegentlich umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Soße erhitzt ist.
8. Das zerkleinerte Fleisch in den Topf geben und gut umrühren, sodass das Fleisch gleichmäßig mit der Soße bedeckt ist. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.

9. Das Pulled Pork heiß auf glutenfreien Brötchen servieren, falls gewünscht, oder als Hauptgericht mit Ihren Lieblingsbeilagen.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion):

- Kalorien: 350
- Eiweiß: 30 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Fett: 20 g
- Ballaststoffe: 1 g
- Zucker: 8 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie einen Spritzer glutenfreie Worcestersoße oder einen Schuss Liquid Smoke in die Barbecue-Soße geben. Das Pulled Pork mit Krautsalat, Gurken oder einer Beilage von glutenfreiem Maisbrot servieren, um eine köstliche Mahlzeit zu kreieren. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen, indem mehr Gewürze oder brauner Zucker hinzugefügt wird.

Hähnchen Alfredo

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Hähnchenbrust, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 220 g glutenfreie Fettuccine
- 240 ml Schlagsahne
- 120 ml geriebener Parmesan
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt (optional, zum Garnieren)

ANLEITUNG

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Hähnchenwürfel mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, schwarzem Pfeffer und getrocknetem Oregano vermischen, bis das Hähnchen gleichmäßig bedeckt ist.
2. Den Airfryer auf 190°C vorheizen und den Korb leicht mit Olivenöl besprühen.
3. Die Hähnchenteile in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb legen, bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten, um Überfüllung zu vermeiden.
4. Das Hähnchen 15-20 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Hähnchen goldbraun und durchgegart ist (die Innentemperatur sollte 74°C erreichen).
5. Während das Hähnchen kocht, die glutenfreien Fettuccine nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
6. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen und den gehackten Knoblauch etwa 1-2 Minuten anbraten, bis er duftet.
7. Die Schlagsahne in die Pfanne geben und zum Köcheln bringen. 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Sahne leicht eingedickt ist.

8. Den geriebenen Parmesan einrühren, bis der Käse geschmolzen ist und die Soße glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die gekochten Fettuccine in die Pfanne geben und in der Alfredo-Soße wenden.
10. Die gekochten Hähnchenteile zur Pasta geben und gut umrühren.
11. Das Hähnchen Alfredo heiß servieren, nach Wunsch mit frischer Petersilie garnieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1/4 des Rezepts):

- Kalorien: 620
- Eiweiß: 38 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Fett: 35 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Zucker: 2 g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen reichhaltigeren Geschmack eine Prise Muskatnuss in die Alfredo-Soße geben. Das Hähnchen Alfredo mit glutenfreiem Knoblauchbrot oder einem frischen grünen Salat servieren. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen und für eine leichtere Variante die Schlagsahne durch Halb-und-Halb ersetzen.

Rindfleisch Stroganoff

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Rinderlende, dünn in Streifen geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 220 g glutenfreie Eiernudeln
- 120 ml glutenfreie Rinderbrühe
- 240 ml saure Sahne
- 120 ml Schlagsahne
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 230 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel glutenfreies Allzweckmehl
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- Frische Petersilie, gehackt (optional, zum Garnieren)

ANLEITUNG

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Rindfleischstreifen mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und schwarzem Pfeffer vermischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
2. Den Airfryer auf 190°C vorheizen und den Korb leicht mit Olivenöl besprühen.
3. Die Rindfleischstreifen in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb legen, bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten, um Überfüllung zu vermeiden.
4. Das Rindfleisch 10-12 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis es gebräunt und durchgegart ist. Aus dem Airfryer nehmen und beiseite stellen.
5. Während das Rindfleisch kocht, die glutenfreien Eiernudeln nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
6. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen und die gehackte Zwiebel etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie durchsichtig ist.
7. Die geschnittenen Champignons zur Pfanne hinzufügen und etwa 5-7 Minuten kochen, bis sie zart sind.

8. Das glutenfreie Allzweckmehl über die Champignons und Zwiebeln streuen und unter Rühren vermischen. 1-2 Minuten kochen, um den rohen Mehlgeschmack zu eliminieren.
9. Nach und nach die glutenfreie Rinderbrühe zur Pfanne geben und dabei ständig rühren, bis die Mischung eindickt und zu köcheln beginnt.
10. Die Hitze auf niedrig reduzieren und die saure Sahne und Schlagsahne einrühren, bis die Soße glatt und cremig ist. Mit zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die gekochten Rindfleischstreifen zur Soße hinzufügen und gut umrühren.
12. Das Rindfleisch Stroganoff über den gekochten glutenfreien Eiernudeln servieren, nach Wunsch mit frischer Petersilie garnieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1/4 des Rezepts):

- Kalorien: 520
- Eiweiß: 32 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Fett: 25 g
- Ballaststoffe: 2 g
- Zucker: 4 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie einen Spritzer glutenfreie Worcestersoße zur Soße hinzufügen. Das Rindfleisch Stroganoff mit einer Beilage gedünstem Gemüse oder einem frischen grünen Salat servieren. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen, und für eine leichtere Variante können Sie griechischen Joghurt anstelle von saurer Sahne verwenden.

