

Kochbuch

100 Rezepte für Ihre Heißluftfritteuse



Balter GmbH
Elisabeth-Selbert-Str. 19
40764 Langenfeld
Deutschland

INHALTSANGABE

| | |
|--|-----------|
| Eierspeisen | 7 |
| Gekochte Eier | 8 |
| Spiegelei | 9 |
| Scotch-Ei | 10 |
| Gemüse | 11 |
| Gegrillter Maiskolben | 12 |
| Prosciutto Spargel | 13 |
| Ofengemüse | 14 |
| Karamellisierte Karotten | 15 |
| Kurkuma-Blumenkohlröschen | 16 |
| Auberginenschnitzel | 17 |
| Gefüllte Zucchini | 18 |
| Gefüllte Paprika mit Hackfleisch | 19 |
| Gebackene Zwiebelblume | 20 |
| Pommes Variationen | 21 |
| Pommes Frites | 22 |
| Griechische Pommes | 23 |
| Süßkartoffel Pommes | 24 |
| Zucchini Pommes | 25 |
| Avocado Pommes | 26 |
| Kartoffeln | 27 |
| Ofenkartoffel | 28 |
| Süßkartoffel mit Feta | 29 |
| Kartoffel Ecken | 30 |
| Hasselback-Kartoffeln | 31 |
| Kartoffelpuffer mit Apfelmus | 32 |
| Hähnchen | 33 |
| Kräuter-Knoblauch- Hähnchenspieß | 34 |
| Hähnchen-Hackbällchen | 35 |
| Chicken Nuggets | 36 |
| Gefüllte Hähnchenbrust | 37 |
| Knoblauch-Chickenwings | 38 |
| Scharfe Honig-Chickenwings | 39 |
| Paprika-Hähnchenschenkel | 40 |
| Honig-Hähnchenschenkel | 41 |
| Senf-Honig-Hähnchenschenkel | 42 |
| Knusprige Hähnchenschenkel | 43 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| American Crispy Chicken | 44 |
| Ganzes Grillhähnchen | 45 |
| Gemüse-Puten-Geschnetzeltes | 46 |
| Truthahnbrust | 47 |
| Entenbrust | 48 |

Rind **49**

| | |
|---|----|
| Bifteki – Gefüllte Frikadelle | 50 |
| Hacksteak überbacken | 51 |
| Porterhouse Steak | 52 |
| Flanksteak | 53 |
| Japanische Fleischbällchen | 54 |
| Koreanische Rindfleischspieße | 55 |
| Rindfleisch auf mexikanischer Art | 56 |

Schwein **57**

| | |
|--------------------------------|----|
| Curry Wurst | 58 |
| Schweinerückensteak | 59 |
| Knuspriger Schweinebauch | 60 |
| Schweinekoteletts | 61 |
| Schweinemedallions | 62 |
| Saftiges Schweinefilet | 63 |
| Teriyaki Spieß | 64 |
| Schaschlik | 65 |
| BBQ-Spareribs | 66 |

Lamm und Wild **67**

| | |
|------------------------------------|----|
| Mediterrane Lammhackbällchen | 68 |
| Lammkoteletts | 69 |
| Lammkeule | 70 |
| Lammrücken | 71 |
| Fruchtiger Hirschrücken | 72 |

Fisch **73**

| | |
|--------------------------------|----|
| Mediterranes Lachsfilets | 74 |
| Buntbarschfilet | 75 |
| Lachs Patties | 76 |
| Pikante Fischstäbchen | 77 |
| Gegrillte Dorade | 78 |
| Dill-Zitrone-Forelle | 79 |
| Fish and Chips | 80 |

Meeresfrüchte **81**

| | |
|-------------------------|----|
| Garnelen am Spieß | 82 |
|-------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Kokos-Garnelen | 83 |
| Calamari | 84 |
| Pizza | 85 |
| Peperoni Piccolinis | 86 |
| Pizza Margherita | 87 |
| Calzone | 88 |
| Snacks | 89 |
| Gerösteten Kichererbsen | 90 |
| Homestyle Tortilla-Chips | 91 |
| Käse-Toast | 92 |
| Knoblauch-Baguette | 93 |
| Quesadillas | 94 |
| Bruschetta | 95 |
| Kartoffelchips | 96 |
| Zwiebelringe | 97 |
| Feta-Dreiecke | 98 |
| Pizzaschnecken | 99 |
| Pilze mit Wurstfüllung | 100 |
| Fetapäckchen | 101 |
| Mozzarella Sticks | 102 |
| Wan Tan | 103 |
| Steak Sandwich | 104 |
| Brot | 105 |
| Low-Carb Proteinbrot | 106 |
| Walnuss-Bananenbrot | 107 |
| Focaccia | 108 |
| Dessert | 109 |
| Zimtapfelscheiben | 110 |
| Grillobst mit Eiscreme | 111 |
| Fruchttoast | 112 |
| Armer Ritter Sticks | 113 |
| Schoko Muffin | 114 |
| Russischer Zupfkuchen Muffins | 115 |
| Quarkbällchen | 116 |
| Cookies Dreierlei | 117 |
| Mini Apfelkuchen | 118 |
| Apfelstrudel | 119 |
| Schokotorte | 120 |

**Liebe Feinschmeckerin,
lieber Feinschmecker,**

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieser neuen
Heißluftfritteuse von Balter Home.

Lassen Sie sich von den folgenden 100 Rezepten
inspirieren und kochen die schnellen Gerichte sowie
Festtagsspeisen für sich und Ihre Gäste jederzeit nach.

Die in diesem Kochbuch angegebenen Garzeiten und
Temperaturen sind Empfehlungen, die Sie nach eigenem
Ermessen und Geschmack anpassen können. Prüfen Sie
bei den Fleisch- und Fischgerichten den Garpunkt, um
einen für Sie perfektes Ergebnis zu erzielen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim simplen Zubereiten
und „Guten Appetit!“.

Ihr Team von Balter Home



Eierspeisen



Option

 12Min.

 120°C

Zutaten

- 4 Eier

Weich gekocht

8 Minuten

Leicht fest

10 Minuten

Mittel

12 Minuten

Hart gekocht

14 Minuten

Gekochte Eier

Schritten

1. Platzieren Sie vorsichtig die Eier in den Frittierkorb.
2. Garen Sie die Eier bei 120°C für 12 Minuten, um mittelfeste Eier zuzubereiten. Möchten Sie lieber weichere oder hart gekochte Eier, wählen Sie bitte eine andere Kochzeit.
3. Entnehmen Sie die heißen Eier nach dem Garvorgang mit einem Löffel oder Tuch aus der Heißluftfritteuse.



Spiegelei

Schritten

1. Legen Sie den Frittierkorb mit Backpapier aus.
2. Schlagen Sie die Eier vorsichtig auf das Backpapier, würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer und schieben den Frittierkorb vorsichtig in die Heißluftfritteuse.
3. Garen Sie die Spiegeleier bei 160°C für 5 Minuten.
4. Lassen Sie die Eier nach dem Ende des Garvorgang weitere 2 Minuten in der ausgeschalteten Fritteuse ruhen und servieren die Spiegeleier als Beilage, aufs Brot oder ganz nach Ihrem Geschmack.

Option

-  5Min.
-  160°C

Zutaten

- 4 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier



Option

 15Min.

 175°C

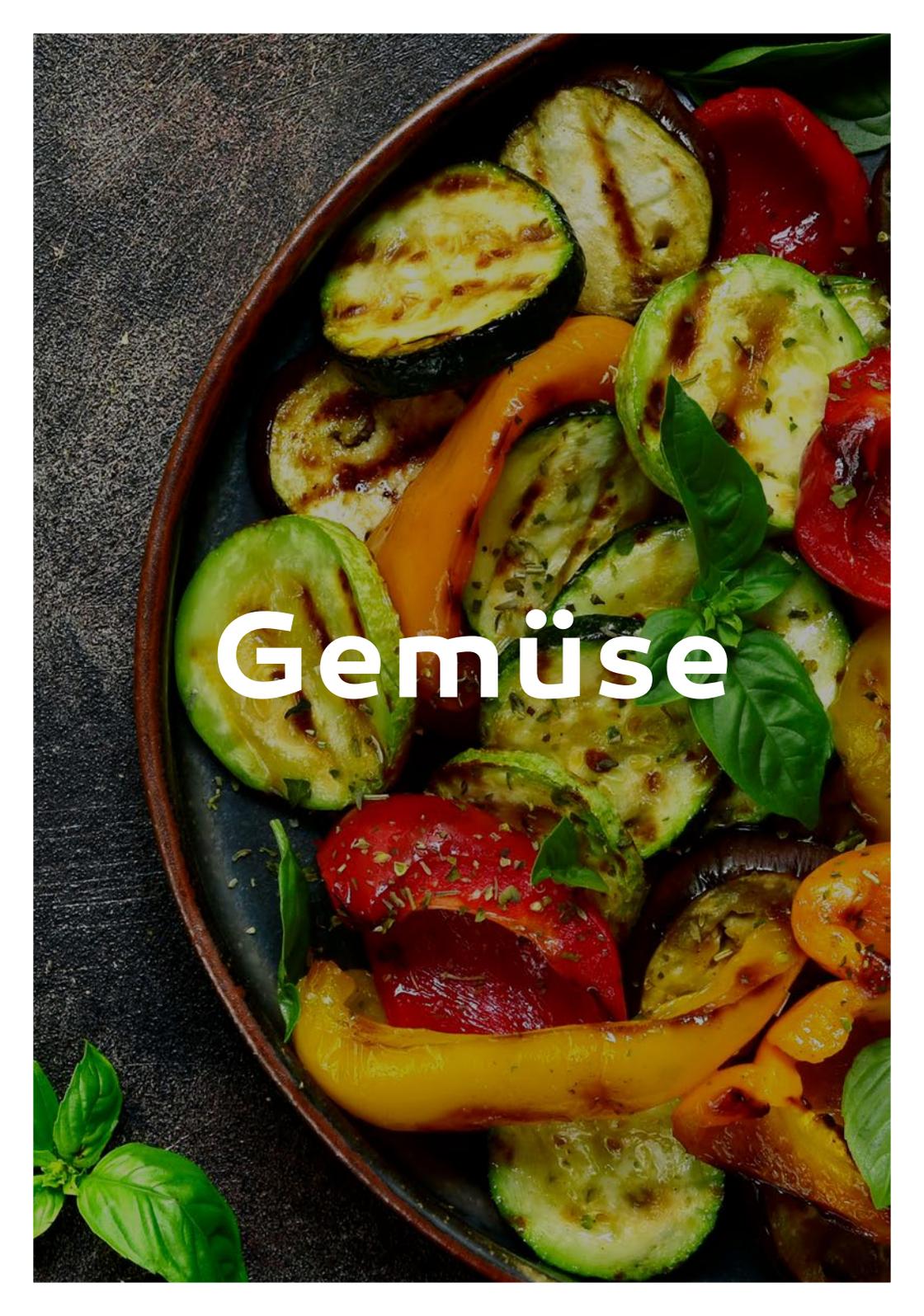
Zutaten

- 300g Schweinemett
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ½ TL getrockneter Salbei
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 4 geschälte und halbgekochte Eier
- 3 EL Mehl
- 1 geschlagenes Ei
- 2 EL Paniermehl
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Scotch-Ei

Schritten

1. Legen Sie den Frittierkorb mit Backpapier aus.
2. Vermischen Sie das Fleisch mit den Gewürzen und teilen Sie die Masse in vier gleich große Portionen.
3. Ummanteln Sie jedes der geschälten und gekochten Eier vollständig mit der Fleischmasse.
4. Bestäuben Sie jedes mit Wurst umhüllte Ei zunächst mit Mehl, tauchen Sie es anschließend in das verquirlte Ei und wälzen Sie es in dem Paniermehl. Wiederholen Sie erneut den Paniervorgang.
5. Platzieren Sie die Scotch-Eier in der Heißluftfritteuse und besprühen Sie die Scotch-Eier großzügig mit Olivenöl, um eine knusprige Hülle zu erhalten.
6. Garen Sie die Scotch-Eier bei 175°C für 15 Minuten.
7. Achten Sie darauf, die Eier zur Hälfte der Garzeit einmal zu wenden, um eine gleichmäßige Bräunung und Garung zu gewährleisten.
8. Genießen Sie die köstlichen Scotch-Eier als herzhaften Snack oder Teil einer Mahlzeit.



Gemüse



Option

-  15Min.
-  200°C

Zutaten

- 3 Zuckermaiskolben
- 3 TL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Gegrillter Maiskolben

Schritten

1. Waschen Sie die Zuckermaiskolben und besprühen diese anschließend mit Olivenöl ein.
2. Legen Sie die Maiskolben auf das Grillrost oder Frittierkorb.
3. Garen Sie die Maiskolben bei 200°C für 15 Minuten.
4. Wenden Sie die Maiskolben nach ca. 7 Minuten.
5. Servieren Sie die goldbraunen Maiskolben bestrichen mit Butter und würzen diese nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Prosciutto Spargel

Schritten

1. Entfernen Sie die holzigen Enden der Spargelstangen.
2. Träufeln Sie etwas Olivenöl über die Spargelspitzen und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.
3. Wickeln Sie vorsichtig je eine Scheibe Prosciutto um jeden Spargel, beginnend am oberen Ende und fahren bis zum unteren Ende fort.
4. Legen Sie den Frittierkorb mit Backpapier aus.
5. Platzieren Sie die umwickelten Spargelstangen behutsam in der Heißluftfritteuse
6. Garen Sie die Prosciutto Spargel bei 150°C für 10 Minuten.
7. Servieren Sie die Spargelstangen heiß und leicht gebräunt als Vorspeise oder Beilage.

Option

- 🕒 10Min.
- 🌡️ 150°C

Zutaten

- 12 Stangen Grünen Spargel
- 12 Scheiben Prosciutto
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  12Min.
-  190°C

Zutaten

- 2 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 200g Cocktailtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Rosemarienzweige
- Prise Salz und Pfeffer
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Ofengemüse

Schritten

1. Waschen, trocknen und schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke.
2. Geben Sie das Gemüse in eine Schüssel und vermischen Sie es mit Olivenöl und den Gewürzen.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die marinierten Karotten hinein.
4. Garen Sie die Gemüse bei 190°C für 12 Minuten.
5. Mischen Sie nach der Hälfte der Garzeit das Gemüse durch, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Servieren Sie das Gemüse heiß/kalt mit einem Dip oder mit Olivenöl als Antipasti.



Karamellierte Karotten

Schritten

1. Waschen, bürsten und trocknen Sie die Karotten sorgfältig ab. Sie können die Karotten auch schälen.
2. Vermengen Sie sie Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel.
3. Geben Sie anschließend die Karotten hinzu und vermischen alles gründlich.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die marinierten Karotten hinein.
5. Garen Sie die Karamellierte Karotten bei 200°C für 12 Minuten.
6. Mischen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Karotten durch, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Servieren Sie die Karotten heiß und genießen Sie ihr köstliches Aroma.

Option

- 🕒 12Min.
- 🌡️ 200°C

Zutaten

- 450g bunte Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier



Option

🕒 12Min.

🌡️ 150°C

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- ½ TL Kurkuma-Pulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Frische Kräuter
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Kurkuma- Blumenkohlröschen

Schritten

1. Waschen Sie den Blumenkohl und trennen Sie die Blumenkohlröschen vom Strunk ab.
2. Vermengen Sie das Olivenöl und die Gewürze in einer großen Schüssel.
3. Geben Sie anschließend die Blumenkohlröschen hinzu und vermischen alles gründlich.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen den marinierten Blumenkohl hinein.
5. Garen Sie die Kurkuma-Blumenkohlröschen bei 150°C für 12 Minuten.
6. Mischen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Blumenkohlröschen durch, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Servieren Sie die Blumenkohlröschen heiß und bestreuen Sie diese mit gehackten frischen Kräutern Ihrer Wahl.



