

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 leckere Rezepte für die Heißluftfritteuse



Hähnchenbrust mit mediterranem Gemüse

Garzeit: 20-25 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

300 g Hähnchenbrust | 2 Zucchini | 2 rote Paprikaschoten | 2 rote Zwiebeln
| 2 Handvoll Kirschtomaten | 2 Esslöffel Olivenöl | 2 Teelöffel geräuchertes
Paprikapulver | 2 Teelöffel Knoblauchpulver | mediterrane Gewürzmischung |
Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrust mit Öl bestreichen, würzen und bei 190 °C garen. In der Zwischenzeit das Gemüse in Stücke schneiden, mit Öl vermengen und würzen. Nach 10 Minuten das Hähnchen wenden und das Gemüse rundherum verteilen. Alles weitere 10 bis 15 Minuten garen (die Kerntemperatur des Fleisches sollte mindestens 70 °C erreichen) und das Gemüse zwischendurch einmal durchmischen.

TIPP

Lassen Sie das Hähnchen nach dem Garen 3 bis 5 Minuten ruhen, bevor Sie es aufschneiden. Dazu passt ein Joghurt-Kräuter-Dip oder ein frischer Salat.



Überbackene Nudeln mit Tomaten, Spinat und Mozzarella

Garzeit: 20-25 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

200 g kurze Nudeln | 160 g Kirschtomaten | 100 g junger Blattspinat |
120 g Mozzarella | 100 ml Kochsahne | 20 g geriebener Parmesan | 2
Knoblauchzehen | 2 Esslöffel Olivenöl | 2 Teelöffel Basilikum | Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Nudeln bissfest (al dente) kochen und abgießen. Mit der Sahne, dem Spinat, den halbierten Kirschtomaten, dem Knoblauch und den Gewürzen vermengen. In die Heißluftfritteuse geben, dann Mozzarella und Parmesan darauf verteilen. Bei 180 °C etwa 10 bis 12 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

TIPP

Kochen Sie die Nudeln 1 bis 2 Minuten kürzer, als auf der Packung angegeben
– sie sollen noch Biss haben, denn beim Überbacken garen sie weiter.



Gefüllte Kartoffeln mit Brokkoli und Käse

Garzeit: 35-40 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

2 große Kartoffeln | 120 g Brokkoli | 80 g Cheddar | 2 Esslöffel griechischer Joghurt | 2 Frühlingszwiebeln | 2 Teelöffel Olivenöl | 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver | Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, abtrocknen, mit Öl einreiben und bei 200 °C etwa 30 Minuten garen. Die gegarten Kartoffeln halbieren und die Hälften mit einem Löffel etwas aushöhlen. Das herausgelöste Kartoffelinnere mit dem klein gehackten Brokkoli, dem griechischen Joghurt, der Hälfte des Käses und den Gewürzen vermengen. Die Kartoffelhälften mit der Masse füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen und weitere 5 bis 7 Minuten bei 200 °C garen, bis der Käse goldbraun überbacken ist. Vor dem Servieren die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln darüberstreuen.

TIPP

Wenn die Kartoffeln größer sind, prüfen Sie vor dem Füllen mit einer Gabel, ob das Innere ganz weich ist, und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf um einige Minuten.



Lachs mit jungen Kartoffeln und grünem Spargel

Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

2 Lachsfilets | 400 g junge Kartoffeln | 200 g grüner Spargel | 2 Esslöffel Olivenöl | 1 Zitrone | 2 Knoblauchzehen | Dill | Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in Stücke schneiden, würzen, mit Öl beträufeln und etwa 15 Minuten bei 200 °C garen. Den Lachs mit Öl, Knoblauch und Zitronensaft bestreichen und würzen. Zusammen mit dem Spargel zu den Kartoffeln geben und alles weitere 8 bis 10 Minuten bei 200 °C garen. Vor dem Servieren mit frischem Dill bestreuen.