Gefüllte Zucchiniboote

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 4 mittelgroße Zucchini
- 220 g Putenhackfleisch oder Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 240 ml glutenfreie Marinara-Soße
- 120 ml glutenfreie Semmelbrösel
- 120 ml geriebener Mozzarella
- 60 ml geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel italienische Gewürzmischung
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Olivenölspray
- Frisches Basilikum, gehackt (optional, zum Garnieren)

ANLEITUNG

1. Die Zucchini der Länge nach halbieren und die Mitte herausschaben, sodass etwa 0,6 cm dicke Schalen entstehen. Das herausgeschabte Fruchtfleisch fein hacken und beiseite stellen.
2. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze das Putenhackfleisch oder Rinderhackfleisch und die gehackte Zwiebel anbraten, bis das Fleisch gebräunt und die Zwiebel durchsichtig ist. Überschüssiges Fett abgießen.
3. Das gehackte Zucchinifleisch in die Pfanne geben und weitere 2-3 Minuten kochen, bis es weich ist.
4. Die glutenfreie Marinara-Soße, glutenfreie Semmelbrösel, Knoblauchpulver, italienische Gewürzmischung, Salz und schwarzen Pfeffer unterrühren. Weitere 2-3 Minuten kochen, bis die Mischung gut vermischt und erhitzt ist.
5. Den Airfryer auf 190°C vorheizen und den Korb leicht mit Olivenöl besprühen.
6. Jedes Zucchiniboot mit der Fleischmischung füllen und leicht andrücken, um die Füllung zu verfestigen. Den geriebenen Mozzarella und Parmesan gleichmäßig über die Zucchiniboote streuen.
7. Die gefüllten Zucchiniboote in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb legen. 10-12 Minuten kochen, bis die Zucchini zart und der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
8. Aus dem Airfryer nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Nach Wunsch mit frischem Basilikum garnieren und heiß servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1/4 des Rezepts):

- Kalorien: 280
- Eiweiß: 20 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 16 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Zucker: 6 g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine vegetarische Version das Hackfleisch durch eine Mischung aus fein gehackten Champignons und Paprika ersetzen. Die gefüllten Zucchini-Boote mit einer Beilage glutenfreiem Knoblauchbrot oder einem frischen grünen Salat servieren. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen und für eine extra Schärfe eine Prise Chiliflocken in die Fleischmischung geben.

BBQ-Hähnchen-Pizza

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 1 glutenfreier Pizzaboden (gekauft oder selbstgemacht, ca. 30 cm)
- 220 g gekochte Hähnchenbrust, zerkleinert
- 120 ml glutenfreie Barbecue-Soße, plus extra zum Beträufeln
- 240 ml geriebener Mozzarella
- 1/2 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt
- Olivenölspray

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 190°C vorheizen.
2. Bei Verwendung eines gekauften glutenfreien Pizzabodens diesen leicht mit Olivenöl besprühen. Bei einem selbstgemachten Boden den Anweisungen des Rezepts bis zum Belag folgen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel das zerkleinerte Hähnchen mit 120 ml der glutenfreien Barbecue-Soße vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist.
4. Eine dünne Schicht Barbecue-Soße über den Pizzaboden verteilen, dabei einen kleinen Rand lassen.
5. Das Barbecue-Hähnchen gleichmäßig auf dem Pizzaboden verteilen.
6. Den geriebenen Mozzarella über das Hähnchen streuen, gefolgt von den dünn geschnittenen roten Zwiebeln.
7. Die zusammengesetzte Pizza in den Airfryer-Korb legen. 10-12 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und blubbernd ist und der Boden goldbraun ist.
8. Die Pizza vorsichtig aus dem Airfryer nehmen. Einige Minuten abkühlen lassen, dann mit frischem gehackten Koriander bestreuen und nach Wunsch mit zusätzlicher Barbecue-Soße beträufeln.
9. In Stücke schneiden und heiß servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1/4 des Rezepts):

- Kalorien: 360
- Eiweiß: 28 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Fett: 15 g
- Ballaststoffe: 2 g
- Zucker: 8 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie eine Prise geräuchertes Paprikapulver oder einen Spritzer scharfer Soße in die Barbecue-Soße geben. Die BBQ-Hähnchen-Pizza mit einem Beilagensalat oder glutenfreien Brotsticks servieren. Die Beläge nach Ihrem Geschmack anpassen und Zutaten wie Paprika oder Jalapeños für zusätzlichen Geschmack und Textur hinzufügen.

Krabbenkuchen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Krabbenfleisch, abgetropft und von Schalenresten befreit
- 120 ml glutenfreie Semmelbrösel
- 60 ml Mayonnaise
- 1 großes Ei, verquirlt
- 2 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel glutenfreie Worcestersoße
- 1 Teelöffel Old Bay Gewürzmischung
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/4 Tasse fein gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 Esslöffel fein gehackte frische Petersilie
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Olivenölspray
- Zitronenspalten zum Servieren (optional)

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel die glutenfreien Semmelbrösel, Mayonnaise, verquirltes Ei, Dijon-Senf, glutenfreie Worcestersoße, Old Bay Gewürzmischung, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Zitronensaft vermischen. Gut vermengen.
2. Das Krabbenfleisch vorsichtig unterheben, darauf achten, die großen Stücke nicht zu zerbrechen. Nur so lange mischen, bis alles gerade eben vermenget ist.
3. Die Mischung in 8 gleich große Patties formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit sie fester werden.
4. Den Airfryer auf 190°C vorheizen und den Korb leicht mit Olivenöl besprühen.
5. Die Krabbenkuchen in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb legen, bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten, um Überfüllung zu vermeiden. Die Oberseiten der Krabbenkuchen leicht mit Olivenöl besprühen.
6. Die Krabbenkuchen 10-12 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.
7. Aus dem Airfryer nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Heiß mit Zitronenspalten und Ihrer bevorzugten glutenfreien Dipsauce servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 2 Krabbenkuchen):

- Kalorien: 220
- Eiweiß: 22 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Fett: 10 g
- Ballaststoffe: 1 g
- Zucker: 1 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack einen Spritzer scharfe Soße oder eine Prise Cayennepfeffer in die Krabbenkuchen-Mischung geben. Die Krabbenkuchen mit glutenfreier Tartarsoße oder einem Spritzer frischem Zitronensaft servieren. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen und für eine noch knusprigere Variante etwas glutenfreies Panko-Paniermehl hinzufügen.