Auberginenschnitzel

Schritten

1. Schlagen Sie in einer flachen Schüssel das Ei auf, fügen die Milch hinzu und vermengen beides miteinander.
2. Mischen Sie in einer separaten Schüssel Paniermehl, Salz und Pfeffer.
3. Schneiden Sie die Aubergine in etwa 1cm dicke Scheiben.
4. Bestäuben Sie die Auberginenscheiben zunächst mit Mehl, tauchen Sie sie anschließend in die Ei-Milch-Mischung und wenden Sie sie im Paniermehl. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie die Scheiben erneut in Ei-Milch-Mischung und Paniermehl tauchen.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Auberginenschnitzel einzeln hinein und bestreichen diese mit Öl.
6. Garen Sie die Auberginenschnitzel bei 200°C für 8 Minuten.
7. Wenden Sie die Auberginen zur Hälfte der Garzeit, um eine gleichmäßige Bräunung und Knusprigkeit zu erzielen.
8. Servieren Sie die Auberginenschnitzel heiß mit einem Dip.

Option

- 🕒 8Min.
- 🌡️ 200°C

Zutaten

- 1 Ei
- 1 EL Milch
- 2 EL Paniermehl
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Aubergine
- 4 EL Mehl
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

🕒 25Min.

🌡️ 200°C

Zutaten

- 2 mittlere Zucchini
- 100g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 150g Frischkäse
- 100g geriebenen Cheddarkäse oder Gouda
- 1 Knoblauchzehe
- Prise Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier

Schritten

1. Waschen Sie die Champignons und Zucchini, halbieren anschließend die Zucchini der Länge nach und höhlen diese mit einem Löffel aus.
2. Hacken Sie das ausgelöfelte Fruchtfleisch, die Champignons die Zwiebel und den Knoblauch fein.
3. Vermengen Sie das feingehackte Gemüse mit dem Frischkäse und den Gewürzen.
4. Verteilen Sie die Füllung in die ausgehöhlten Zucchinihälften und bestreuen diese mit dem Käsen.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen den Zucchinihälften einzeln hinein.
6. Garen Sie die gefüllte Zucchini bei 200°C für 25 Minuten.
7. Servieren Sie die gefüllten Zucchini heiß und leicht gebräunt als Vorspeise oder kalorienarme Hauptmahlzeit



Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

Schritten

1. Waschen Sie die Paprikaschoten, schneiden das obere Viertel als Deckel ab und entkernen die übrigen Paprikaschoten.
2. Schneiden Sie die Zwiebel und den Knoblauch in feine Stücke.
3. Vermischen Sie in einer Schüssel Hackfleisch, Reis, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Olivenöl und die Gewürze.
4. Verteilen Sie die Füllung in die 4 Paprikaschoten und verschließen Sie diese mit den Paprikadeckeln.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Paprikaschoten einzeln hinein.
6. Garen Sie die Gefüllte Paprika mit Hackfleisch bei 160°C für 30 Minuten.
7. Servieren Sie die gefüllte Paprika heiß pur oder mit einem Dip.

Option

- 🕒 30Min.
- 🌡️ 160°C

Zutaten

- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g halbgekochter Reis
- 500g gemischtes Hackfleisch
- 3 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  25Min.
-  200°C

Zutaten

- 4 mittlere Zwiebeln
- 120 g Mehl
- 1 TL Paprika
- 2 TL Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 EL getrocknete italienische Kräuter
- Prise Chilipulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 300ml Wasser
- 80g Paniermehl
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Gebackene Zwiebelblume

Schritten

1. Schälen Sie die Zwiebeln, schneiden Sie auf einer Seite das Wurzelende ab und legen Sie die Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidebrett.
2. Schneiden Sie von der Wurzel aus nach unten, lassen aber die Wurzelmitte aus. Diesen Schnitt wiederholen Sie acht Mal und fächern die Zwiebel anschließend auf.
3. Verrühren Sie Mehl, Gewürze und Wasser zu einem glatten Teig.
4. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig zwischen den einzelnen Schichten der Zwiebel.
5. Bestreuen Sie anschließend die Zwiebelspalten großzügig mit Paniermehl und legen die Zwiebelblumen mit der Öffnung nach oben in den Frittierkorb.
6. Sprühen Sie die Oberseite der Zwiebel großzügig mit Olivenöl ein.
7. Garen Sie die Zwiebelblume bei 200°C für 25 Minuten.
8. Servieren Sie die goldbraunen Zwiebelblumen heiß mit einem Dip.



Pommes Variationen



Option

-  30Min.
-  190°C

Zutaten

- 2 mittlere Kartoffeln
- 1 L kaltes Wasser
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Pommes Frites

Schritten

1. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden diese in 1cm breite Streifen.
2. Legen Sie Kartoffelstreifen für 15 Minuten in Wasser zum Einweichen. Spülen Sie die Kartoffeln anschließend mit kaltem Wasser ab und tupfen Sie sie mit Küchenpapier trocken.
3. Vermischen Sie in einer Schüssel die Kartoffelstreifen mit Sonnenblumenöl und Gewürzen.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen den marinierten Kartoffelstreifen hinein.
5. Garen Sie die Pommes Frites bei 190°C für 30 Minuten.
6. Mischen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Kartoffelstreifen durch, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Würzen Sie die Pommes Frites mit Salz und Pfeffer und servieren diese heiß mit einem Dip Ihrer Wahl.



Griechische Pommes

Schritten

1. Schälen Sie die Kartoffeln, schneiden diese in etwa 1 cm breite Streifen und legen diese für 15 Minuten in Wasser zum Einweichen.
2. Spülen Sie die Kartoffeln anschließend mit kaltem Wasser ab und tupfen Sie sie mit Küchenpapier trocken.
3. Vermengen Sie Olivenöl, Knoblauchpulver und Paprika in einer großen Schüssel.
4. Fügen Sie die Kartoffelstreifen hinzu und vermischen alles gründlich.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen den marinierten Kartoffelstreifen hinein.
6. Garen Sie die Griechische Pommes bei 190°C für 30 Minuten.
7. Mischen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Kartoffelstreifen durch, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
8. Servieren Sie die Pommes heiß mit Zitronenscheiben, Schafskäse, Petersilie, Oregano, Salz und Pfeffer.

Option

-  30Min.
-  190°C

Zutaten

- 2 mittlere Kartoffeln
- 1 L kaltes Wasser
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprika
- 60g Schafskäse
- 2 Zweige Petersilie
- 1 EL frischer Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zitronenscheiben
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

 35 Min.

 190°C

Zutaten

- 2 mittlere Süßkartoffeln
- 1 TL gehäuft Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Paprika
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Süßkartoffel Pommes

Schritten

1. Schneiden Sie die Süßkartoffeln in Streifen von etwa 2cm Dicke.
2. Geben Sie die geschnittenen Süßkartoffeln in eine große Schüssel und vermengen Sie sie mit dem Olivenöl, sodass sie gleichmäßig überzogen sind.
3. Würzen Sie die Süßkartoffeln mit Salz, schwarzem Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver. Vermischen Sie alles gründlich, um eine gleichmäßige Verteilung der Gewürze zu gewährleisten.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen den marinierten Kartoffelstreifen hinein.
5. Garen Sie die Süßkartoffel Pommes Frites bei 190°C für 35 Minuten.
6. Mischen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Kartoffelstreifen durch, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Genießen Sie die köstlichen Süßkartoffel-Pommes als gesunde und schmackhafte Beilage oder Snack.



Zucchini Pommes

Schritten

1. Waschen Sie die Zucchini und schneiden diese in etwa 2cm dicke Streifen.
2. Vermengen Sie Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel.
3. Verquirlen Sie in einer zweiten Schüssel Eier und Milch.
4. Mischen Sie in einer dritten Schüssel Paniermehl und Parmesankäse.
5. Wenden Sie jedes Zucchinistück in der Mehlmischung, tauchen Sie es anschließend in die Ei-Milch-Mischung und rollen Sie es im Paniermehl-Parmesan-Gemisch.
6. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die panierten Zuchnistreifen einzeln aus und besprühen Sie diese mit Olivenöl.
7. Garen Sie die Zucchini Pommes bei 175°C für 8 Minuten.
8. Drehen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Zuchnistreifen und besprühen diese mit Öl, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
9. Servieren Sie die Pommes heiß mit einem Dip.

Option

 8Min.

 175°C

Zutaten

- 2 mittlere Zucchini
- 3 EL Mehl
- 1 EL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 Eier
- 1 EL Milch
- 6 EL Panko Paniermehl
- 2 EL geriebener Parmesankäse
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  10 Min.
-  200°C

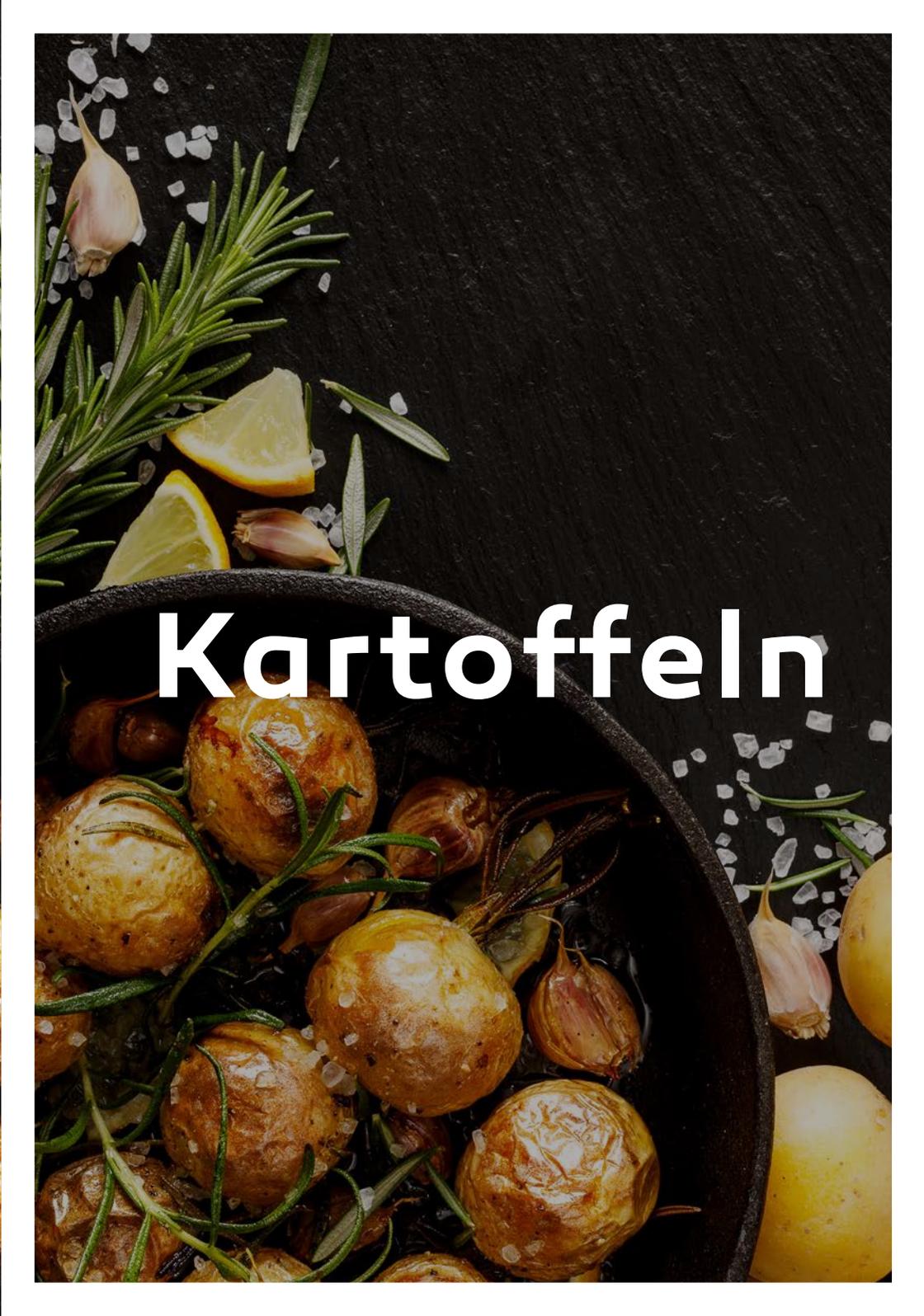
Zutaten

- 2 Avocados
- ½ Zitrone
- 2 EL Mehl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL geräucherter Paprika
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Eier
- 3 EL Paniermehl
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Avocado Pommes

Schritte

1. Halbieren Sie die Avocado, lösen das Fruchtfleisch aus und schneiden es in 2,5 cm dicke Spalten.
2. Vermengen Sie Mehl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, geräucherte Paprika und Cayennepfeffer in einer Schüssel, verquirlen in einer zweiten Schüssel die Eier mit Salz und Pfeffer und fügen in die dritte Schüssel Paniermehl.
3. Beträufeln Sie die Avocadospalten mit dem Zitronensaft und wenden diese in der Mehlmischung, dann im Ei und anschließend im Paniermehl.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die panierten Avocadospalten einzeln aus und besprühen Sie diese mit Olivenöl.
5. Garen Sie die Avocado Pommes bei 200°C für 10 Minuten.
6. Drehen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Avocadospalten und besprühen diese mit Olivenöl, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
7. Servieren Sie die Pommes heiß mit einem Dip



Kartoffeln



Option

- 🕒 45Min.
- 🌡️ 200°C

Zutaten

- 2 große Kartoffeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Ofenkartoffel

Schritten

1. Bürsten Sie die Kartoffeln gründlich unter Wasser ab, trocknen Sie sie und reiben Sie sie rundum mit Olivenöl ein, sodass sie von einem dünnen Ölfilm bedeckt sind.
2. Würzen Sie die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer und platzieren Sie die Kartoffeln nebeneinander im Frittierkorb.
3. Garen Sie die Ofenkartoffel bei 200°C für 45 Minuten.
4. Überprüfen Sie nach etwa 20 Minuten die Kartoffeln und drehen Sie sie um, falls sie einseitig gebräunt sind.
5. Führen Sie eine Garprobe durch, indem Sie mit einem scharfen Messer in eine der Kartoffeln stechen - wenn es problemlos durchgeht, sind die Kartoffeln gar.
6. Schneiden Sie die Kartoffeln oben leicht auf und servieren diese mit Salat oder einem Dip Ihrer Wahl.



Süßkartoffel mit Feta

Schritten

1. Bürsten Sie die Kartoffeln gründlich unter Wasser ab, trocknen Sie sie und reiben Sie sie rundum mit Olivenöl ein, sodass sie von einem dünnen Ölfilm bedeckt sind.
2. Würzen Sie die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer und platzieren Sie die Kartoffeln nebeneinander im Frittierkorb.
3. Garen Sie die Süßkartoffel mit Feta bei 200°C für 45 Minuten.
4. Überprüfen Sie nach etwa 20 Minuten die Kartoffeln und drehen Sie sie um, falls sie einseitig gebräunt sind.
5. Führen Sie eine Garprobe durch, indem Sie mit einem scharfen Messer in eine der Kartoffeln stechen - wenn es problemlos durchgeht, sind die Kartoffeln gar.
6. Schneiden Sie die Kartoffeln oben auf und bestreuen Sie jede Kartoffel mit Fetastückchen und gehackten frischen Kräutern.

Option

- 🕒 45Min.
- 🌡️ 200°C

Zutaten

- 2 große Süßkartoffeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 120g Feta
- frische Kräuter
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

- 🕒 20Min.
- 🌡️ 195°C

Zutaten

- 4 mittlere Kartoffeln
- 2 TL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- Prise Zwiebelpulver
- Prise Salz
- Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL Parmesankäse
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Kartoffel Ecken

Schritten

1. Bürsten Sie die Kartoffeln gründlich unter Wasser ab, trocknen sie ab und vierteln diese.
2. Legen Sie die Kartoffeln in eine Schüssel und vermischen sie mit Olivenöl, den Gewürzen und dem Parmesankäse.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Kartoffelspalten einzelnen aus und besprühen diese ein wenig mit Olivenöl.
4. Garen Sie die Kartoffel Ecken bei 195°C für 20 Minuten.
5. Durchmischen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Kartoffelspalten, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Servieren Sie die Kartoffelecken heiß mit einem Dip.