TIPP

Legen Sie die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten ein und wenden Sie sie während des Garens nicht. So bleiben sie saftig und die Haut wird schön knusprig.



Knuspriger Speck für das perfekte Frühstück

Garzeit: 8-10 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

100 g Speck | Salz und Pfeffer nach Geschmack | frische Tomaten | Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Speck in dünne, gleich große Stücke schneiden und in den Frittierkorb legen. Den Frittierkorb in die Heißluftfritteuse einsetzen und den Speck 4-5 Minuten bei 180 °C von einer Seite garen. Anschließend den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen. Mit frischen Tomatenscheiben und Petersilie servieren.

TIPP

Für ein rundum gelungenes Frühstück reichen Sie dazu noch ein herzhaftes Omelett oder ein Spiegelei. Guten Appetit!



Kartoffelchips

Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

2 Kartoffeln | 2 Teelöffel Öl | Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben etwa 20 Minuten in kaltes Wasser legen, damit die Stärke ausgeschwemmt wird und sich die Scheiben vollsaugen – so werden sie besonders knusprig. Die Kartoffeln mit Küchenpapier gut trocken tupfen und mit Öl bestreichen. Die Scheiben in den Frittierkorb legen und 5 Minuten bei 200 °C garen, anschließend weitere 20 Minuten bei 140 °C. Auf einen Teller geben und nach Geschmack würzen.

TIPP

Sie können die Kartoffeln auch mit Paprikapulver, Rosmarin, Kräutern der Provence und Ähnlichem würzen.



Wiener Schnitzel mit Pommes frites

Garzeit: 15 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

300 g Kalbfleisch | Salz und Pfeffer | 2 Esslöffel Mehl | 2 Eier | 2 Esslöffel Milch | 4 Esslöffel feines Paniermehl | 2 Teelöffel Butter | 2 Portionen Pommes Frites

ZUBEREITUNG

Das Fleisch waschen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Eier mit der Milch verquirlen, die Schnitzel zuerst darin und anschließend im Paniermehl wenden. Die Schnitzel in den Frittierkorb legen. 15 Minuten bei 190 °C frittieren. Auf einen Teller geben, mit Butter bestreichen und mit den Pommes Frites servieren.

TIPP

Für noch mehr Geschmack können Sie Zitronenscheiben dazu reichen und alles mit gehackter Petersilie bestreuen.



Hackbällchen

Garzeit: 12 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

300 g Hackfleisch | 1 Knoblauchzehe | 1 Ei | 50 g geriebener Parmesan |
2 Teelöffel gehackte Petersilie | 1 Teelöffel Salz | schwarzer Pfeffer nach
Geschmack | 80 g Paniermehl | 60 ml Milch

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel das Hackfleisch mit dem gehackten Knoblauch, dem Ei, dem geriebenen Käse, der gehackten Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Das Paniermehl und die Milch dazugeben und alles gut durchmischen. 10 kleine Bällchen formen und in einer Lage in den Frittierkorb legen (bei Bedarf in zwei Durchgängen). 10-12 Minuten bei 200 °C garen.

TIPP

Für die Bällchen können Sie verschiedene Hackfleischsorten verwenden und die Petersilie durch Kräuter der Provence und Chilipulver ersetzen.



Gefüllte Schweinemedallions

Garzeit: 12 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

6 Schweinemedallions à 50 g | 6 Scheiben Käse nach Wahl | Pfeffer | 12 dünne Scheiben Speck

ZUBEREITUNG

In die Medallions eine Tasche schneiden und diese mit Käse füllen. Pfeffern und mit dem Speck umwickeln. Die Medallions in den Frittierkorb legen und 12 Minuten bei 200 °C garen.

TIPP

Sie können die Medallions auch mit Trockenfrüchten füllen und ein Salbeiblatt dazugeben.