Hähnchen und Waffeln

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

Für das Hähnchen:

- 450 g Hähnchenbruststreifen
- 240 ml Buttermilch
- 120 g glutenfreies Allzweckmehl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Paprika
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer (optional, für Schärfe)
- Olivenölspray

Für die Waffeln:

- 180 g glutenfreie Waffelmischung
- 240 ml Milch
- 2 große Eier
- 60 ml geschmolzene Butter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zum Servieren:

- Ahornsirup
- Frische Beeren (optional)
- Butter (optional)

ANLEITUNG

1. Die Hähnchenbruststreifen in eine Schüssel geben und die Buttermilch darüber gießen. Abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
2. In einer flachen Schüssel glutenfreies Allzweckmehl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprika, Salz, schwarzen Pfeffer und Cayennepfeffer (falls verwendet) vermischen.
3. Die Hähnchenbruststreifen aus der Buttermilch nehmen und abtropfen lassen. Jedes Stück in der Mehlmischung wenden, bis es gleichmäßig bedeckt ist.

4. Den Airfryer auf 190°C vorheizen und den Korb leicht mit Olivenöl besprühen.
5. Die panierten Hähnchenbruststreifen in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb legen, bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten, um Überfüllung zu vermeiden. Die Oberseiten der Hähnchenstreifen leicht mit Olivenöl besprühen. 10-12 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und durchgegart sind (die Innentemperatur sollte 74°C erreichen).
6. In einer großen Schüssel die glutenfreie Waffelmischung, Milch, Eier, geschmolzene Butter und Vanilleextrakt verquirlen, bis der Teig glatt ist.
7. Ein Waffeleisen gemäß den Anweisungen des Herstellers vorheizen. Falls nötig, leicht mit Kochspray besprühen. Den Teig in das vorgeheizte Waffeleisen gießen und gemäß den Anweisungen des Herstellers backen, bis die Waffeln goldbraun und knusprig sind.
8. Die knusprigen Hähnchenbruststreifen über die frisch gebackenen Waffeln legen. Mit Ahornsirup beträufeln und nach Wunsch mit frischen Beeren und Butter servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1/4 des Rezepts):

- Kalorien: 540
- Eiweiß: 28 g
- Kohlenhydrate: 60 g
- Fett: 22 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Zucker: 8 g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine scharfe Note einen Esslöffel scharfe Soße in die Buttermilchmarinade geben. Hähnchen und Waffeln mit einer Beilage glutenfreier Bratensoße oder einem Klecks Schlagsahne für ein süß-salziges Erlebnis servieren. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen und für eine noch dekadentere Variante knusprige Speckstücke in den Waffelteig geben.

BBQ Pulled Chicken Sandwiches

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Hähnchenbrust ohne Knochen und Haut
- 240 ml glutenfreie Barbecue-Soße, plus extra zum Servieren
- 60 ml Apfelessig
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Glutenfreie Brötchen zum Servieren
- Coleslaw zum Garnieren (optional)

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 180°C vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf die Hähnchenbrüste reiben.
3. Die gewürzten Hähnchenbrüste in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb legen. 20-25 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Hähnchen durchgegart ist und die Innentemperatur 74°C erreicht.
4. Während das Hähnchen kocht, in einem mittelgroßen Topf die glutenfreie Barbecue-Soße, den Apfelessig und den braunen Zucker vermischen. Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und gelegentlich umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Soße erhitzt ist.
5. Sobald das Hähnchen gekocht ist, aus dem Airfryer nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Mit zwei Gabeln das Hähnchen in mundgerechte Stücke zerkleinern.
6. Das zerkleinerte Hähnchen in den Topf mit der Barbecue-Soße geben. Gut umrühren, sodass das Hähnchen gleichmäßig mit der Soße bedeckt ist. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
7. Das Pulled Chicken auf glutenfreien Brötchen servieren, nach Wunsch mit Coleslaw garnieren und mit extra Barbecue-Soße beträufeln.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Sandwich):

- Kalorien: 450

- Eiweiß: 35 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Fett: 15 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Zucker: 12 g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie einen Spritzer glutenfreie Worcestersoße oder einen Schuss Liquid Smoke in die Barbecue-Soße geben. Die BBQ Pulled Chicken Sandwiches mit einer Beilage glutenfreiem Maisbrot oder einem frischen grünen Salat servieren. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen und mehr Gewürze oder braunen Zucker hinzufügen, falls gewünscht.