Hasselback-Kartoffeln

Schritten

1. Bürsten Sie die Kartoffeln gründlich unter Wasser ab und tupfen Sie sie anschließend mit einem Papiertuch trocken.
2. Schneiden Sie 6 mm breite Schlitzte in die Kartoffeln, wobei Sie darauf achten, nicht ganz durchzuschneiden. Die Scheiben sollten am unteren Ende der Kartoffel etwa 1 cm voneinander entfernt sein.
3. Tragen Sie Olivenöl auf die Kartoffeln auf und würzen Sie sie gleichmäßig mit Salz, schwarzem Pfeffer und Knoblauchpulver.
4. Platzieren Sie die Kartoffeln auf den Grillrost.
5. Garen Sie die Hasselback-Kartoffeln bei 175°C für 40 Minuten.
6. Bestreichen Sie die Kartoffeln mit Butter und lassen Sie sie weitere 10 Minuten ziehen.
7. Servieren Sie die Kartoffeln warm mit frisch gehackter Kräutern oder Kräuterbutter.

Option

- 🕒 40Min.
- 🌡️ 175°C

Zutaten

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 2 EL Butter
- frische Kräuter
- Backpapier



Option



35 Min.



190°C

Zutaten

- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- 200g Apfelmus
- Backpapier

Schritten

1. Schälen Sie die Kartoffeln und waschen sie anschließend gründlich unter Wasser ab.
2. Reiben Sie die Kartoffeln auf einer groben Reibe, pressen Flüssigkeit aus der Maße aus und legen die ausgepresste Maße in eine Schüssel.
3. Fügen Sie zu der Kartoffelmaße Ei, Mehl und die Gewürze hinzu und vermischen alles gründlich.
4. Formen Sie aus der Maße kleine Kartoffelkugeln.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen Kartoffelkugeln einzeln hinein, drücken diese flach und besprühen die Puffer mit Olivenöl.
6. Garen Sie die Kartoffelpuffer bei 190°C für 35 Minuten.
7. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit die Kartoffelpuffer und besprühen sie mit Olivenöl, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
8. Servieren Sie die Kartoffelpuffer heiß mit Apfelmus.



Hähnchen



Option

 20 Min.

 180°C

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrust
- 3 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Kräuter-Knoblauch-Hähnchenspieß

Schritten

1. In einer großen Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch, Oregano, Thymian, Salz, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft zu einer Marinade vermengen.
2. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in die Marinade geben und mindestens eine Stunde ziehen lassen.
3. Stecken Sie das Hähnchenfleisch auf die Spieße und platzieren Sie die Hähnchenspieße in die Spießhalterung.
4. Garen Sie die Kräuter-Knoblauch-Hähnchenspieße bei 180°C für 20 Minuten.
5. Servieren Sie diese Hähnchenspieße als Hauptgericht oder als Fingerfood mit einem Dip.



Hähnchen-Hackbällchen

Schritten

1. In einer großen Schüssel Hähnchenhackfleisch, Paniermehl, Parmesan, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ei vermischen.
2. Zucchini waschen, reiben und mit den anderen Zutaten vermischen.
3. Aus der Masse 20 Frikadellen formen und diese für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Frikadellen einzeln hinein und besprühen diese mit Olivenöl.
5. Garen Sie die Hähnchen-Hackbällchen bei 180°C für 10 Minuten.
6. Servieren Sie die Frikadellen als Snack mit einem Dip oder als Beilage.

Option

- 🕒 10Min.
- 🌡️ 180°C

Zutaten

- 500g Hähnchenhackfleisch
- 25g Paniermehl
- 40g Parmesan
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 1 Zucchini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

 10Min.

 180°C

Zutaten

- 700g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 200 Panko Paniermehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Schritten

1. Schneiden Sie die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke.
2. Vermengen Sie in einer großen Schüssel das Ei mit den Gewürzen.
3. Fügen Sie in eine zweite Schüssel das Paniermehl.
4. Wenden Sie einzeln die Hähnchenstücke in der Eiermischung und anschließend im Paniermehl.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Nuggets einzeln hinein und besprühen diese mit Olivenöl.
6. Garen Sie die Chicken Nuggets bei 180°C für 10 Minuten.
7. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit die Nuggets und besprühen sie mit Olivenöl, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
8. Servieren Sie die Chicken Nuggets als Snack mit einem Dip oder Beilagen.



Gefüllte Hähnchenbrust

Schritten

1. Schneiden Sie Feta und Tomaten in kleine Würfel.
2. Hacken Sie Knoblauch, Petersilie und Basilikum und fügen diese zur Feta hinzu.
3. Würzen Sie die Masse, vermengen sie gründlich und teilen die Füllung in vier Portionen.
4. Tupfen Sie das Hähnchen trocken, schneiden Taschen ein und befüllen diese mit der Fetamischung.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Hähnchenbrüste einzeln hinein, besprühen diese mit Olivenöl und würzen nach Geschmack.
6. Garen Sie die Gefüllte Hähnchenbrust bei 180°C für 25 Minuten.
7. Servieren Sie die gefüllte Hähnchenbrust heiß mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

-  25Min.
-  180°C

Zutaten

- 3 halbe Hähnchenbrüste
- 400g Feta
- 300 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 TL Zitronenzesten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 5 Zweige Petersilien
- 10 Blätter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  25Min.
-  180°C

Zutaten

- 800g Hähnchenflügel
- 2 EL Fischsoße
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Knoblauch-Chickenwings

Schritten

1. Hacken Sie den Knoblauch und vermengen in einer großen Schüssel alle Zutaten für die Marinade.
2. Fügen Sie die Hähnchenflügel hinzu und lassen es 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Hähnchenflügel einzeln hinein und besprühen diese mit Olivenöl.
4. Garen Sie die Knoblauch-Chickenwings bei 180°C für 25 Minuten.
5. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit die Wings und besprühen sie mit Olivenöl, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Servieren Sie die Chickenwings heiß als Snack mit einem Dip oder als Beilage.



Scharfe Honig-Chickenwings

Schritten

1. Vermischen Sie in einer Schüssel die Gewürze und Maisstärke miteinander.
2. Wälzen Sie die Hühnerflügel in der gewürzten Maisstärke, bis sie gleichmäßig beschichtet sind.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Hähnchenflügel einzeln hinein und besprühen diese mit Olivenöl.
4. Garen Sie die Scharfe Honig-Chickenwings bei 180°C für 30 Minuten.
5. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit die Wings und besprühen sie mit Olivenöl, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Verquirlen Sie in der Zwischenzeit Honig, Sriracha, Reisweinessig und Sesamöl in einer großen Schüssel.
7. Geben Sie die fertig gegarten Flügel in die Sauce und vermischen Sie sie gründlich, bis sie gut umhüllt sind.
8. Servieren Sie die würzigen Flügel heiß und genießen Sie.

Option

-  30Min.
-  180°C

Zutaten

- 500g Hühnerflügel
- ½ TL geräucherter Paprika
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Maisstärke
- 5 EL Honig
- 5 EL Sriracha
- 2 EL Reisweinessig
- 1 TL Sesamöl
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

 30Min.

 180°C

Zutaten

- 2 Hähnchenschenkel mit Haut
- 1 TL geräucherter Paprika
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL gehäuft brauner Zucker
- 1 EL koscheres Salz
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL weißer Pfeffer
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Paprika-Hähnchenschenkel

Schritten

1. Vermengen Sie in einer Schüssel die Gewürze.
2. Besprühen Sie das Hähnchen mit Olivenöl und bestreuen großzügig mit der Gewürzmischung.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Hähnchenschenkel einzeln hinein.
4. Garen Sie die Paprika-Hähnchenschenkel bei 180°C für 30 Minuten.
5. Servieren Sie diese Hähnchenschenkel heiß mit Salat.



Honig- Hähnchenschenkel

Schritten

1. Vermengen Sie die Zutaten und lassen Sie die Hähnchenschenkel 1 Stunde in der Marinade einweichen.
2. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die marinierten Hähnchenschenkel einzeln hinein.
3. Garen Sie die Honig-Hähnchenschenkel bei 180°C für 30 Minuten.
4. Bestreichen Sie nach der Hälfte der Garzeit die Hähnchenschenkel mit mehr Marinade.
5. Servieren Sie diese Hähnchenschenkel heiß mit Salat.

Option

- 🕒 30Min.
- 🌡️ 180°C

Zutaten

- 2 Hähnchenschenkel
- 2 EL Honig
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier



Option

🕒 35Min.

🌡️ 170°C

Zutaten

- 2 Hähnchenschenkel
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 EL Ahornsirup
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ⅓ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Paprika
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Backpapier

Senf-Honig-Hähnchenschenkel

Schritten

1. Vermischen Sie die Zutaten gründlich miteinander.
2. Bestreichen Sie die Hähnchenschenkel großzügig mit der Senfglasur.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die marinierten Hähnchenschenkel einzeln hinein.
4. Garen Sie die Senf-Honig-Hähnchenschenkel bei 170°C für 35 Minuten.
5. Servieren Sie diese Hähnchenschenkel heiß mit Salat.



Knusprige Hähnchenschenkel

Schritten

1. Verquirlen Sie das Ei in einer Schüssel.
2. Vermischen Sie in einer anderen Schüssel Cajun-Gewürzmischung, Weizenmehl und Gewürzsalz.
3. Wenden Sie die Hähnchenunterschenkel erst in der Mehlmischung, dann im Ei und anschließend wieder in der Mehlmischung.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Hähnchenschenkel einzeln hinein und besprühen sie mit Öl.
5. Garen Sie die Knusprige Hähnchenschenkel bei 180°C für 30 Minuten.
6. Servieren Sie diese Hähnchenschenkel heiß mit Salat.

Option

- 🕒 30Min.
- 🌡️ 180°C

Zutaten

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Tasse Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 EL Cajun-Gewürzmischung
- 1 EL Gewürzsalz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  30Min.
-  180°C

Zutaten

- 2 Hähnchenober-schenkel
- 2 Hähnchenunter-schenkel
- 240ml Buttermilch
- 180g Mehl
- 100g Cornflakes
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Paprika
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

American Crispy Chicken

Schritten

1. Vermengen Sie das Hühnerfleisch mit der Buttermilch und lassen sie 1 bis 2 Stunden ziehen.
2. Vermischen Sie in einer weiteren Schüssel das Mehl mit den Gewürzen.
3. Zerbröseln Sie die Cornflakes und fügen diese in eine dritte Schüssel.
4. Wenden Sie gründlich das Hühnerfleisch in der Mehlmischung, anschließend erneut in Buttermilch, dann in den Cornflakes und legen das panierte Hähnchen für 15 Minuten in den Kühlschrank.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Hähnchenschenkel einzeln hinein und besprühen sie mit Öl.
6. Garen Sie die American Crispy Chicken bei 180°C für 30 Minuten.
7. Servieren Sie das Hähnchen heiß und knusprig.



Ganzes Grillhähnchen

Schritten

1. Reiben Sie die Tomaten, pressen die Knoblauchzehen und vermengen diese mit Olivenöl, Sojasauce und den Gewürzen.
2. Marinieren Sie das Hähnchen und lassen es 2 Stunden im Kühlschrank ziehen.
3. Stecken Sie das Hähnchen auf den Drehspieß und fügen diesen in die Heißluftfritteuse.
4. Garen Sie das Ganzes Grillhähnchen bei 180°C für 60 Minuten.
5. Servieren Sie das Hähnchen heiß und knusprig.

Option

 60Min.

 180°C

Zutaten

- 1 Maishähnchen (ca. 1,3kg)
- 2 EL Olivenöl
- 2 mittlere Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Hähnchengewürzmischung
- 3 EL Sojasauce
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  12 Min.
-  190°C

Zutaten

- 300g Putenbrust
- 200g Brokkoli
- 1 Möhre
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie
- Schnittlauch
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Hähnchengewürz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Gemüse-Puten-Geschnetzeltes

Schritten

1. Waschen Sie Paprika, Zucchini und Brokkoli und schälen Möhre und Zwiebeln.
2. Schneiden Sie Paprika, Zucchini und Zwiebel in kleine Würfel, Möhren in dünne Scheiben und Brokkoli in kleine Röschen.
3. Schneiden Sie die Putenbrust in kleine Würfel.
4. Vermischen Sie das Fleisch mit Gemüse, gepresstem Knoblauch, Gewürzen und Olivenöl.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen das Geschnetzelte in den Frittierkorb.
6. Garen Sie die Gemüse-Puten-Geschnetzeltes bei 190°C für 12 Minuten.
7. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit das Geschnetzelte.
8. Servieren Sie das Gemüse-Puten-Geschnetzelte mit gehackter Petersilie und Schnittlauch.



Truthahnbrust

Schritten

1. Trocknen Sie das Fleisch mit Küchenpapier ab und würzen Sie es rundum mit Salz und Pfeffer.
2. Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel die geschmolzene Butter mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin.
3. Bestreichen Sie die Truthahnbrust vollständig mit der Kräuterbutter.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen Fleisch mit der Hautseite nach oben im Frittierkorb.
5. Garen Sie die Truthahnbrust bei 165°C für 60 Minuten.
6. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch.
7. Servieren Sie die Truthahnbrust in Scheiben geschnitten.

Option

 60Min.

 165°C

Zutaten

- 1kg Truthahnbrust
- 4 EL Butter
- 3 Knoblauchzehen
- 1TL Thymian
- 1TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier



Option

-  40Min.
-  190°C

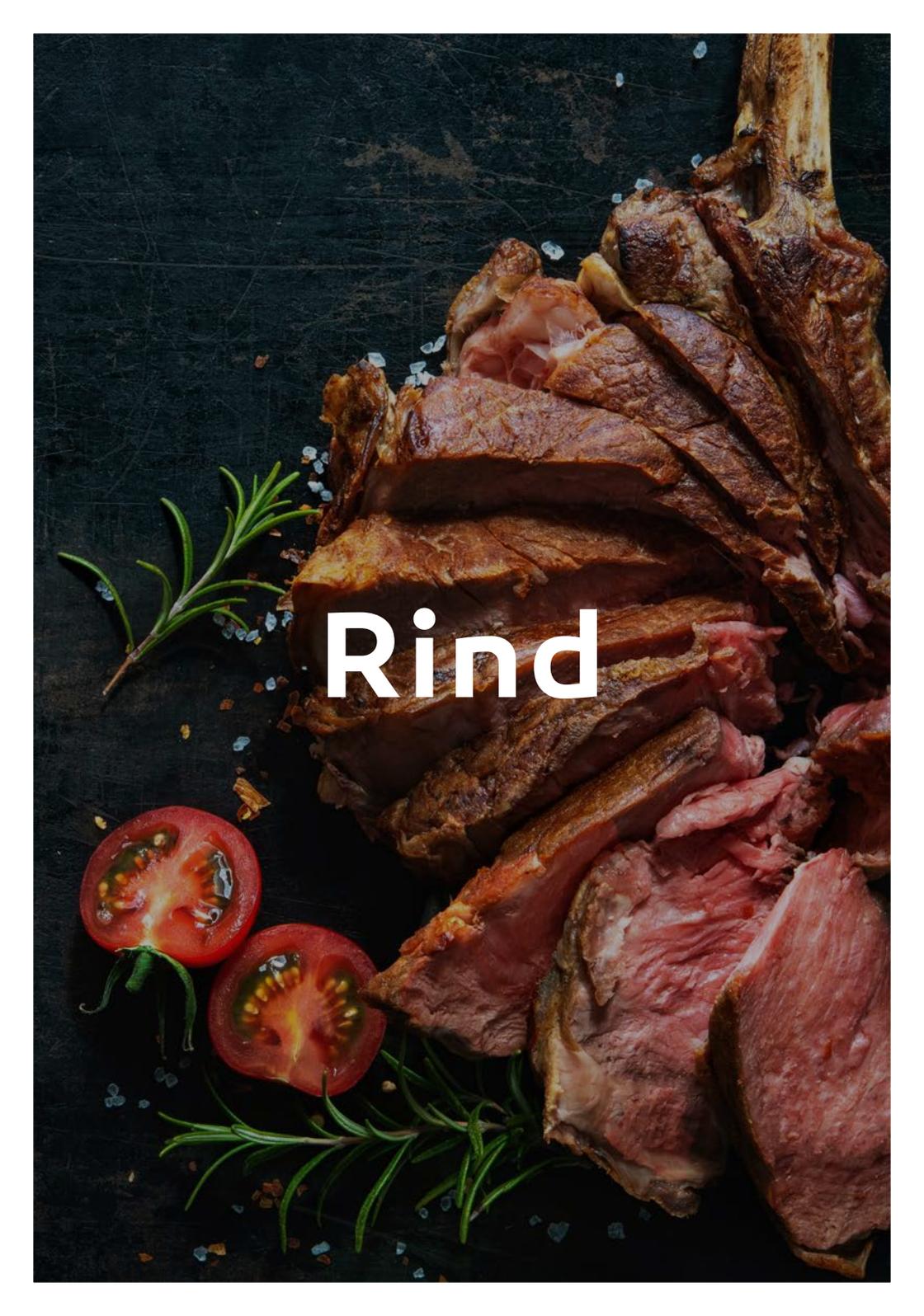
Zutaten

- 400g Entenbrust
- 1 TL Paprika
- 1 Prise Zucker
- ½ TL Salz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Entenbrust

Schritten

1. Tupft die Entenbrust ab und entfernt die Federkiele.
2. Schneiden Sie die Haut vorsichtig rautenförmig ein.
3. Vermischen Sie Öl, Paprika, Zucker und Salz zu einer Würzmischung und reiben die Haut damit ein.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Brust mit der Hautseite nach oben in den Frittierkorb.
5. Garen Sie die Entenbrust bei 190°C für 40 Minuten.
6. Sollten Sie die Ente medium genießen wollen, bitte bereits nach 30 Minuten herausholen.
7. Servieren Sie die Entenbrust nach 5 Minuten Ruhezeit geschnitten mit Beilagen.