Pikante Hähnchenflügel

Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

12 Hähnchenflügel | 2 Esslöffel Senf | 2 Prisen geriebener Ingwer | 2 fein gehackte Chilischoten | 2 Esslöffel BBQ-Gewürzmischung

ZUBEREITUNG

Alle Gewürze gut vermischen und die Hähnchenflügel damit rundum einreiben. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. In den Frittierkorb der Heißluftfritteuse legen und 20 Minuten bei 180 °C garen. Die Hähnchenflügel sollen dabei schön dunkel und knusprig werden.

TIPP

Statt der fein gehackten Chilischoten können Sie auch Chilipulver oder Chilisauce verwenden.



Hähnchenstreifen im Backteig

Garzeit: 12 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

240 g Hähnchenfilet | Salz und Pfeffer | 2 Eier | 2 Prisen Cayennepfeffer | 2 Prisen Vanillezucker | 4 Esslöffel Milch | 4 Esslöffel Mehl

ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Die übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Die Streifen gut im Teig wenden und in den mit Backpapier ausgelegten Frittierkorb legen. 12 Minuten bei 200 °C garen.

TIPP

Wenn Sie die Streifen für Kinder zubereiten, lassen Sie den Pfeffer und den Cayennepfeffer weg. Dazu können Sie verschiedene Dips reichen.



Gebackene Calamari

Garzeit: 8 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

200 g Tintenfischringe | Salz und Pfeffer | 2 Eier | 4 Esslöffel Sahne | 4 Esslöffel Mehl | nach Belieben zusätzlich: 1 Teelöffel Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Die Tintenfischringe salzen und pfeffern. Die übrigen Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren und die Ringe gut darin wenden. In den Frittierkorb der Heißluftfritteuse legen und gut 8 Minuten bei 200 °C garen.

TIPP

Sie können den Chili weglassen und stattdessen Kokosmehl für eine exotische Note verwenden.



Forelle in Alufolie

Garzeit: 14 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

2 küchenfertige Forellen | Salz und Pfeffer | 6 Scheiben Ingwer | 2 Rosmarinzweige | 2 Limetten oder Zitronen, in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG

Die Forellen auf die Alufolie legen, salzen, pfeffern und mit Ingwer, Rosmarin sowie den Limetten- oder Zitronenscheiben belegen. Die Folie verschließen und in den Frittierkorb der Heißluftfritteuse legen. 14 Minuten bei 180 °C garen.

TIPP

Statt Ingwer, Rosmarin und Limette können Sie auch Thymian und eine normale Zitrone verwenden.



Zucchini-puffer

Garzeit: 8 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

2 Zucchini, gerieben | 4 Esslöffel Parmesan | 4 Esslöffel fein gemahlene Haferflocken | 2 Prisen Chilipulver | 2 Eier | 2 Teelöffel Oregano

ZUBEREITUNG

Die Zucchini reiben und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Parmesan, Haferflocken und Oregano vermischen. Die Eier verquirlen. Die Zucchini gut ausdrücken und anschließend mit den übrigen Zutaten gründlich vermengen. Aus der Masse Puffer formen, in den Frittierkorb legen und 8 Minuten bei 180 °C garen.

TIPP

Statt Parmesan können Sie Feta verwenden und die Eier durch geschrotete Leinsamen ersetzen.



Gebackenes Gemüse

Garzeit: 9 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

100 g Brokkoli | 100 g Kürbis | 100 g Pilze | 4 Esslöffel Mehl | 4 Eier |
4 Esslöffel Buttermilch | 1 Teelöffel Currypulver | 2 Prisen gemahlener
Kardamom | 8 Esslöffel Paniermehl

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in gleich große Stücke schneiden und in Mehl wenden. Die Eier mit der Buttermilch verquirlen und mit Curry und Kardamom würzen. Das Gemüse durch die Eiermasse ziehen und anschließend im Paniermehl wenden. In den Frittierkorb legen und 9 Minuten bei 190 °C garen.

TIPP

Sie können auch nur mit Salz und Pfeffer würzen und verschiedene Saucen zum Gemüse reichen, zum Beispiel Remoulade, eine Joghurt- oder eine Käsesauce.