Zitronen-Knoblauch-Butter-Garnelen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g große Garnelen, geschält und entdarnt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 60 ml ungesalzene Butter, geschmolzen
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- Zitronenspalten zum Servieren

ANLEITUNG

1. Den Airfryer auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, geschmolzene Butter, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenschale, geräuchertes Paprikapulver, Salz und schwarzen Pfeffer gut vermischen.
3. Die Garnelen in die Schüssel geben und gut vermischen, bis sie gleichmäßig mit der Butter-Mischung bedeckt sind.
4. Die Garnelen in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb legen. 6-8 Minuten kochen, dabei nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln, bis die Garnelen rosa und durchgegart sind.
5. Die Garnelen aus dem Airfryer nehmen und auf eine Servierplatte legen. Mit frischer Petersilie bestreuen.
6. Heiß mit Zitronenspalten servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1/4 des Rezepts):

- Kalorien: 250
- Eiweiß: 24 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Fett: 17 g
- Ballaststoffe: 0 g
- Zucker: 0 g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen extra Kick eine Prise Chiliflocken in die Butter-Mischung geben. Die Zitronen-Knoblauch-Butter-Garnelen über glutenfreier Pasta, Reis oder mit einer Beilage geröstetem Gemüse servieren. Die Würzung nach Ihrem Geschmack anpassen, und für eine noch dekadentere Version können Sie etwas mehr Butter in die Mischung geben.

DESSERTS

Schokoladenkekse

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 8 Minuten pro Charge

Portionen: 24 Kekse

ZUTATEN

- 120 g ungesalzene Butter, weich
- 100 g Zucker
- 100 g brauner Zucker, fest verpackt
- 1 großes Ei
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 150 g glutenfreies Universalmehl
- 1/2 Teelöffel Natron
- 1/2 Teelöffel Salz
- 170 g glutenfreie Schokoladenchips

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel die weiche Butter, den Zucker und den braunen Zucker cremig rühren, bis die Mischung leicht und luftig ist. Das Ei und den Vanilleextrakt einrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer separaten Schüssel das glutenfreie Mehl, Natron und Salz verquirlen. Die trockenen Zutaten nach und nach zu den nassen Zutaten geben und mischen, bis sie gerade so kombiniert sind.
3. Die glutenfreien Schokoladenchips unterheben, bis sie gleichmäßig im Teig verteilt sind.
4. Den Airfryer auf 175°C vorheizen. Den Korb des Airfryers mit Backpapier auslegen, um ein Ankleben zu verhindern.
5. Mit einem Esslöffel oder einem kleinen Keksausstecher Teigbällchen auf das mit Backpapier ausgelegte Airfryer-Korb legen, wobei etwa 5 cm Abstand zwischen den Bällchen gelassen werden sollte, damit sie sich ausbreiten können.
6. Die Kekse in Chargen 6-8 Minuten lang airfryen, oder bis die Ränder goldbraun sind und die Mitte fest ist. Die Kekse im Auge behalten, da die Backzeiten je nach Airfryer leicht variieren können.
7. Die Kekse aus dem Airfryer nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig wiederholen.
8. Die Kekse warm oder bei Zimmertemperatur servieren. Reste in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Keks):

- Kalorien: 120
- Eiweiß: 1g
- Kohlenhydrate: 18g
- Fett: 6g
- Ballaststoffe: 1g
- Zucker: 12g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie einen Teelöffel glutenfreies Vanilleextrakt oder eine Handvoll gehackter Nüsse zum Keksteig hinzufügen. Die Schokoladenkekse mit einem Glas kalter Milch oder einer Kugel glutenfreiem Vanilleeis servieren. Passen Sie die Backzeit an Ihr Airfryer-Modell an, da die Backzeiten variieren können.

Brownies

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Portionen: 9 Brownies

ZUTATEN

- 110 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 200 g Zucker
- 2 große Eier
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 40 g glutenfreies Universalmehl
- 60 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel Backpulver
- 80 g glutenfreie Schokoladenchips

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel die geschmolzene Butter und den Zucker gut vermischen. Die Eier und den Vanilleextrakt hinzufügen und schlagen, bis die Mischung glatt und cremig ist.
2. In einer separaten Schüssel das glutenfreie Mehl, das ungesüßte Kakaopulver, das Salz und das Backpulver sieben. Die trockenen Zutaten nach und nach zu den feuchten Zutaten geben und mischen, bis sie gerade so kombiniert sind.
3. Die glutenfreien Schokoladenchips unterheben, bis sie gleichmäßig im Teig verteilt sind.
4. Den Airfryer auf 160°C vorheizen. Eine quadratische Backform (20 cm) mit Backpapier auslegen, wobei das Papier über die Ränder hängen soll, um ein leichtes Herausnehmen zu ermöglichen.
5. Den Brownie-Teig in die vorbereitete Form gießen und gleichmäßig mit einem Spatel verstreichen.
6. Die Form in den Airfryer-Korb stellen. 18-20 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, mit ein paar feuchten Krümeln herauskommt. Achten Sie darauf, die Brownies nicht zu überbacken, da sie beim Abkühlen weiter fest werden.
7. Die Form aus dem Airfryer nehmen und die Brownies mindestens 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Die Brownies mit dem Backpapier aus der Form heben und auf ein Kuchengitter legen, um vollständig abzukühlen.
8. Nach dem Abkühlen in 9 Quadrate schneiden und servieren. Reste in einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Brownie):

- Kalorien: 210

- Eiweiß: 3g
- Kohlenhydrate: 29g
- Fett: 10g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 20g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen reichhaltigeren Geschmack können Sie einen Teelöffel Espressopulver zum Brownie-Teig hinzufügen. Servieren Sie die Brownies mit einer Kugel glutenfreiem Vanilleeis oder einem Klecks Schlagsahne für ein besonders köstliches Dessert. Passen Sie die Backzeit an Ihr Airfryer-Modell an, da die Backzeiten variieren können.