A close-up, top-down photograph of a roasted rack of lamb (Rind) on a dark, textured surface. The lamb is the central focus, showing its golden-brown, slightly charred exterior and the tender, pinkish-red meat underneath. The rack is garnished with fresh rosemary sprigs and two sliced cherry tomatoes, which are placed to the left of the meat. Small, coarse salt crystals are scattered around the lamb and tomatoes. The word "Rind" is written in a large, white, sans-serif font across the middle of the image, centered over the lamb's ribs.

Rind



Option

-  15Min.
-  180°C

Zutaten

- 450g Rinderhack
- 120g Feta
- 1 kleine rote Zwiebeln
- 1 großes Ei
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL italienische Gewürzmischung
- Getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier

Bifteki-Gefüllte Frikadelle

Schritten

1. Raspeln Sie die Zwiebeln und vermischen diese mit Hackfleisch, Semmelbröseln, Ei und den Gewürzen.
2. Formen Sie aus der Maße 12 Frikadellen und fügen Sie ein Stück Feta in die Mitte jede Frikadelle
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Frikadellen einzeln aus.
4. Garen Sie die Bifteki bei 180°C für 15 Minuten.
5. Servieren Sie die Frikadellen heiß mit einem Dip.



Hacksteak überbacken

Schritten

1. Schneiden Sie die Zwiebel in feine Ringe.
2. Vermischen Sie Mayonaise, Saure Sahne, gepressten Knoblauch und Gewürze zu einer Creme.
3. Formen Sie aus der Maße 6 Frikadellen.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Frikadellen einzeln aus und drücken diese flach.
5. Bestreichen Sie das Fleisch mit der Creme, belegen mit Zwiebelringen und bestreuen anschließend mit Käse.
6. Garen Sie die Hacksteak Patties bei 180°C für 15 Minuten.
7. Servieren Sie die Patties als Snack oder mit Beilagen.

Option

 15Min.

 180°C

Zutaten

- 300g Rinderhack
- 1 kleine rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Mayonaise
- 3 EL Saure Sahne
- 6 EL geriebenen Käse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier



Option

 10Min.

 200°C

Zutaten

- 500g Porterhouse Steaks, ca. 2cm dick
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Porterhouse Steak

Schritten

1. Weichen Sie die Steaks mit Ihren Fingerknöcheln auf und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.
2. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen Sie die Steaks hinein und besprühen Sie sie leicht mit Olivenöl.
3. Garen Sie die Porterhouse Steaks bei 200°C für 10 Minuten.
4. Nehmen Sie die Steaks heraus, legen Sie sie auf einen Teller, decken diese ab und lassen Sie sie für 5 Minuten ruhen.
5. Servieren Sie die Steaks mit Beilagen und Kräuterbutter.



Flanksteak

Schritten

1. Weichen Sie das Fleisch mit Ihren Fingerknöcheln auf und bestreichen es gründlich mit Senf.
2. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen Sie den Flanksteak hinein und besprühen Sie sie leicht mit Olivenöl.
3. Garen Sie die Flanksteaks bei 150°C für 20 Minuten.
4. Nehmen Sie die Steaks heraus und würzen mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
5. Decken Sie das Fleisch ab und lassen Sie sie für 5 Minuten ruhen.
6. Servieren Sie das Flanksteak in dünn geschnittenen Scheiben mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

 20Min.

 150°C

Zutaten

- 500 Flanksteak
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  15Min.
-  200°C

Zutaten

- 500g Rinderhackfleisch
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Miso Paste
- 10 frische Minzblätter, fein gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- Prise Salz
- Prise schwarzen Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Mirin
- 3 EL Wasser
- 1 TL brauner Zucker

Japanische Fleischbällchen

Schritten

1. Mischen Sie das Rinderhackfleisch mit Sesamöl, Miso Paste, Minzblättern, Schalotten, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zusammen.
2. Formen Sie die Mischung zu ungefähr 10 Fleischbällchen.
3. Legen Sie die Fleischbällchen für 10 Minuten in den Kühlschrank.
4. Bereiten Sie eine Sauce aus Sojasauce, Mirin, Wasser und braunem Zucker zu.
5. Stecken Sie die Fleischbällchen auf die Spieße und platzieren Sie sie in die Spießhalterung.
6. Garen Sie die Japanische Fleischbällchen bei 200°C für 15 Minuten.
7. Servieren Sie die Fleischbällchen heiß und beträufeln sie mit der Sauce.



Koreanische Rindfleischspießze

Schritten

1. In einer Schüssel Ssamjang, Gochujang, Sojasauce, Sesamöl, Honig und Essig zu einer köstlichen Marinade vermengen.
2. Schneiden Sie das Rindfleisch in mundgerechte Stücke, geben es zur Marinade und lassen das Fleisch für 1 Stunde einwirken.
3. Stecken Sie die marinierten Rindfleischstücke auf die Spießze und platzieren Sie diese in die Spießhalterung.
4. Garen Sie die Koreanische Rindfleischspießze bei 200°C für 15 Minuten.
5. Servieren Sie diese köstlichen Rindfleischspießze als Hauptgericht oder als schmackhafte Vorspeise für Ihre Gäste.

Option

-  15 Min.
-  200°C

Zutaten

- 1 EL Ssamjang
- 1 EL Gochujang
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Reisweinessig
- 450g Rindfleisch



Option

 60Min.

 155°C

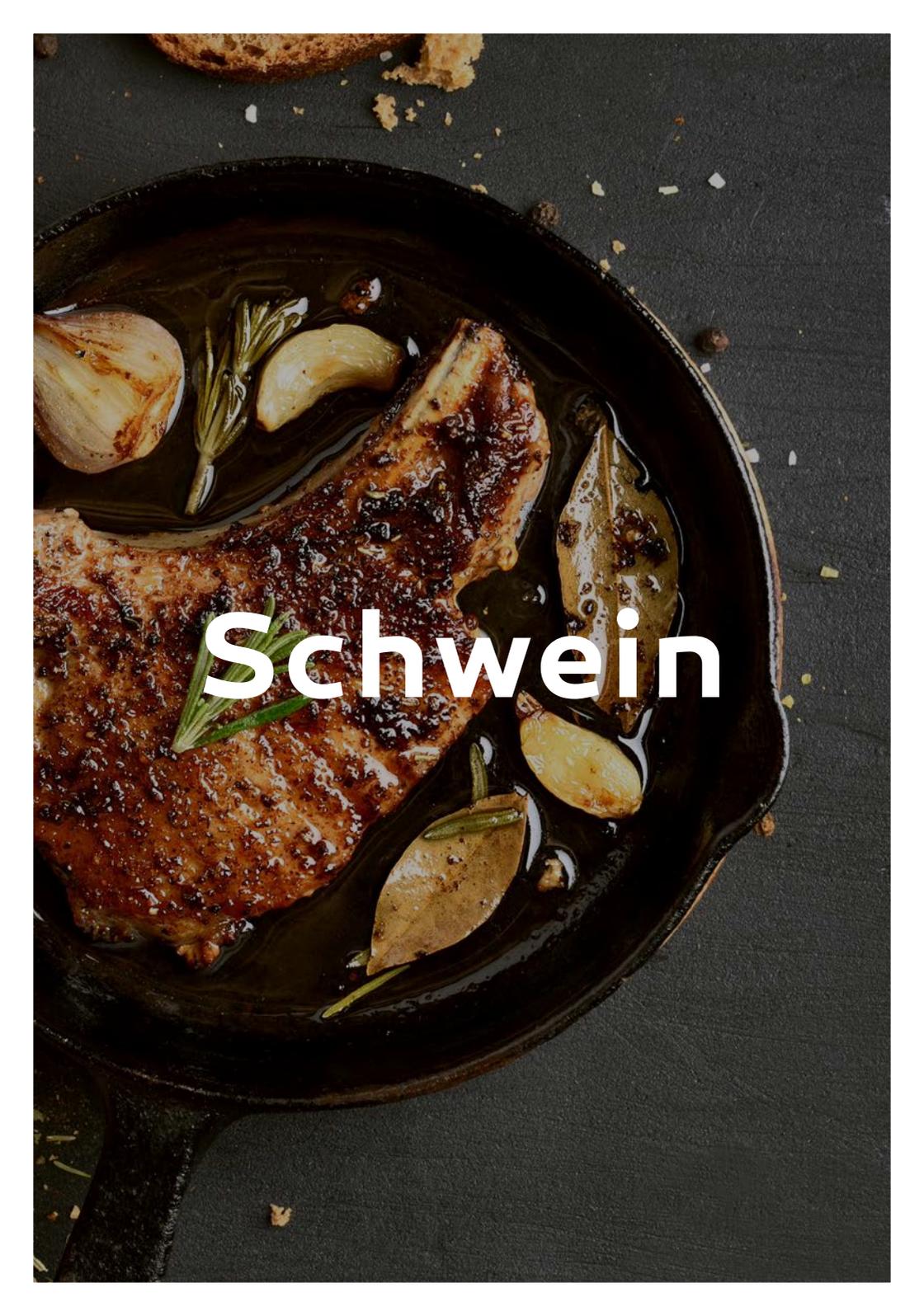
Zutaten

- 800g Rinderbraten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebeln
- 1 Jalapeños
- 3 große Tomaten
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Wasser
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Rindfleisch auf mexikanischer Art

Schritten

1. Waschen und schneiden Sie das Gemüse in Streifen und Würfel.
2. Schneiden Sie das Rindfleisch in mundgerechte Stücke.
3. Vermengen Sie das Rindfleisch mit Gemüse, Olivenöl, Wasser, und den Gewürzen.
4. Platzieren Sie das Backpapier in den Frittierkorb und fügen das Fleisch mit dem Gemüse hinzu.
5. Garen Sie das Rindfleisch auf mexikanischer Art bei 155°C für 60 Minuten.
6. Servieren Sie das Rindfleisch mit feingehacktem Koriander.



Schwein



Option

- 🕒 15Min.
- 🌡️ 180°C

Zutaten

- 3 grobe Bratwürste
- 200ml passierte Tomaten
- 1TL ungarischer Paprika
- 1TL Currypulver
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier

Curry Wurst

Schritten

1. Schneiden Sie die Bratwurst in Scheiben.
2. Vermengen Sie die Gewürze mit passierten Tomaten und fügen die Bratwurst hinzu.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die marinierten Bratwurst samt Sauce hinein hinein.
4. Garen Sie die Curry Wurst bei 180°C für 15 Minuten.
5. Bestreuen Sie die Wurst mit Currypulver und Paprikapulver.
6. Servieren Sie die Curry Wurst heiß mit Pommes Frites als Beilage.



Schweinerückensteak

Schritten

1. Besprühen Sie die Steaks mit Olivenöl.
2. Vermengen Sie die Gewürze und bestreuen die Schweinerückensteaks großzügig damit.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die marinierten Schweinerückensteaks hinein.
4. Garen Sie die Schweinerückensteaks bei 200°C für 10 Minuten.
5. Entnehmen Sie die Steaks aus der Fritteuse und lassen Sie sie etwa 5 Minuten ruhen.
6. Servieren Sie die Schweinerückensteaks heiß und mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

-  10Min.
-  200°C

Zutaten

- 2 Schweinerückensteaks
- 1 TL ungarischer Paprika
- ½ TL gemahlener Senf
- ⅓ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

🕒 40Min.

🌡️ 165°C

Zutaten

- 350 g Schweinebauch
- 1 TL Salz
- Prise Pfeffer
- Prise Kümmel
- Backpapier

Knuspriger Schweinebauch

Schritten

1. Vermischen Sie Salz, Pfeffer und Kümmel.
2. Tupfen Sie das Fleisch trocken und schneiden die Schwarte leicht rautenförmig ein.
3. Würzen Sie zuerst die Schwarte mit der Gewürzmischung und reiben anschließend den Schweinebauch von allen Seiten ein.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben hinein.
5. Garen Sie den Schweinebauch bei 165°C für 40 Minuten.
6. Servieren Sie den Schweinebauch heiß in Stücke geschnitten mit einer Beilage Ihrer Wahl



Schweinekoteletts

Schritten

1. Besprühen Sie die Koteletts großzügig mit Olivenöl.
2. Vermischen Sie die Gewürze und bestreuen die Schweinekoteletts damit.
3. Legen Sie die Koteletts in einen verschließbaren Behälter und lassen Sie sie über Nacht im Kühlschrank marinieren.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die marinierten Schweinerückensteaks hinein.
5. Garen Sie die Schweinekoteletts bei 180°C für 30 Minuten.
6. Entnehmen Sie die Steaks aus der Fritteuse und lassen Sie sie etwa 5 Minuten ruhen.
7. Servieren Sie die Schweinekoteletts heiß und mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

🕒 30Min.

🌡️ 180°C

Zutaten

- 2 große Schweinekoteletts
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Senfpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

🕒 10Min.

🌡️ 180°C

Zutaten

- 300 g Schweinefilet
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier

Schritten

1. Tupfen Sie das Filet ab und schneiden es in vier gleichmäßige Stücke.
2. Reiben Sie die Medaillons von allen Seiten mit Senf ein.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die marinierten Schweinemedallions hinein und würzen diese mit Salz und Pfeffer.
4. Garen Sie die Schweinemedallions bei 180°C für 10 Minuten.
5. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch.
6. Servieren Sie nach 5 Minuten Ruhezeit die Schweinemedallions heiß und mit Beilagen Ihrer Wahl.



Saftiges Schweinefilet

Schritten

1. Schälen Sie Knoblauch und hacken ihn mit Rosmarin und Thymian fein.
2. Tupfen Sie das Filet ab, reiben es von allen Seiten mit den Kräutern und Gewürzen ein und lassen es 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die marinierten Schweinemedallions hinein.
4. Garen Sie die Schweinefilets bei 180°C für 10 Minuten.
5. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch.
6. Servieren Sie nach 5 Minuten Ruhezeit die Schweinefilets heiß und mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

-  10Min.
-  180°C

Zutaten

- 500 g Schweinefilet (dünn)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  12Min.
-  190°C

Zutaten

- 100ml Teriyaki Sauce
- 450 g Schweinefleisch
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritten

1. Schneiden Sie das Schweinefleisch in mundgerechte Stücke.
2. Marinieren Sie das Schweinefleisch in der Teriyaki-Sauce für 1 Stunde.
3. Stecken Sie das Schweinefleisch auf die Spießze und platzieren diese in die Spießhalterung.
4. Besprühen Sie die Spießze leicht mit Olivenöl.
5. Garen Sie die Teriyaki Spießze bei 190°C für 12 Minuten.
6. Bestreichen Sie die Spießze nach dem Garvorgang erneut mit der Teriyaki-Sauce und würzen mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
7. Servieren Sie die Teriyaki Spießze als Beilage oder Fingerfood mit einem Dip.