Gebackene Käsestangen

Garzeit: 6 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

200 g Emmentaler | Pfeffer | 2 Esslöffel Mehl | 2 Eier | 4 Esslöffel Milch | 8 Esslöffel Paniermehl

ZUBEREITUNG

Den Käse in Stangen schneiden und pfeffern. Die Eier mit der Milch verquirlen, dann den Käse zuerst in Mehl, danach in der Eiemischung und zuletzt im Paniermehl wenden. Den Vorgang wiederholen und die Stangen in den Frittierkorb legen. 6 Minuten bei 200 °C frittieren.

TIPP

Für die gebackenen Käsestangen können Sie jede beliebige Käsesorte verwenden.



Pizzataschen

Garzeit: 8 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

400 g Pizzateig | 60 g passierte Tomaten | Salz und Pfeffer nach Geschmack |
2 Messerspitzen Chilipulver | Oregano nach Geschmack | 60 g luftgetrocknete
Salami in dünnen Scheiben | 80 g Ricotta

ZUBEREITUNG

Den Pizzateig ausrollen, in Stücke schneiden und mit den passierten Tomaten bestreichen. Salzen, pfeffern und mit Chili und Oregano bestreuen. Mit Salami und Ricotta belegen, dann zusammenklappen und die Ränder gut andrücken, damit sich die Taschen in der Heißluftfritteuse nicht öffnen. 8 Minuten bei 200 °C garen.

TIPP

Sie können verschiedene Füllungen verwenden und einen Dip dazu reichen.



Bananen im Backteig

Garzeit: 6 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

2 große Bananen oder 4 kleinere | 100 ml Milch | 4 Esslöffel Mehl | 2 Eier | 2 Prisen Vanillezucker | 2 Teelöffel Zucker

ZUBEREITUNG

Die Bananen in gleich große Stücke schneiden. Die übrigen Zutaten zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Die Bananenstücke im Teig wenden und in den Frittierkorb legen. 6 Minuten bei 180 °C backen.

TIPP

Sie können auch andere Obstsorten verwenden – am gesündesten ist saisonales Obst.



Blätterteigschnecken mit Waldfrüchten

Garzeit: 10 Minuten

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

400 g Blätterteig | 160 g Frischkäse | 160 g Waldfrüchte | 4 Esslöffel Zucker | 2 Esslöffel gehackte Zitronenmelisse | 2 Prisen gemahlener Kardamom | etwas Zitronenpfeffer

ZUBEREITUNG

Den Blätterteig dünn ausrollen. Die übrigen Zutaten gut vermengen und den Teig damit bestreichen. Zu einer Rolle aufrollen und in kleine Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht flach drücken und in eine mit Backpapier ausgelegte Backform legen. 10 Minuten bei 200 °C backen.

TIPP

Statt der Fruchtschnecken können Sie auch Zimtschnecken zubereiten.



Schokoladenmuffins

Garzeit: 15 Minuten

ZUTATEN FÜR ACHT STÜCK

6 Esslöffel Zucker | 6 Esslöffel Milch | 2 Eier | 6 Esslöffel Kokosöl | 6 Esslöffel Mehl
| 2 Esslöffel Kakao | 2 Prisen Backpulver | 2 Prisen Salz | Schokotropfen nach
Geschmack

ZUBEREITUNG

Die trockenen und die flüssigen Zutaten getrennt voneinander verrühren, dann die trockenen zu den flüssigen geben und alles gut vermengen. Den Teig auf acht Silikon-Muffinförmchen verteilen. Die Förmchen vorsichtig in den Frittierkorb setzen (bei Bedarf in zwei Durchgängen) und 15 Minuten bei 170 °C backen.

TIPP

Für noch schokoladigere Muffins können Sie verschiedene Schokotropfen verwenden oder ein Stück Schokolade in die Mitte geben, das beim Backen schmilzt.





www.vitapur.de