Apfelkuchen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Portionen: 8

ZUTATEN

Für den Teig:

- 180 g glutenfreies Universalmehl
- 110 g ungesalzene Butter, kalt und gewürfelt
- 50 g Zucker
- 1/4 Teelöffel Salz
- 60-90 ml Eiswasser

Für die Füllung:

- 480 g dünn geschnittene Äpfel (etwa 4 mittelgroße Äpfel)
- 100 g Zucker
- 50 g brauner Zucker, fest verpackt
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1 Esslöffel glutenfreies Universalmehl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für das Topping:

- 1 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Esslöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel das glutenfreie Mehl, den Zucker und das Salz vermischen. Die kalte, gewürfelte Butter hinzufügen und mit einem Teigmischer oder den Händen in die Mehlmischung einarbeiten, bis die Mischung groben Krümeln ähnelt. Nach und nach das Eiswasser, einen Esslöffel nach dem anderen, hinzufügen und mischen, bis der Teig zusammenkommt. Den Teig zu einer Kugel formen, in Plastikfolie einwickeln und mindestens 30 Minuten kühlen.
2. In einer großen Schüssel die dünn geschnittenen Äpfel, Zucker, braunen Zucker, gemahlene Zimt, gemahlene Muskatnuss, glutenfreies Mehl, Zitronensaft und Vanilleextrakt vermischen. Rühren, bis die Äpfel gleichmäßig bedeckt sind.

3. Den Airfryer auf 175°C vorheizen. Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen, um eine 18 cm große Kuchenform zu passen. Den Teig in die Kuchenform drücken und überschüssigen Teig an den Rändern abschneiden. Die Apfelfüllung in die Teigkruste geben.
4. Die geschmolzene Butter über die Apfelfüllung streichen. Den Zucker und den gemahlene Zimt mischen und über die Füllung streuen.
5. Den Kuchen in den Airfryer-Korb stellen und 20-25 Minuten backen, oder bis die Kruste goldbraun und die Äpfel zart sind. Den Kuchen während der Backzeit einmal überprüfen und die Ränder mit Aluminiumfolie abdecken, wenn sie zu schnell bräunen.
6. Den Kuchen aus dem Airfryer nehmen und mindestens 30 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, bevor er serviert wird. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1/8 des Kuchens):

- Kalorien: 320
- Eiweiß: 3g
- Kohlenhydrate: 49g
- Fett: 14g
- Ballaststoffe: 3g
- Zucker: 27g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie eine Handvoll Rosinen oder gehackte Nüsse in die Apfelfüllung mischen. Den Apfelkuchen mit einer Kugel glutenfreiem Vanilleeis oder einem Klecks Schlagsahne servieren. Passen Sie die Gewürze in der Füllung nach Ihrem Geschmack an und fügen Sie bei Bedarf mehr Zimt oder Muskatnuss hinzu.

Käsekuchen-Häppchen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 15 Minuten

Portionen: 12 Häppchen

ZUTATEN

Für den Boden:

- 120 g glutenfreie Graham Cracker Krümel
- 2 Esslöffel Zucker
- 60 ml ungesalzene Butter, geschmolzen

Für die Füllung:

- 220 g Frischkäse, weich
- 50 g Zucker
- 1 großes Ei
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Sauerrahm

Für das Topping:

- Frische Beeren, Schokoladensauce oder Karamellsauce (optional)

ANLEITUNG

1. In einer mittleren Schüssel die glutenfreien Graham Cracker Krümel, den Zucker und die geschmolzene Butter vermischen. Rühren, bis die Krümel gleichmäßig bedeckt sind. Die Mischung fest in den Boden von Silikon-Muffinförmchen oder einer Silikonform drücken, um den Boden zu bilden.
2. In einer großen Schüssel den weichen Frischkäse und den Zucker schlagen, bis die Mischung glatt und cremig ist. Das Ei, den Vanilleextrakt und den Sauerrahm hinzufügen und weiter schlagen, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Frischkäsemischung über die vorbereiteten Böden in den Silikon-Muffinförmchen löffeln und jedes Förmchen fast bis zum Rand füllen.
4. Den Airfryer auf 150°C vorheizen. Die gefüllten Silikon-Muffinförmchen in den Airfryer-Korb stellen. 12-15 Minuten backen, oder bis die Käsekuchen-Häppchen fest sind und leicht goldbraun an den Rändern werden.
5. Die Käsekuchen-Häppchen aus dem Airfryer nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Danach mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen, bis sie vollständig gekühlt sind.

6. Nach dem Kühlen die Käsekuchen-Häppchen vorsichtig aus den Silikon-Muffinförmchen entfernen. Nach Wunsch mit frischen Beeren, Schokoladensauce oder Karamellsauce toppen und servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Käsekuchen-Häppchen):

- Kalorien: 160
- Eiweiß: 2g
- Kohlenhydrate: 15g
- Fett: 10g
- Ballaststoffe: 0g
- Zucker: 12g

TIPPS VOM CHEF:

Für eine Zitrusnote können Sie einen Teelöffel Zitronen- oder Orangenschale zur Frischkäsemischung hinzufügen. Diese Käsekuchen-Häppchen können in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahrt werden. Kalt servieren für die beste Textur und den besten Geschmack.