Schaschlik

Schritten

1. Schneiden Sie das Schweinefleisch, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke.
2. Vermischen Sie Olivenöl mit den Gewürzen und marinieren Sie das Schweinefleisch für mindestens 1 Stunde.
3. Stecken Sie abwechselnd das Schweinefleisch und das Gemüse auf die Spießze und platzieren diese in die Spießhalterung.
4. Garen Sie die Schaschlik Spießze bei 190°C für 20 Minuten.
5. Servieren Sie die Schaschlik Spießze als Snack oder mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

-  20Min.
-  190°C

Zutaten

- 600 g Schweinefleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Thymian
- 1 TL Korianderpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Senfpulver
- 1 TL Pfeffer
- 1 EL Salz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche



Option



50 Min.

160°C

Zutaten

- 2 Spareribs
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL Ketchup
- 2 EL Apfelsaft
- 3 EL Bier
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier

Schritten

1. Vermischen Sie in einer großen Schüssel alle Zutaten bis auf das Fleisch zu einer Marinade.
2. Tupfen Sie die Rippchen ab, legen sie in die Marinade und stellen die Schüssel für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die marinierten Spareribs hinein.
4. Garen Sie die BBQ Spareribs bei 160°C für 50 Minuten.
5. Bestreichen Sie nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch mit der restlichen Marinade.
6. Servieren Sie die BBQ Spareribs heiß und mit Beilagen Ihrer Wahl.

A close-up, top-down view of a roasted lamb leg. The meat is golden-brown and glistening, with a thick layer of yellow mustard and fresh green rosemary sprigs applied. The leg is positioned vertically on a dark, circular plate. The background is a dark, textured surface. The text 'Lamm und Wild' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

Lamm und Wild



Option

-  15 Min.
-  200°C

Zutaten

- 500g Lammhackfleisch
- 3 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver
- 1 Schalotte
- Petersilie
- 3 Blätter Minze
- 1 EL Zitronensaft
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Mediterrane Lammhackbällchen

Schritten

1. Schälen und würfeln Sie die Schalotte in kleine Würfel.
2. Waschen Sie Petersilie und Minze. Hacken Sie die Kräuter und den Knoblauch fein.
3. Vermischen Sie das Lammfleisch gründlich mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Minze, Kümmel, Chilipulver, Schalotte, Petersilie und Zitronensaft.
4. Formen Sie die Mischung zu 10 Kugeln und stellen Sie diese für 30 Minuten in den Kühlschrank.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Hackbällchen hinein und besprühen Sie diese mit Olivenöl.
6. Garen Sie die Mediterrane Lammhackbällchen bei 200°C für 15 Minuten.
7. Servieren Sie die Lammhackbällchen heiß und mit Beilagen Ihrer Wahl.



Lammkoteletts

Schritten

1. Vermischen Sie gepressten Knoblauch und Rosmarin mit der Butter und lassen diese im Kühlschrank fest werden.
2. Besprühen Sie die Lammkoteletts leicht mit Olivenöl und würzen Sie sie mit Salz.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Koteletts hinein.
4. Garen Sie die Lammkoteletts bei 200°C für 12 Minuten.
5. Entnehmen Sie die Lammkoteletts, belegen jedes Kotelett mit einem Stückchen der Knoblauch-Rosmarin-Butter und decken sie ab.
6. Servieren Sie die Lammkoteletts heiß mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

-  12Min.
-  200°C

Zutaten

- 8 Lammkoteletts
- 125g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

 35Min.

 200°C

Zutaten

- 1kg Lammkeule
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Schritten

1. Waschen Sie die Lammkeule, tupfen sie trocken und machen mehrere ca. 5cm tiefe Einschnitte.
2. Vermischen Sie Olivenöl mit ausgepressten Knoblauchzehen, gehacktes Rosmarin und Thymian.
3. Reiben Sie das Fleisch und die Einschnitte mit der Ölmischung und würzen alles mit Salz und Pfeffer.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Koteletts hinein.
5. Garen Sie die Lammkeule bei 200°C für 35 Minuten.
6. Servieren Sie die Lammkeule nach 10 Minuten Ruhe heiß mit Beilagen Ihrer Wahl.



Lammrücken

Schritten

1. Waschen Sie den Lammrücken, tupfen es trocken und entfernen die Silberhaut.
2. Vermischen Sie in einer Schüssel die Gewürze mit Olivenöl und bepinseln das Fleisch.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen das Lammfleisch hinein.
4. Garen Sie den Lammrücken bei 200°C für 20 Minuten.
5. Servieren Sie die Lammkoteletts heiß mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

🕒 20Min.

🌡️ 200°C

Zutaten

- 1 kg Lammrücken ohne Knochen
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

🕒 45Min.
🌡️ 160°C

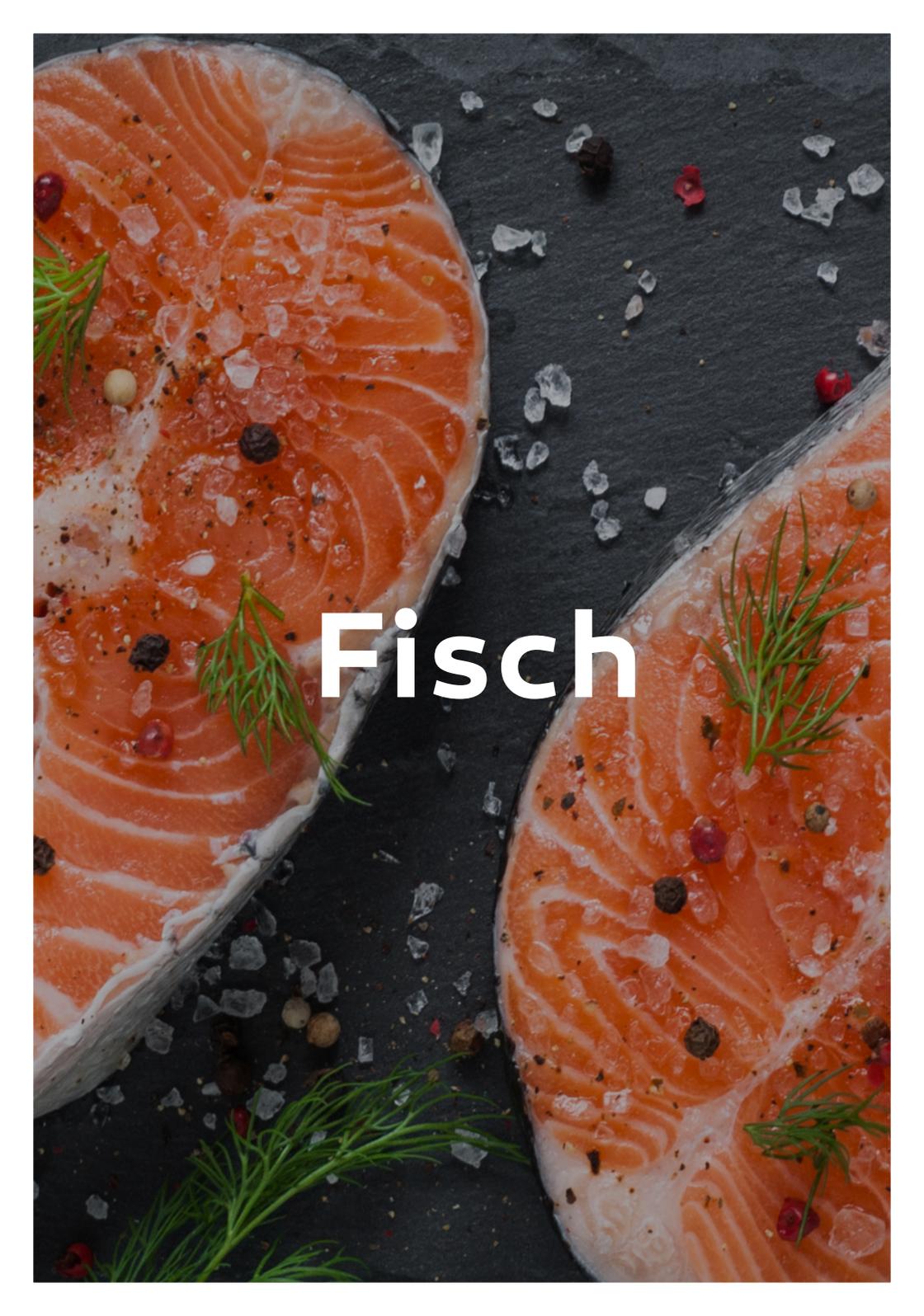
Zutaten

- 1 Schalotte
- 8 Aprikosen
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 EL Petersilie
- 600g Hirschrücken
- 1 Chili
- 1TL Thymian
- 1TL Schmand
- Orangenzeste
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier

Fruchtiger Hirschrücken

Schritten

1. Vermengen Sie in einer Schüssel Nelkenpulver, Salz, Zimt, Pfeffer und die Orangenzeste.
2. Schneiden Sie den Hirschrücken in Streifen und würzen mit der Gewürzmischung.
3. Würfeln Sie Chili, Tomaten, Aprikosen und Schalotten und vermischen diese gut mit dem Fleisch. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen das Fleisch hinein.
5. Garen Sie den Hirschrücken bei 160°C für 45 Minuten.
6. Servieren Sie den Hirschrücken heiß mit Beilagen Ihrer Wahl.

A top-down photograph of two salmon fillets on a dark, textured surface. The fillets are arranged diagonally, one on the left and one on the right. They are garnished with fresh green dill, coarse white salt crystals, and small red and black peppercorns. The word "Fisch" is written in a large, white, sans-serif font across the center of the image, overlapping both fillets.

Fisch



Option

-  15 Min.
-  180°C

Zutaten

- 250g Lachsfilet
- 6 Cocktailtomaten
- 1 Zucchini
- 6 Blätter Basilikum
- 2 TL Pinienkerne
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Mediterranes Lachsfilets

Schritten

1. Trocknen Sie die Fischfilets mit Küchenpapier ab.
2. Waschen Sie die Zucchini, Tomaten und Basilikum und schälen die Zwiebel.
3. Schneiden Sie die Zucchini und Zwiebel in Scheiben, vierteln die Tomaten und hacken Basilikum und Pinienkerne.
4. Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel Tomaten, Basilikum, Pinienkerne, Olivenöl, Kräuter und Gewürze.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen zuerst die Zucchini und Zwiebeln hinein, anschließend die Filets und bedecken alles mit der Tomatenmischung.
6. Garen Sie die Mediterranes Lachsfilets bei 180°C für 15 Minuten.
7. Servieren Sie die Lachsfilets heiß mit Beilagen Ihrer Wahl.



Buntbarschfilet

Schritten

1. Trocknen Sie die Fischfilets mit Küchenpapier ab.
2. Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel alle Gewürze und reiben Sie die Filets damit rundherum ein.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Filets hinein und besprühen diese mit Olivenöl.
4. Garen Sie die Buntbarschfilets bei 190°C für 10 Minuten.
5. Servieren Sie die Buntbarschfilets heiß mit Limettenscheiben und Beilagen Ihrer Wahl.

Option

-  10Min.
-  190°C

Zutaten

- 400g Buntbarsch-Filets
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL Cumin
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Oregano
- 2 Limettenscheiben
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier



Option

-  10 Min.
-  180°C

Zutaten

- 400g Lachsfilets
- 3 EL Dille
- 3 Stangen Frühlingszwiebel
- 1 TL geräucherte Paprika
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Schritten

1. Entfernen Sie eventuelle Gräten und zerkleinern Sie die Filets sehr fein oder verarbeiten Sie sie mit einem Fleischwolf.
2. Geben Sie alle Zutaten in eine große Schüssel und vermischen Sie sie gründlich miteinander.
3. Formen Sie aus der Masse 6 gleichgroße Patties.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Patties hinein und besprühen diese mit Olivenöl.
5. Garen Sie die Lachs Patties bei 180°C für 10 Minuten.
6. Wenden Sie die Patties nach der Hälfte der Garzeit und besprühen die Rückseite mit etwas Olivenöl.
7. Servieren Sie die Lachs Patties im Hamburgerbrötchen oder mit Beilagen Ihrer Wahl.



Pikante Fischstäbchen

Schritten

1. Schneiden Sie die Fischfilets in gleich große Stücke, reiben mit Zitronensaft ein und würzen mit Salz und Pfeffer.
2. Lassen Sie den Fisch kurz ruhen.
3. Schlagen Sie ein Ei in einer Schüssel auf und verquirlen es.
4. Zerkleinern Sie die Tortilla-Chips und fügen diese in eine zweite Schüssel.
5. Wenden Sie die Fischfilets im Ei und anschließend in den gemahlene Tortilla-Chips.
6. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die panierten Fischfilets hinein und besprühen diese mit Olivenöl.
7. Garen Sie die pikanten Fischstäbchen bei 180°C für 12 Minuten.
8. Wenden Sie die Fischstäbchen nach der Hälfte der Garzeit und besprühen die Rückseite mit etwas Olivenöl.
9. Servieren Sie die Fischstäbchen heiß mit einer Beilage Ihrer Wahl.

Option

🕒 12 Min.

🌡️ 180°C

Zutaten

- 250g Seelachsfilet
- 1 TL Zitronensaft
- 30g Tortilla Chips
- 1 Ei
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier



Option

🕒 40Min.

🌡️ 180°C

Zutaten

- 3 Doraden
- 3 Zitronenscheiben
- 3 Zweige Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Salz und Pfeffer
- Backpapier

Schritten

1. Waschen Sie die Doraden außen und innen, nehmen die Fische aus und entfernen die Gräten und Flossen. Halten Sie die Fische unter kaltes Wasser und entschuppen diese.
2. Reiben Sie die Doraden von innen und außen mit Salz und Pfeffer ein.
3. Schälen Sie den Knoblauch und hacken diesen grob.
4. Waschen Sie die Petersilie und befüllen die Dorade damit.
5. Schneiden Sie die Dorade 3 Mal schräg ein und bepinseln diese mit Olivenöl.
6. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Doraden hinein.
7. Garen Sie die Doraden bei 180°C für 40 Minuten.
8. Servieren Sie die Doraden heiß mit einer Beilagen Ihrer Wahl.



Dill-Zitrone-Forelle

Schritten

1. Waschen Sie die Forellen außen und innen, nehmen die Fische aus und entschuppen die Fische unter kaltem Wasser.
2. Reiben Sie die Forellen von innen und außen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer ein.
3. Schälen Sie den Knoblauch, hacken diesen grob und reiben das Innere damit ein.
4. Waschen Sie Dill, schneiden die Zitrone in Scheiben und befüllen die Forellen damit.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Forellen hinein.
6. Garen Sie die Dill-Zitrone-Forellen bei 180°C für 40 Minuten.
7. Servieren Sie die Forellen heiß mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

-  40Min.
-  180°C

Zutaten

- 2 Forellen
- 3 Zitronenscheiben
- 4 Zweige Dill
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Salz und Pfeffer
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  12Min.
-  180°C

Zutaten

- 3 EL Paniermehl
- 1 TL Zitronenschalenabrieb
- 1 Ei
- 350g Fischfilets
- Salz nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Fish and Chips

Schritten

1. Vermischen Sie auf einem flachen Teller das Paniermehl mit dem Zitronenabrieb, während Sie auf einem anderen flachen Teller das leicht gesalzene, verquirlte Ei bereithalten.
2. Tauchen Sie die Fischstücke zuerst in das Ei und anschließend in die Paniermehlmischung.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen das Fischfilet hinein und besprühen es mit Olivenöl.
4. Garen Sie das Fisch bei 180°C für 12 Minuten.
5. Servieren Sie den Fisch mit den Pommes Frites und einem Dip.

A top-down photograph of a wooden cutting board on a dark grey surface. Several large shrimp are arranged on the board, some skewered with wooden sticks. The shrimp are cooked to a light orange color and are garnished with fresh green herbs. In the foreground, a slice of lemon is skewered with a wooden stick, showing its charred edges and internal segments. The text 'Meeresfrüchte' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

Meeresfrüchte



Option

-  5Min.
-  190°C

Zutaten

- 1 TL Salz
- ½ TL geräucherter Paprika
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL italienisches Gewürz
- ½ TL Chilipulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL getrockneter Thymian
- 450g große geschälte Garnelen
- 2 EL Olivenöl
- Limettenspaltern

Garnelen am Spieß

Schritten

1. Vermengen Sie alle Gewürze sorgfältig in einer großen Schüssel.
2. Übergießen Sie die Garnelen mit Olivenöl, sodass sie gleichmäßig damit bedeckt sind.
3. Streuen Sie die Gewürzmischung über die Garnelen und stellen Sie sicher, dass sie rundum gut umhüllt sind.
4. Stecken Sie die Garnelen auf die Spieße und platzieren diese in die Spießhalterung.
5. Besprühen Sie die Spieße leicht mit Öl.
6. Garen Sie die Garnelen Spieße bei 190°C für 5 Minuten.
7. Servieren Sie die Garnelen mit frischen Limettenspaltern für einen zusätzlichen Geschmackskick.