Zitronenriegel

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Portionen: 9

ZUTATEN

Für den Boden:

- 120 g glutenfreies Universalmehl
- 50 g Zucker
- 1/4 Teelöffel Salz
- 110 g ungesalzene Butter, kalt und gewürfelt

Für die Füllung:

- 3 große Eier
- 200 g Zucker
- 2 Esslöffel glutenfreies Universalmehl
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 80 ml frischer Zitronensaft
- 1 Esslöffel Zitronenschale

Zum Bestäuben:

- Puderzucker (optional)

ANLEITUNG

1. In einer mittelgroßen Schüssel das glutenfreie Mehl, den Zucker und das Salz vermischen. Die kalte, gewürfelte Butter hinzufügen und mit einem Teigmischer oder den Händen in die Mehlmischung einarbeiten, bis die Mischung groben Krümeln ähnelt. Die Mischung fest in den Boden einer mit Backpapier ausgelegten quadratischen Backform (20 cm) drücken.
2. Den Airfryer auf 175°C vorheizen. Den vorbereiteten Boden in den Airfryer stellen und 10 Minuten backen, bis er leicht goldbraun ist. Aus dem Airfryer nehmen und beiseitestellen.
3. In einer großen Schüssel die Eier, den Zucker, das glutenfreie Mehl und das Backpulver glatt verquirlen. Den frischen Zitronensaft und die Zitronenschale hinzufügen und gut verrühren.
4. Die Zitronenfüllung über den vorgebackenen Boden in der Backform gießen. Die Form zurück in den Airfryer stellen und 15 Minuten backen, bis die Füllung fest und leicht goldbraun an den Rändern ist.
5. Die Zitronenriegel aus dem Airfryer nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen, bis sie vollständig gekühlt sind.

6. Nach dem Kühlen die Zitronenriegel mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben. In 9 Quadrate schneiden und vor dem Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Riegel):

- Kalorien: 210
- Eiweiß: 3g
- Kohlenhydrate: 28g
- Fett: 10g
- Ballaststoffe: 1g
- Zucker: 18g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen intensiveren Zitronengeschmack können Sie der Füllung einen zusätzlichen Esslöffel Zitronenschale hinzufügen. Diese Zitronenriegel können in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahrt werden. Kalt servieren für die beste Textur und den besten Geschmack.

Erdnussbutterkekse

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 8 Minuten pro Charge

Portionen: 24 Kekse

ZUTATEN

- 240 g cremige Erdnussbutter
- 100 g Zucker
- 100 g brauner Zucker, fest verpackt
- 1 großes Ei
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/2 Teelöffel Natron
- 1/4 Teelöffel Salz

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel die Erdnussbutter, den Zucker und den braunen Zucker gut vermischen, bis alles gut vermischt ist. Das Ei und den Vanilleextrakt hinzufügen und glatt rühren.
2. Natron und Salz einrühren, bis sie gleichmäßig im Teig verteilt sind.
3. Den Airfryer auf 175°C vorheizen. Den Korb des Airfryers mit Backpapier auslegen, um ein Ankleben zu verhindern.
4. Mit einem Esslöffel oder einem kleinen Keksausstecher Teigbällchen auf das mit Backpapier ausgelegte Airfryer-Korb legen, wobei etwa 5 cm Abstand zwischen den Bällchen gelassen werden sollte. Jedes Teigbällchen leicht mit einer Gabel flachdrücken, sodass ein Kreuzmuster entsteht.
5. Die Kekse in Chargen 6-8 Minuten lang airfryen, oder bis die Ränder goldbraun sind und die Mitte fest ist. Die Kekse im Auge behalten, da die Backzeiten je nach Airfryer leicht variieren können.
6. Die Kekse aus dem Airfryer nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig wiederholen.
7. Die Kekse warm oder bei Zimmertemperatur servieren. Reste in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Keks):

- Kalorien: 140
- Eiweiß: 3g
- Kohlenhydrate: 14g
- Fett: 8g
- Ballaststoffe: 1g
- Zucker: 11g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzliche Textur können Sie eine Handvoll glutenfreie Schokoladenchips oder gehackte Nüsse in den Keksteig mischen. Die Erdnussbutterkekse mit einem Glas kalter Milch oder einer Tasse Kaffee servieren. Passen Sie die Backzeit an Ihr Airfryer-Modell an, da die Backzeiten variieren können.

Bananenbrot

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Portionen: 8

ZUTATEN

- 180 g glutenfreies Universalmehl
- 1 Teelöffel Natron
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 115 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 150 g Zucker
- 2 große Eier
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 3 reife Bananen, zerdrückt
- 60 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse (optional)

ANLEITUNG

1. In einer mittelgroßen Schüssel das glutenfreie Mehl, Natron, Salz und gemahlene Zimt verquirlen.
2. In einer großen Schüssel die geschmolzene Butter und den Zucker gut vermischen. Die Eier und den Vanilleextrakt hinzufügen und glatt rühren.
3. Die zerdrückten Bananen einrühren, bis alles gut vermischt ist. Die trockenen Zutaten nach und nach zu den feuchten Zutaten geben und mischen, bis sie gerade so kombiniert sind.
4. Die gehackten Walnüsse oder Pekannüsse unterheben, wenn Sie diese verwenden.
5. Den Airfryer auf 160°C vorheizen. Eine runde oder quadratische Backform (18 cm) leicht einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen.
6. Den Teig in die vorbereitete Backform gießen und mit einem Spatel gleichmäßig verteilen.
7. Die Form in den Airfryer-Korb stellen und 30-35 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt. Achten Sie darauf, das Bananenbrot nicht zu überbacken, da es beim Abkühlen weiter fest wird.
8. Das Bananenbrot aus dem Airfryer nehmen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Das Brot mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.
9. Nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden und servieren. Reste in einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Scheibe):

- Kalorien: 280
- Eiweiß: 4g
- Kohlenhydrate: 40g
- Fett: 12g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 20g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie eine Handvoll glutenfreie Schokoladenchips oder getrocknete Früchte in den Teig mischen. Das Bananenbrot warm mit einem Stück Butter oder einem Klecks Schlagsahne servieren. Passen Sie die Backzeit an Ihr Airfryer-Modell an, da die Backzeiten variieren können.