Kokos-Garnelen

Schritten

1. Kokosnus raspeln, Panko, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut miteinander vermischen.
2. Die Garnelen in die Kokosnusmilch tauchen und anschließend in der Paniermehlmischung wenden.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Garnelen nebeneinander hinein.
4. Garen Sie die Garnelen bei 190°C für 7 Minuten.
5. Servieren Sie die Garnelen heiß als Vorspeise oder mit Beilagen Ihrer Wahl.

Option

-  7Min.
-  190°C

Zutaten

- 240ml Kokosmilch
- 4 EL Kokosnus raspeln
- 6 EL Panko-Paniermehl
- 400g geschälte Garnelen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier



Option

-  8 Min.
-  200°C

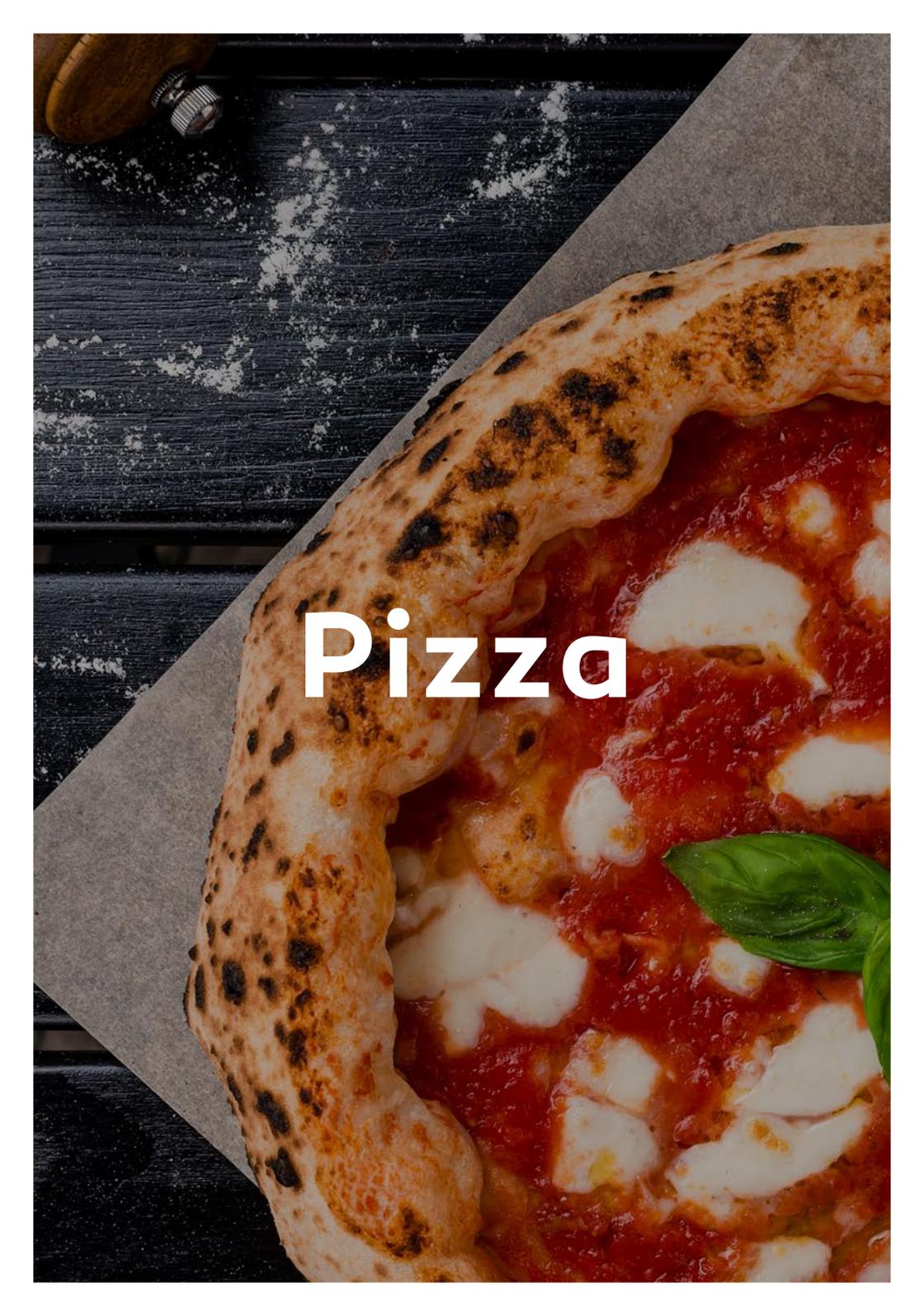
Zutaten

- 2 Tintenfischtuben
- 5 EL Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Backpapier

Calamari

Schritten

1. Waschen Sie die Tuben gründlich, tupfen sie trocken und schneiden sie in dünne Ringe.
2. Vermischen Sie in einer Schüssel Mehl mit den Gewürzen.
3. Verquirlen Sie in einer zweiten Schüssel die Eier.
4. Tauchen Sie zuerst die Tintenfischringe im Ei und wenden sie anschließend in der Mehlmischung.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Calamari nebeneinander hinein.
6. Garen Sie die Calamari bei 200°C für 8 Minuten.
7. Wenden Sie die Tintenfischringe nach der Hälfte der Zeit.
8. Servieren Sie die Calamari heiß mit einem Dip.



Pizza



Option

-  15Min.
-  160°C

Zutaten

- Pizzateig
- 4 EL geriebener Mozzarella-Käse
- 3 EL Marinara-Sauce
- 2-3 Peperoni
- 8 Cocktailtomaten
- 4 schwarze Oliven
- 2 EL Parmesankäse
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Peperoni Piccolinis

Schritten

1. Stehen Sie aus dem Pizzateig mit einem Glas runde Teigstücke.
2. Schneiden Sie Tomaten, Peperoni und Oliven in dünne Scheiben.
3. Bestreichen Sie die Oberseite der Teigstücke sorgfältig mit etwas Olivenöl.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen den Pizzateig behutsam hinein.
5. Verteilen Sie anschließend Marinara-Sauce, Peperoni, Tomaten, Oliven, Mozzarella und Parmesan gleichmäßig auf dem vorgebackenen Pizzateig.
6. Wählen Sie den Menu Code O69 aus und starten den Garvorgang.
7. Servieren Sie die Piccolinis heiß als Snack oder Vorspeise.



Pizza Margherita

Schritten

1. Vermischen Sie lauwarmes Wasser mit Hefe, Zucker und einer Prise Salz und lassen es 15 Minuten gehen.
2. Vermischen Sie Mehl mit Salz, geben es zu Wasser und fügen Olivenöl hinzu.
3. Kneten Sie die Masse bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Decken Sie den Teig ab und lassen ihn 40 Minuten an einem warmen Ort gehen.
4. Rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen den Pizzateig behutsam hinein.
6. Verstreichen Sie den Teig mit passierten Tomaten, bestreuen mit Pizzagewürz und belegen mit Mozzarellascheiben.
7. Garen Sie die Pizza Margherita bei 200°C für 10 Minuten.
8. Servieren Sie die Pizza Margherita heiß und verfeinern sie nach Geschmack mit Basilikum, Oregano oder Knoblauchöl.

Option

-  10Min.
-  200°C

Zutaten

- 125ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 250g Mehl
- 250g Mozzarella
- 5 EL passierte Tomaten
- 2 EL Pizzagewürz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  10 Min.
-  200°C

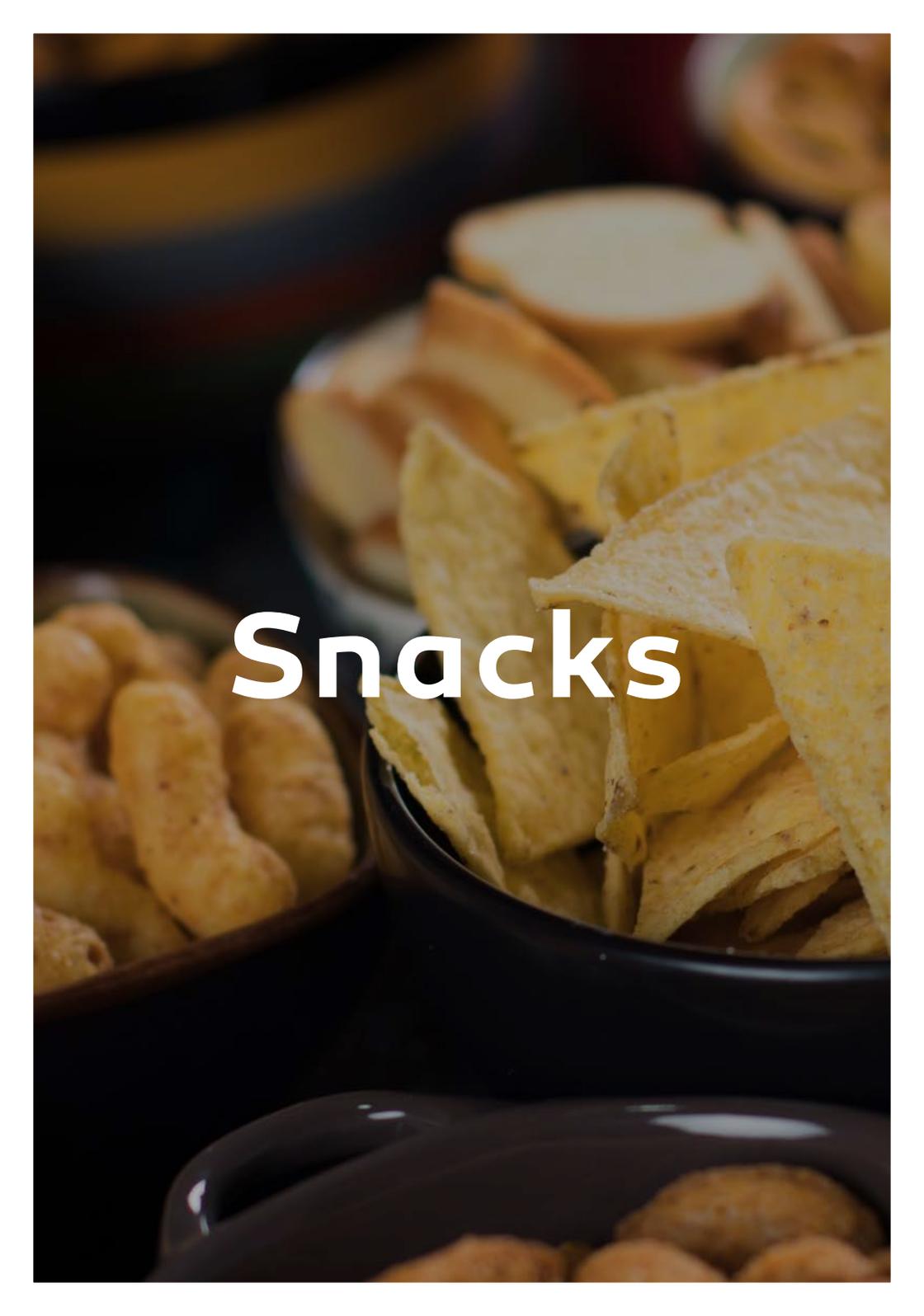
Zutaten

- 250ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 500g Mehl
- 250g geriebene Mozzarella
- 5 EL passierte Tomaten
- 2 EL Pizzagewürz
- 1 Dose Thunfisch
- 1 Zwiebel
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Calzone

Schritten

1. Vermischen Sie lauwarmes Wasser mit Hefe, Zucker und einer Prise Salz und lassen es 15 Minuten gehen.
2. Vermischen Sie Mehl mit Salz, geben es zu Wasser und fügen Olivenöl hinzu.
3. Kneten Sie die Masse zu einem geschmeidigen Teig. Decken Sie den Teig ab und lassen ihn 40 Minuten an einem warmen Ort gehen.
4. Teilen Sie den Teig und rollen die Hälften einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus.
5. Schneiden Sie die Mozzarella und Zwiebeln in feine Würfel und vermischen sie mit Tomatensauce, Gewürzen und abgetropftem Thunfisch.
6. Verstreichen Sie je eine Teighälfte mit der Füllung, klappen den Teig zusammen und drücken die Enden fest.
7. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Pizzataschen behutsam hinein.
8. Garen Sie die Calzone bei 200°C für 10 Minuten.
9. Servieren Sie die Calzone heiß mit einem Dip.



Snacks



Option



5Min.



175°C

Zutaten

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Gerösteten Kichererbsen

Schritten

1. Vermischen Sie die Gewürze bis auf Salz in einer kleinen Schüssel.
2. Gießen Sie die Kichererbsen ab, waschen sie und trocknen sie sehr gut ab.
3. Vermischen Sie in einer großen Schüssel Kichererbsen mit Olivenöl und Salz.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Kichererbsen hinein.
5. Garen Sie die gerösteten Kichererbsen bei 175°C für 5 Minuten.
6. Geben Sie die gerösteten Kichererbsen in eine große Schüssel, besprühen sie mit Olivenöl und vermengen sie mit der Gewürzmischung.
7. Servieren Sie die gerösteten Kichererbsen als warmen Snack oder abgekühlt.



Homestyle Tortilla-Chips

Schritten

1. Schneiden Sie die Tortillas in 8 Dreiecke pro Tortilla.
2. Vermengen Sie die Tortillastücke mit Olivenöl und würzen Sie sie, bis alle Chips gleichmäßig bedeckt sind.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Chips hinein.
4. Garen Sie die Homestyle Tortilla-Chips bei 175°C für 5 Minuten.
5. Wenden Sie die Chips nach der Hälfte der Garzeit, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
6. Servieren Sie die knusprigen Tortilla-Chips zusammen mit einem Dip Ihrer Wahl.

Option

-  5Min.
-  175°C

Zutaten

- 3 Mais-Tortillas
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  5Min.
-  200°C

Zutaten

- 4 Scheiben Toast
- 2 Scheiben Gouda-Käse
- 2 Scheiben Edamer-Käse
- 4 EL Butter
- Backpapier

Käse-Toast

Schritten

1. Bestreichen Sie die Toastscheiben von beiden Seiten mit Butter. Belegen Sie zwei Toastscheiben mit jeweils einer Scheibe Gouda und Edamer.
2. Legen Sie die beiden restlichen Scheiben oben auf.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Käsetoast hinein.
4. Garen Sie die Käse-Toasts bei 200°C für 5 Minuten.
5. Wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit die Toasts.
6. Servieren Sie die Käsetoast zu Dreiecken geschnitten.



Knoblauch-Baguette

Schritten

1. Vermischen Sie Knoblauch, Butter und Olivenöl zu einer cremigen Mischung.
2. Schneiden Sie das Baguette in Scheiben.
3. Verstreichen Sie die Buttermischung gleichmäßig auf die Brotscheiben und bestreuen diese mit Parmesan.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die bestrichenen Baguettescheiben hinein.
5. Garen Sie die Knoblauch-Baguettescheiben bei 160°C für 8 Minuten.
6. Servieren Sie die Baguettescheiben mit frisch gehackter Petersilie garniert.

Option

-  8Min.
-  160°C

Zutaten

- 1 französisches Baguette
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 1 EL Parmesankäse
- Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  5Min.
-  200°C

Zutaten

- 2 Weizentortillas
- 100 g geriebenen Gouda
- 50 g geriebenen Cheddar
- 1 EL Mais
- 1 große Tomate
- 1 EL Kidneybohnen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1TL Paprikapulver
- ½ TL Cayennepeffer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Koriander nach Geschmack
- Backpapier

Quesadillas

Schritten

1. Schneiden Sie Tomaten in kleine Würfel und hacken Frühlingszwiebel fein.
2. Vermischen Sie Tomaten, Frühlingszwiebel, Mais und Kidneybohnen mit Gewürzen.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen einen Weizentortilla hinein.
4. Belegen Sie den Tortilla mit der Gemüsemischung, bestreuen es anschließend mit beiden Käsesorten und belegen es mit dem zweiten Tortilla.
5. Garen Sie die Quesadillas bei 200°C für 5 Minuten.
6. Wenden Sie die Quesadillas und wiederholen Sie den Garvorgang.
7. Servieren Sie die Quesadillas in vier Stücke geschnitten mit frischen gehackten Koriander.



Bruschetta

Schritten

1. Schneiden Sie Tomaten in kleine Würfel und hacken Knoblauch und Basilikum fein.
2. Schneiden Sie das Brot in Scheiben, bestreichen es mit Öl und belegen es mit der Tomatenmischung.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Brotstücke nebeneinander hinein.
4. Bestreuen Sie die Brotstücke mit Parmesan und würzen nach Geschmack.
5. Garen Sie die Bruschetta bei 190°C für 6 Minuten.
6. Servieren Sie die Bruschetta heiß als Snack oder Vorspeise.

Option

-  6Min.
-  190°C

Zutaten

- 1 Ciabatta / Baguette
- 10 Cocktailtomaten
- 1 EL Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Blätter Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  25Min.
-  165°C

Zutaten

- 2L Wasser
- 1 EL Satz
- 2 große Kartoffeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Kartoffelchips

Schritten

1. Verrühren Sie in einer großen Schüssel Wasser und Salz, bis das Salz vollständig aufgelöst ist.
2. Schneiden Sie mit einer Mandoline die Kartoffeln in dünne Scheiben und weichen sie für 30 Minuten im Salzwasser ein.
3. Lassen Sie die Kartoffelscheiben abtropfen, tupfen Sie sie mit Küchenpapier trocken und bestreichen Sie sie gleichmäßig mit Olivenöl.
4. Legen Sie die Kartoffelscheiben in den Frittierkorb.
5. Garen Sie die Kartoffelchips bei 165°C für 25 Minuten.
6. Würzen Sie die Kartoffelchips nach dem Garen mit Salz und Pfeffer und genießen Sie sie als leckeren, selbstgemachten Snack.



Zwiebelringe

Schritten

1. Schneiden Sie die Zwiebel in Scheiben und trennen Sie sie in Ringe.
2. Vermischen Sie in einer Schüssel Paniermehl, Paprika und Salz und stellen die Mischung beiseite.
3. Verquirlen Sie Eier und Buttermilch in einer anderen Schüssel.
4. Ziehen Sie jeden Zwiebelring zunächst durch das Mehl, anschließend durch die Ei-Buttermilch-Mischung und zuletzt durch die Paniermehlmischung.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen Sie die Ringe nebeneinander hinein und besprühen Sie die Zwiebelringe großzügig mit Olivenöl.
6. Garen Sie die Zwiebelringe bei 190°C für 20 Minuten.
7. Servieren Sie die knusprigen Zwiebelringe als Beilage oder als Snack mit einem Dip.

Option

- 🕒 20Min.
- 🌡️ 190°C

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 4EL Paniermehl
- ¼ TL geräucherter Paprika
- 1TL Salz
- 200ml Buttermilch
- 3 EL Mehl
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  15Min.
-  175°C

Zutaten

- 1 Pck. Blätterteig
- 200g Feta
- 1 EL Milch
- 2 Eier
- 2 Dillzweige
- 2 Petersilienzweige
- 1 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Feta-Dreiecke

Schritten

1. Schneiden Sie Dill, Petersilie und Frühlingszwiebeln.
2. Schlagen Sie ein Ei in einer Schüssel auf und vermengen es mit Milch, Feta, Dill, Petersilie und Frühlingszwiebeln zu einer homogenen Masse.
3. Rollen Sie den Blätterteig aus und schneiden diesen in 10x10 cm große Quadrate.
4. Verteilen Sie die Mischung in der Mitte, klappen das Quadrat zu einem Dreieck zusammen und drücken die Enden fest zusammen.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Dreiecke einzeln aus.
6. Trennen Sie das zweite Ei und bepinseln Sie die Dreiecke mit dem Eigelb.
7. Garen Sie die Feta-Dreiecke bei 175°C für 15 Minuten.
8. Servieren Sie die Dreiecke heiß oder kalt.



Pizzaschnecken

Schritten

1. Wickeln Sie den Pizzateig aus und bestreichen ihn mit der Tomatensauce.
2. Schneiden Sie Frühlingszwiebeln fein und geben sie gemeinsam mit den Speckwürfeln auf den Teig.
3. Bestreuen Sie den Teig mit Käse und Oregano.
4. Rollen Sie den Teig zusammen und schneiden die Teigrolle in 10 Scheiben.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Schnecken einzeln aus.
6. Besprühen Sie die Schnecken mit Olivenöl und bestreuen sie mit Parmesan.
7. Garen Sie die Pizzaschnecken bei 180°C für 15 Minuten.
8. Servieren Sie die Pizzaschnecken heiß oder abgekühlt als Snack.

Option

 15 Min.

 180°C

Zutaten

- 1 Pck. Pizzateig
- 150 g geriebenen Käse
- 4 EL Tomatensauce
- 1 Frühlingszwiebeln
- 100 g Speckwürfel
- 1 TL Oregano
- 1 EL Parmesan
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option



20Min.



165°C

Zutaten

- 6 extra große Portobello Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 120g süße italienische Wurst ohne Darm
- 2 EL Paniermehl nach italienischer Art
- 3 EL geriebener Mozzarella-Käse
- 1 EL gerieben Parmesankäse
- 2 Petersilienzweige
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Pilze mit Wurstfüllung

Schritten

1. Entfernen Sie vorsichtig die Stiele von den Pilzkappen, hacken Sie sie klein und stellen Sie sie beiseite.
2. Löffeln Sie das Innere der Pilzkappen aus und fügen diese zu den Pilzstielen.
3. Würfeln Sie die Zwiebeln und fügen sie zu den Pilzstielen.
4. Vermischen Sie die Wurstfüllung mit den Pilzstielen, Zwiebeln, Knoblauch, Paniermehl, Mozzarella, Parmesan und Petersilie.
5. Schmecken Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.
6. Füllen Sie die vorbereiteten Champignons mit der Wurstfüllung und bestreuen Sie sie mit zusätzlichem Mozzarella-Käse.
7. Träufeln Sie das Olivenöl über die gefüllten Champignons.
8. Garen Sie die Pilze mit Wurstfüllung bei 165°C für 20 Minuten.
9. Servieren Sie die gefüllten Champignons heiß als Beilage oder Snack.



Fetapäckchen

Schritten

1. Legen Sie in je ein Pergamentblatt ein Stück Feta (200g).
2. Halbieren Sie Tomaten und Oliven und schneiden Zwiebeln in dünne Ringe.
3. Verteilen Sie das Gemüse auf dem Feta und bestreuen es mit Gewürzen und Kräutern.
4. Träufeln Sie Olivenöl über die Feta und verschließen das Pergamentpapier zu einem Päckchen.
5. Legen die Päckchen nebeneinander auf den Grillrost.
6. Garen Sie die Feta-Päckchen bei 200°C für 15 Minuten.
7. Servieren Sie die Feta-Päckchen heiß im Pergamentpapier oder angerichtet auf einem Teller.

Option

 15Min.

 200°C

Zutaten

- 400 g Feta
- 10 Cocktailtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 6 Oliven
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Pergamentpapier



Option

-  8Min.
-  200°C

Zutaten

- 225g Mozzarella-Käse
- 4 EL Mehl
- 1 TL Maisstärke
- 2 Eier
- 2 EL Milch
- 3 EL Paniermehl
- Italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Mozzarella Sticks

Schritten

1. Schneiden Sie den Mozzarella-Käse in längliche Streifen.
2. Verquirlen Sie die Eier mit Milch in einer Schüssel.
3. Vermischen Sie in einer zweiten Schüssel das Paniermehl mit Kräutern und Gewürzen.
4. Wenden Sie ein Stück zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl. Stellen Sie sicher, dass der Käse vollständig mit Paniermehl umhüllt ist, um ein Auslaufen während des Kochens zu verhindern.
5. Lassen Sie die Sticks 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.
6. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Sticks nebeneinander hinein.
7. Garen Sie die Mozzarella-Sticks bei 200°C für 8 Minuten.
8. Servieren Sie die knusprigen Mozzarella-Sticks etwas abgekühlt mit einem Dip



Wan Tan

Schritten

1. Mischen Sie in einer Schüssel Schweinehack, Krabbenfleisch, geriebenen Ingwer, gepressten Knoblauch, feingeschnittene Frühlingszwiebel, Sojasauce, Puderzucker und Salz und kneten es zu einer gleichmäßigen Masse.
2. Legen Sie ein Wan-Tan-Teigblatt auf Ihre Handfläche und geben etwas Füllung darauf.
3. Bestreichen Sie die Teigränder mit etwas verquirltem Ei, falten das Teigblatt zur Hälfte zusammen und drücken die Ränder fest.
4. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle 30 Teigblätter.
5. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, legen die Wan-Tans nebeneinander und besprühen sie mit etwas Olivenöl.
6. Garen Sie die Wan-Tans bei 180°C für 10 Minuten.
7. Servieren Sie die Wan-Tans heiß mit einem Dip.

Option

-  10Min.
-  180°C

Zutaten

- 250 g Schweinehack
- 150 g Krabbenfleisch
- 1 TL Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Sojasofje
- 2 TL Puderzucker
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 30 Wan Tan-Teigblätter
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

-  8 Min.
-  200°C

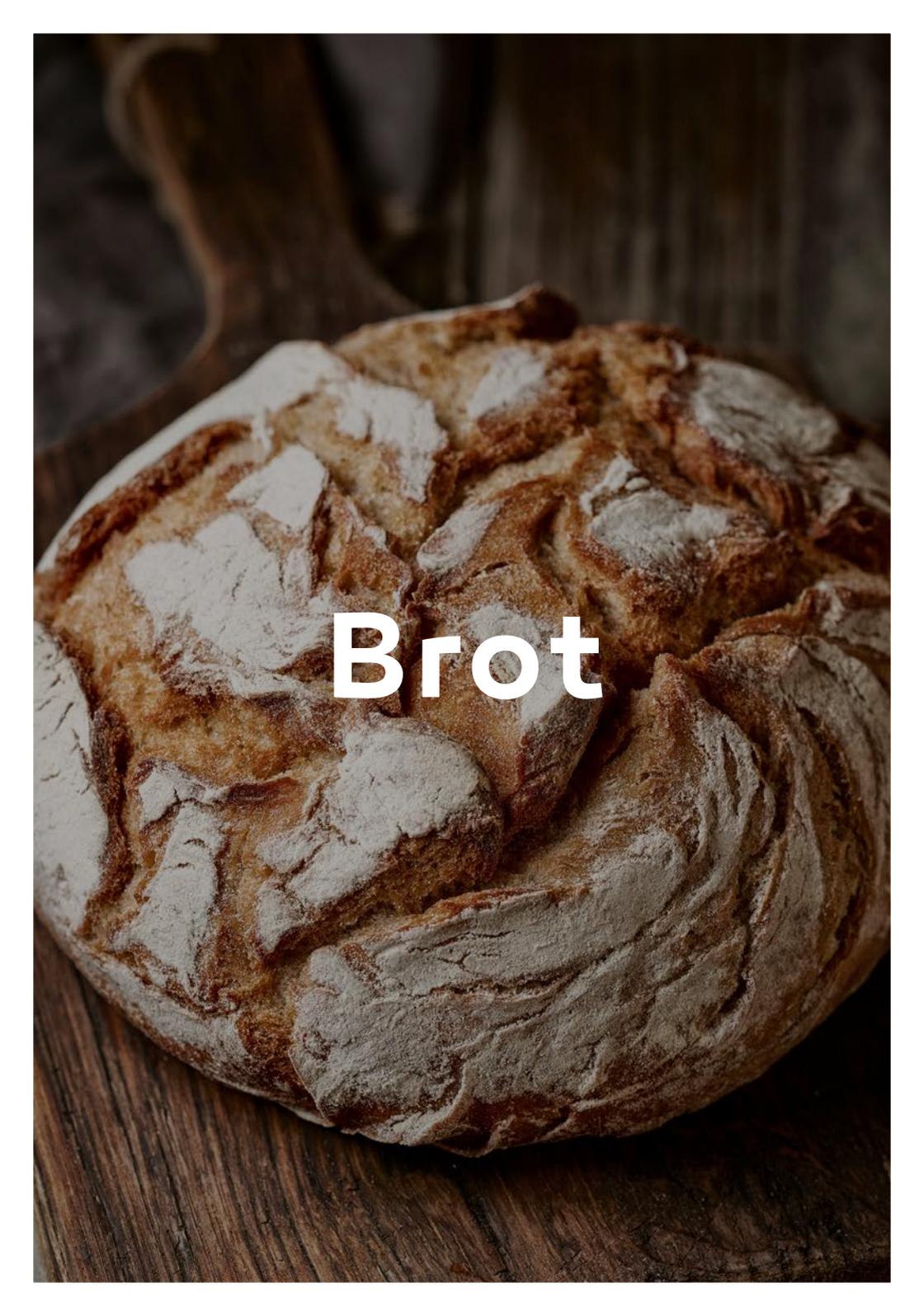
Zutaten

- 1 Ribeye-Steak
- 110g saure Sahne
- 2 EL Meerrettich
- Schnittlauch
- 2 kleine Schalotte
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Brötchen
- Feldsalat
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Steak Sandwich

Schritten

1. Bestreichen Sie das Steak mit Olivenöl und würzen Sie es mit Salz und Pfeffer.
2. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen das Steak hinein.
3. Garen Sie das Steak bei 200°C für 8 Minuten.
4. Mischen Sie in einer kleinen Schüssel Sauerrahm, Meerrettich, gehackten Schnittlauch, eine gewürfelte Schalotte und Zitronensaft zu einer Creme.
5. Die Creme mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
6. Nach dem Garen lassen Sie das Steak 5 bis 10 Minuten ruhen, bevor Sie es in dünne Scheiben schneiden.
7. Belegen Sie das untere Brötchen mit etwas Meerrettichcreme, Feldsalat, Schalottenringen und dem Steak.

A close-up, high-angle photograph of a large, round, rustic loaf of bread. The bread has a thick, cracked crust that is heavily dusted with white flour. The color of the crust is a mix of golden brown and dark brown, with some areas appearing more charred. The bread is resting on a dark, textured wooden surface. The background is dark and out of focus, showing a wooden handle or part of a bowl. The word "Brot" is written in a large, white, sans-serif font across the center of the bread.

Brot



Option



35 Min.



160°C

Zutaten

- 250g Skyr
- 3 Eier
- ½ Tüte Backpulver
- 150g Weizenkleie
- 4 EL Sonnenblumenkörner
- 1 TL Salz
- Backpapier

Low-Carb Proteinbrot

Schritten

1. Vermengen Sie alle Zutaten gut miteinander.
2. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und fügen Sie die Brotmasse hinein.
3. Bestreuen Sie die Masse mit Sonnenblumenkörner.
4. Garen Sie das Low-Carb Proteinbrot bei 160°C für 35 Minuten.
5. Lassen Sie das Brot abkühlen und bewahren es im Kühlschrank auf.



Walnuss- Bananenbrot

Schritten

1. Rühren Sie Butter und Zucker zu einer cremigen Konsistenz.
2. Fügen Sie das Ei, die zerdrückten Bananen und den Vanilleextrakt hinzu und vermischen Sie alles gründlich. Stellen Sie die Mischung beiseite.
3. Sieben Sie Mehl, Backpulver und Salz zusammen.
4. Heben Sie die trockenen Zutaten vorsichtig unter die feuchte Bananemischung.
5. Mischen Sie gehackten Walnüsse unter den Teig.
6. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und fügen Sie die Brotmasse hinein.
7. Garen Sie das Walnuss-Bananenbrot bei 150°C für 30 Minuten.
8. Servieren Sie das Walnuss-Bananenbrot abgekühlt als Snack.