Zimtschnecken

Vorbereitungszeit: 25 Minuten (plus 1 Stunde Gehzeit)

Backzeit: 12 Minuten

Portionen: 8 Rollen

ZUTATEN

Für den Teig:

- 270 g glutenfreies Universalmehl
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe (2 1/4 Teelöffel)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 120 ml warme Milch
- 60 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 2 große Eier, Zimmertemperatur

Für die Füllung:

- 100 g brauner Zucker, fest verpackt
- 2 Esslöffel gemahlener Zimt
- 60 g ungesalzene Butter, weich

Für die Glasur:

- 120 g Puderzucker
- 30 ml Milch
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel das glutenfreie Mehl, den Zucker, die Trockenhefe und das Salz vermischen.
2. In einer separaten Schüssel die warme Milch, die geschmolzene Butter und die Eier gut vermischen. Die feuchten Zutaten nach und nach zu den trockenen Zutaten geben und mischen, bis ein Teig entsteht.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwa 5 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig in eine gefettete Schüssel legen, mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. In einer kleinen Schüssel den braunen Zucker und den gemahlene Zimt für die Füllung vermischen.

5. Nachdem der Teig aufgegangen ist, ihn auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck von etwa 30x23 cm ausrollen. Die weiche Butter gleichmäßig über den Teig streichen und die Zimt-Zucker-Mischung darüber streuen.
6. Den Teig von der langen Seite her fest aufrollen und in 8 gleich große Scheiben schneiden.
7. Den Airfryer auf 175°C vorheizen. Den Airfryer-Korb leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.
8. Die Zimtschnecken in den Airfryer-Korb legen, dabei etwas Abstand lassen. 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.
9. Während die Zimtschnecken backen, die Glasur vorbereiten, indem der Puderzucker, die Milch und der Vanilleextrakt glatt verrührt werden.
10. Die Zimtschnecken aus dem Airfryer nehmen und leicht abkühlen lassen, bevor die Glasur darüber geträufelt wird. Warm servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Rolle):

- Kalorien: 320
- Eiweiß: 4g
- Kohlenhydrate: 56g
- Fett: 9g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 28g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen reichhaltigeren Geschmack können Sie eine Prise Muskatnuss zur Zimt-Zucker-Füllung hinzufügen. Die Zimtschnecken mit einer Tasse Kaffee oder heißer Schokolade für ein köstliches Frühstück oder einen Snack servieren. Passen Sie die Backzeit an Ihr Airfryer-Modell an, da die Backzeiten variieren können.

Red Velvet Cupcakes

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 15 Minuten pro Charge

Portionen: 12 Cupcakes

ZUTATEN

Für die Cupcakes:

- 180 g glutenfreies Universalmehl
- 200 g Zucker
- 30 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1/2 Teelöffel Natron
- 1/2 Teelöffel Salz
- 120 ml Buttermilch
- 120 ml Pflanzenöl
- 2 große Eier
- 1 Esslöffel rote Lebensmittelfarbe
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel weißer Essig

Für das Frosting:

- 220 g Frischkäse, weich
- 60 g ungesalzene Butter, weich
- 240 g Puderzucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel das glutenfreie Mehl, den Zucker, das Kakaopulver, das Natron und das Salz verquirlen.
2. In einer separaten Schüssel die Buttermilch, das Pflanzenöl, die Eier, die rote Lebensmittelfarbe, den Vanilleextrakt und den weißen Essig gut vermischen.
3. Die feuchten Zutaten nach und nach zu den trockenen Zutaten geben und mischen, bis sie gerade so kombiniert sind. Achten Sie darauf, nicht zu viel zu rühren.
4. Den Airfryer auf 160°C vorheizen. Silikon-Muffinformen mit Papierförmchen auslegen oder leicht einfetten.
5. Jede Muffinform zu etwa 2/3 mit Teig füllen.

6. Die Formen in den Airfryer-Korb stellen und Platz zwischen ihnen lassen, damit die Luft zirkulieren kann. Bei Bedarf in Chargen backen. 12-15 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte eines Cupcakes gesteckt wird, sauber herauskommt.
7. Die Cupcakes aus dem Airfryer nehmen und einige Minuten in den Formen abkühlen lassen, bevor sie auf ein Kuchengitter zum vollständigen Abkühlen gelegt werden.
8. Während die Cupcakes abkühlen, das Frosting vorbereiten. In einer großen Schüssel den weichen Frischkäse und die Butter schlagen, bis die Mischung glatt und cremig ist. Nach und nach den Puderzucker hinzufügen und schlagen, bis die Mischung gut vermischt und fluffig ist. Den Vanilleextrakt unterrühren.
9. Sobald die Cupcakes vollständig abgekühlt sind, mit dem Frischkäsefrosting verzieren, entweder mit einem Spritzbeutel oder einem Spatel.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Cupcake):

- Kalorien: 320
- Eiweiß: 3g
- Kohlenhydrate: 45g
- Fett: 15g
- Ballaststoffe: 1g
- Zucker: 35g

TIPPS VOM CHEF:

Für einen zusätzlichen Touch können Sie die gefrosteten Cupcakes mit glutenfreien Red Velvet Kuchenkrümeln oder einer leichten Prise Kakaopulver bestreuen. Die Cupcakes in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren. Bei Raumtemperatur servieren, um die beste Textur und den besten Geschmack zu erzielen.