Option

-  30Min.
-  150°C

Zutaten

- 30g Butter
- 100g Zucker
- 1 Ei
- 2 Bananen
- 2ml Vanilleextrakt
- 1 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- 4 EL Walnüsse
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier



Option

 30 Min.

 150°C

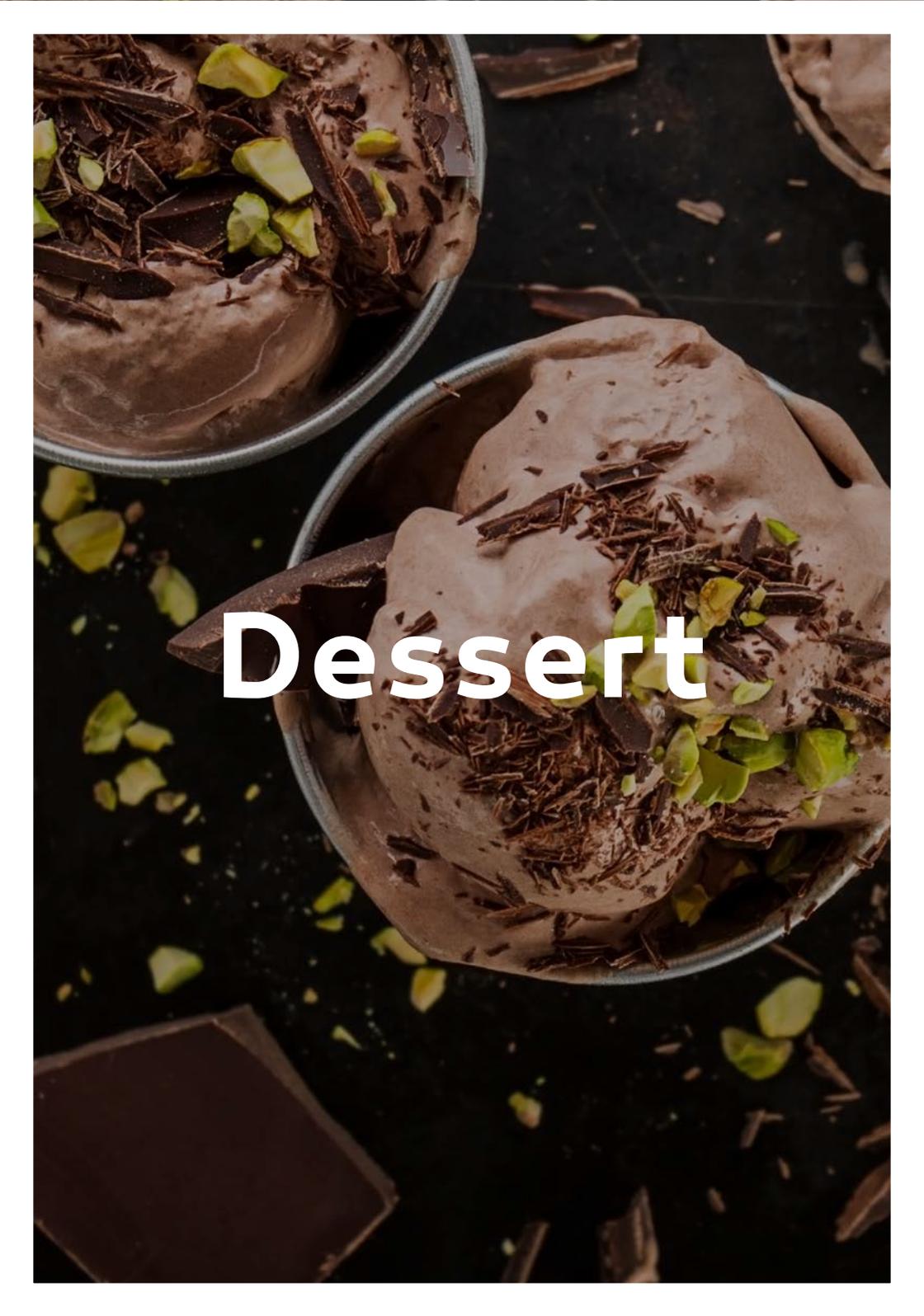
Zutaten

- 350 g Mehl
- 1 TL getrocknete Hefe
- 1 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 250 ml Wasser
- 1 EL Meersalz
- Kochspray / Olivenöl in Sprühflasche
- Backpapier

Focaccia

Schritten

1. Kneten Sie Mehl, Hefe, Salz, Öl und Wasser in einer großen Schüssel gut durch und stellen ihn abgedeckt für 10 Stunden kühl und weitere 2 Stunden bei Raumtemperatur zur Seite.
2. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb, ölen es ein und fügen die Brotmasse hinein.
3. Verteilen Sie die Masse gleichmäßig auf dem Backpapier und drücken es leicht mit der Faust ein.
4. Lassen Sie die Brotmasse weitere 2 Stunden gehen.
5. Träufeln Sie Olivenöl auf die Brotmasse und bestreuen sie mit Meersalz. Nach Geschmack können Sie weitere Kräuter oder kleingeschnittenes Gemüse hinzufügen.
6. Garen Sie die Focaccia bei 150°C für 30 Minuten.
7. Servieren Sie das Brot abgekühlt als Snack oder Beilage.

A top-down view of two scoops of chocolate ice cream in metal bowls. The scoops are topped with chocolate shavings and green pistachio pieces. The background is dark with scattered chocolate shavings and pistachio pieces. The word "Dessert" is written in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

Dessert



Option

- 🕒 5Min.
- 🌡️ 200°C

Zutaten

- 1 Apfel (z.B. Elster)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Zucker
- Backpapier

Zimtapfelscheiben

Schritten

1. Waschen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse und schneiden es in Ringe.
2. Legen die Scheiben einzeln auf das Grillrost und bestreuen sie mit Zimt und Zucker.
3. Garen Sie die Zimtapfelscheiben bei 200°C für 5 Minuten.
4. Servieren Sie die Zimtapfelscheiben abgekühlt als gesunden Snack.



Grillobst mit Eiscreme

Schritten

1. Waschen Sie die Pflirsiche, halbieren sie und entfernen die Kerne. Sie können auch Ananas oder Bananen nutzen.
2. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Pflirsichhälften einzeln mit der Schnittstelle nach oben hinein.
3. Geben Sie in jede Pflirsichhälfte einen TL Butter.
4. Vermischen Sie Zucker mit Zimt und bestreuen die Pflirsiche damit.
5. Garen Sie die Obst bei 195°C für 8 Minuten.
6. Servieren Sie die Pflirsiche mit Eiscreme und Nüssen.

Option

- 🕒 8Min.
- 🌡️ 195°C

Zutaten

- 2 Pflirsiche
- 4 TL Butter
- 2 EL braunen Zucker
- 1 TL Zimt
- 2 TL Nüsse
- 4 EL Vanille-Eiscreme
- 1 TL Honig
- Backpapier



Option

-  5Min.
-  200°C

Zutaten

- 1 Papaya
- 2 Bananen
- 100ml Mandelmilch
- ½ TL Zimtpulver
- 4 Eier
- 8 Scheiben Toastbrot
- 250g Naturjoghurt
- Backpapier

Schritten

1. Schälen Sie die Papaya, entfernen Sie die Kerne, schneiden Sie eine Hälfte in Stücke und die andere in Würfel. Mixen Sie Papayastücke, Bananen, Mandelmilch und Zimt zu einem Smoothie.
2. Vermischen Sie verquirlte Eier und 125 ml Smoothie in einer Schüssel. Tauchen Sie Toastscheiben in die Mischung und lassen Sie überschüssige Flüssigkeit abtropfen.
3. Verrühren Sie Joghurt und 125 ml Smoothie für die Sauce. Bewahren Sie den restlichen Smoothie für das Topping auf.
4. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Toasts hinein.
5. Garen Sie die Toasts bei 200°C für 5 Minuten.
6. Legen Sie eine Toastscheibe auf einen Teller, geben Sie 1 EL Joghurtmischung und 1 EL Smoothie darauf und bedecken Sie dies mit einer weiteren Toastscheibe. Wiederholen Sie den Vorgang.
7. Servieren Sie jede Portion mit Papayawürfeln und Minzblättern.



Armer Ritter Sticks

Schritten

1. Schlagen Sie Eier in einer großen Schüssel auf und verquirlen sie mit Milch, Zucker und Salz.
2. Schneiden Sie die Toastscheiben in daumendicke Streifen und wälzen diese in der Eiermischung.
3. Platzieren Sie Backpapier in den Frittierkorb und legen die Brotstreifen nebeneinander hinein.
4. Garen Sie die Armer Ritter Sticks bei 195°C für 8 Minuten.
5. Servieren Sie die Armer Ritter Sticks mit Beeren und bestreut mit Puderzucker.

Option

 8Min.

 195°C

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Puderzucker
- 2 EL Blaubeeren
- 2 EL Himbeeren
- Backpapier



Option

🕒 20Min.

🌡️ 170°C

Zutaten

- 3 EL Zucker
- 130ml Kokosmilch oder Sojamilch
- 3 EL Kokosnussöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 120g Mehl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz
- 100g Schokostückchen
- 3 EL Pistazien
- Papier-Muffinförmchen

Schoko Muffin

Schritten

1. Vermischen Sie Kokosmilch, Kokosöl und Vanilleextrakt.
2. Vermengen Sie in einer separaten Schüssel Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Backpulver und Salz.
3. Geben Sie langsam die trockene Mischung zu den feuchten Zutaten und verrühren diese vorsichtig, bis eine glatte Masse entsteht. Anschließend fügen Sie Schokoladenstücke und Pistazien dazu.
4. Fetten Sie die Muffinförmchen ein und befüllen diese zu 3/4 mit dem Teig.
5. Platzieren Sie die Förmchen auf das Backblech.
6. Garen Sie die Schoko Muffins bei 170°C für 20 Minuten.
7. Servieren Sie die Muffins abgekühlt als Snack oder mit Früchten als Dessert.



Russischer Zupfkuchen Muffins

Schritten

1. Kneten Sie aus den ersten 5 Zutaten einen Mürbeteig.
2. Fetten Sie die Muffinförmchen ein, fügen Teig hinein und drücken diese am Rand fest.
3. Schlagen Sie die Eier mit Salz und Zucker schaumig, fügen anschließend die zerlassene Butter, Magerquark und Vanillepuddingpulver hinzu und verrühren diese zu einer glatten Masse.
4. Füllen Sie die Quarkmasse in die Förmchen und verteilen den restlichen Mürbeteig als gezupfte Stückchen darauf.
5. Platzieren Sie die Förmchen auf das Backblech.
6. Garen Sie die Russischer Zupfkuchen Muffins bei 175°C für 20 Minuten.
7. Servieren Sie die Muffins heiß als Dessert oder abgekühlt als Snack.

Option

-  20Min.
-  175°C

Zutaten

- 100g Butte
- 100g Zucker
- 3 EL Kakaopulver
- 150g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- Prise Salz
- 100 g Zucker
- 100g zerlassene Butter
- 200g Magerquark
- ½ Packung Vanillepuddigpulver
- Papier-Muffinförmchen



Option

-  12Min.
-  165°C

Zutaten

- 250g Magerquark
- 250g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50g Rohrzucker
- 2 Ei
- Prise Salz
- 100g Butter
- 2 Packungen Vanille-
zucker
- Backpapier

Quarkbällchen

Schritten

1. Vermischen Sie Quark, Mehl, Backpulver, Eier und Rohrzucker zu einem Teig.
2. Platzieren Sie die Backpapier in den Frittierkorb, ziehen faustgroße Stücke aus dem Teig und legen getrennt voneinander auf das Backpapier.
3. Garen Sie die Quarkbällchen bei 165°C für 12 Minuten.
4. Servieren Sie die Quarkbällchen warm, nachdem Sie diese mit flüssiger Butter bepinselt und in Vanillezucker gewälzt haben.



Cookies Dreierlei

Schritten

1. Rühren Sie Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig und geben anschließend weiche Butter hinzu.
2. Fügen Sie Mehl und Backpulver hinzu und verrühren das Ganze zu einer weichen Masse.
3. Teilen Sie nun den Teig auf drei Schüsseln auf.
4. Fügen Sie in die erste Schüssel 50g Schokotropfen, in die zweite 50g Schokotropfen und Kakaopulver und in die dritte die gehackten Nüsse.
5. Vermengen Sie die Zutaten und stellen die Teigmassen für 1 Stunde in den Kühlschrank.
6. Platzieren Sie Backpapier auf dem Backblech, formen aus den Teigen walnussgroße Kugeln, verteilen diese auf dem Backpapier und drücken diese flach.
7. Garen Sie die Kekse bei 165°C für 12 Minuten.
8. Servieren Sie die Cookies warm oder lagern sie nach dem Abkühlen in einer verschlossenen Dose.

Option

-  12Min.
-  165°C

Zutaten

- 2 Eier
- 150g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- Prise Salz
- 150g weiche Butter
- 300g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100g Schokotropfen
- 2 EL Kakaopulver
- 3 EL Nüsse
- Backpapier



Option

-  10Min.
-  175°C

Zutaten

- 1 Apfel
- 150g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 3 EL Zucker
- 4 EL Öl
- 6 EL Milch
- 1 Ei
- Prise Salz
- 2 TL Puderzucker
- Papier-
Muffinförmchen

Mini Apfelkuchen

Schritten

1. Waschen Sie den Apfel, schälen, entkernen und schneiden diesen in dünne Scheiben.
2. Schlagen Sie die Eier mit Salz und Zucker schaumig, fügen anschließend Öl, Milch, Mehl und Backpulver hinzu und verrühren diese zu einer glatten Masse.
3. Verteilen Sie einige Apfelscheiben in die Förmchen, füllen sie mit der Teigmasse auf und legen die restliche Apfelscheiben als Fächer oben auf.
4. Platzieren Sie die Förmchen auf das Backblech.
5. Garen Sie die Mini Apfelkuchen bei 175°C für 10 Minuten.
6. Servieren Sie die Apfelküchleins bestreut mit Puderzucker.



Apfelstrudel

Schritten

1. Waschen Sie den Apfel, schälen, entkernen und schneiden diesen in Würfel.
2. Vermischen Sie die Äpfel mit Rosinen, Zimt, Zucker und Zitronensaft.
3. Rollen Sie den Blätterteig aus und verteilen die Apfelmasse auf dem unteren Drittel.
4. Klappen Sie die Seiten ein, rollen den Teig ein und bestreichen den Strudel mit Butter.
5. Platzieren Sie Backpapier auf das Backblech und legen den Apfelstrudel hinein.
6. Garen Sie die Apfelstrudel bei 160°C für 35 Minuten.
7. Servieren Sie die Apfelstrudel bestreut mit Puderzucker.

Option

- 🕒 35Min.
- 🌡️ 160°C

Zutaten

- 2 Äpfel
- 1 TL Zimt
- 2 EL Zucker
- 1 EL Rosinen
- 1 Packung Blätterteig
- 50g weiche Butter
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Puderzucker
- Backpapier

Option

 40Min.

 160°C

Zutaten

- 100g dunkle Schokolade
- 90g weiche Butter
- 90g Zucker
- 3 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 120g Zartbitter-Kuvertüre
- 90g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 2 EL Puderzucker
- 6 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 Prise Salz
- Backpapier

Schokotorte

Schritten

1. Rühren Sie Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig und fügen nacheinander die Eigelbe hinzu, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Hacken Sie die Schokolade grob und bringen sie in einem kleinen Topf im heißen Wasserbad zum Schmelzen. Lassen Sie es leicht abkühlen und rühren die Schokolade unter die Eigelbe.
3. Mischen Sie das Mehl mit Backpulver, sieben es über die Teigmasse und rühren diese vorsichtig um.
4. Schlagen Sie Eiweiß mit Salz und Puderzucker steif und rühren es unter die Teigmasse.
5. Platzieren Sie Backpapier auf das Backblech und füllen den Teig hinein.
6. Garen Sie die Schokotorte bei 160°C für 40 Minuten.
7. Lassen Sie den Kuchen abkühlen und schneiden ihn anschließend quer ein.



8. Bestreichen Sie die Böden mit der Konfitüre und setzen sie wieder zusammen.
9. Schmelzen Sie die Kuvertüre im heißen Wasserbad und bestreichen damit die Torte. Lassen Sie diese mindestens 2 Stunden ziehen.
10. Servieren Sie die Schokotorte als Dessert mit Beeren, Sahne oder Puderzucker.

TIPP:

Die Schokotorte eignet sich hervorragend als Geburtstagskuchen. Dekorieren Sie ihn nach Belieben mit Streuseln, Marzipan- oder Fondantfiguren und sowie Kerzen.

Beilagen

- 100 g Beeren
und / oder
- 200g geschlagene
Sahne
und /oder
- 2 EL Puderzucker
und /oder
- 2 EL Caramelsauce
und /oder
- 2 EL bunte Streusel
und /oder
- Marzipanfiguren
und /oder
- Fondantfiguren



BALTER
HOME