Kürbiskuchenriegel

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Portionen: 9 Riegel

ZUTATEN

Für den Boden:

- 180 g glutenfreie Graham Cracker Krümel
- 50 g Zucker
- 110 g ungesalzene Butter, geschmolzen

Für die Füllung:

- 1 Dose (425 g) Kürbispüree
- 100 g Zucker
- 100 g brauner Zucker, fest verpackt
- 3 große Eier
- 240 ml Kondensmilch
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1/4 Teelöffel gemahlene Nelken
- 1/2 Teelöffel Salz

Für das Topping:

- Schlagsahne oder Vanilleeis (optional)

ANLEITUNG

1. In einer mittelgroßen Schüssel die glutenfreien Graham Cracker Krümel, den Zucker und die geschmolzene Butter vermischen. Rühren, bis die Krümel gleichmäßig bedeckt sind. Die Mischung fest in den Boden einer mit Backpapier ausgelegten quadratischen Backform (20 cm) drücken.
2. Den Airfryer auf 175°C vorheizen. Den vorbereiteten Boden in den Airfryer stellen und 10 Minuten backen, bis er leicht goldbraun ist. Aus dem Airfryer nehmen und beiseitestellen.
3. In einer großen Schüssel das Kürbispüree, den Zucker, den braunen Zucker, die Eier, die Kondensmilch, den Vanilleextrakt, den gemahlene Zimt, den gemahlene Ingwer, die gemahlene Muskatnuss, die gemahlene Nelken und das Salz glatt und gut vermischen.

4. Die Kürbisfüllung über den vorgebackenen Boden in der Backform gießen. Die Form zurück in den Airfryer stellen und 20-25 Minuten backen, bis die Füllung fest ist und ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt.
5. Die Kürbiskuchenriegel aus dem Airfryer nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen, bis sie vollständig gekühlt sind.
6. Nach dem Kühlen die Kürbiskuchenriegel mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben. In 9 Quadrate schneiden. Nach Belieben mit Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

NÄHRWERTANGABEN (pro Portion, 1 Riegel):

- Kalorien: 250
- Eiweiß: 4g
- Kohlenhydrate: 35g
- Fett: 10g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 25g

TIPPS VOM CHEF:

Für zusätzlichen Crunch können Sie gehackte Pekannüsse vor dem Backen über die Kürbisfüllung streuen. Diese Kürbiskuchenriegel können bis zu 5 Tage in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Kalt oder bei Zimmertemperatur servieren, um den besten Geschmack und die beste Textur zu erzielen.

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Reise des glutenfreien Kochens mit einer Heißluftfritteuse war für mich und meine Familie eine transformative Erfahrung. Was als zögerliches Experiment begann, hat sich zu einer beliebten Methode entwickelt, um köstliche, gesunde und sichere Mahlzeiten zu kreieren. Diese Sammlung von Rezepten und Tipps soll Ihnen helfen, diese Reise mit Vertrauen und Kreativität zu meistern.

Das Beherrschen der Grundlagen, wie das Verstehen der optimalen Temperatur und Kochzeiten, das Vorheizen und die Reinigung, stellt sicher, dass Ihre Heißluftfritteuse optimal funktioniert. Indem Sie diese Richtlinien befolgen, können Sie stets Mahlzeiten zubereiten, die nicht nur genussvoll, sondern auch gesund sind. Zudem kann die Bedeutung der Vermeidung von Kreuzkontamination in einer glutenfreien Küche nicht genug betont werden. Mit sorgfältiger Aufmerksamkeit und dem Engagement für eine sichere Kochumgebung können Sie diejenigen schützen, die an Glutenempfindlichkeiten leiden, und einen einladenden Raum für alle an Ihrem Tisch schaffen.

Ich hoffe, diese Rezepte inspirieren Sie dazu, die Vielseitigkeit Ihrer Heißluftfritteuse zu erkunden und mit neuen Gerichten zu experimentieren. Von knusprigen Snacks und köstlichen Desserts bis hin zu gesunden Beilagen und herzhaften Hauptgerichten ist für jeden Anlass etwas dabei. Denken Sie daran, dass Kochen ein Abenteuer ist und dass Sie mit jedem Rezept nicht nur Essen zubereiten, sondern auch Erinnerungen und Erlebnisse schaffen, die Sie mit Ihren Lieben teilen können.

Danke, dass Sie mich auf diesem kulinarischen Abenteuer begleitet haben. Möge Ihre Heißluftfritteuse Ihnen ebenso viel Freude und Zufriedenheit bringen, wie sie meiner Familie gebracht hat. Auf viele köstliche glutenfreie Mahlzeiten und die endlosen Möglichkeiten, die vor uns liegen.

Genießen Sie jeden Bissen!

Diane.