



LEBEN  
LANG

# 10 REZEPTE

FÜR DEINEN  
AIRFRYER



**PROGRAMM: HUH N**

## **KNUSPRIGE HÄHNCHEN- WINGS MIT HONIG- SENF-GLASUR**

### **ZUBEREITUNG**

1. HÄHNCHENFLÜGEL MIT ÖL, SALZ & PAPRIKA MARINIEREN, 30 MIN. ZIEHEN LASSEN.
2. BEI 200 °C 25 MIN. GAREN, EINMAL WENDEN.
3. HONIG, SENF & SOJASAUCE MISCHEN, FLÜGEL DAMIT BESTREICHEN.
4. WEITERE 5 MIN. BACKEN, BIS SIE KARAMELLISIEREN.



**PROGRAMM: GEMÜSE**

## **ZUTATEN**

3 KARTOFFELN,  
GROB GERIEBEN  
1 EI  
2 EL MEHL  
SALZ  
PFEFFER  
100 G GERIEBENER  
KÄSE

## **KARTOFFELRÖSTI MIT KÄSEFÜLLUNG**

### **ZUBEREITUNG**

1. KARTOFFELN AUSDRÜCKEN, MIT EI, MEHL & GEWÜRZEN VERMENGEN.
2. EINE DÜNNE SCHICHT KARTOFFELMISCHUNG IN EINE SILIKON-MUFFINFORM GEBEN, KÄSE DARAUF, DANN WIEDER KARTOFFELN.
3. BEI 180 °C 15–18 MIN. GOLDBRAUN BACKEN.



**PROGRAMM: FISCH**

## **ZUTATEN**

2 LACHSFILETS  
50 G PANIERMEHL  
30 G PARMESAN  
1 TL ZITRONENSAFT  
1 TL SENF  
1 TL GEHACKTE  
KRÄUTER

## **LACHSFILET MIT PARMESAN- KRÄUTERKRUSTE**

## **ZUBEREITUNG**

1. SENF AUF DIE LACHSFILETS STREICHEN.
2. PANIERMEHL, PARMESAN & KRÄUTER MISCHEN, AUF DEN LACHS GEBEN.
3. BEI 190 °C 12–15 MIN. BACKEN, BIS DIE KRUSTE KNUSPRIG IST.



**PROGRAMM: GEMÜSE**

**ZUTATEN**

2 GROSSE PAPRIKA  
200 G HACKFLEISCH  
1 TL ÖL  
1 KLEINE ZWIEBEL  
GEWÜRFELT  
50 G FETA  
1 EL TOMATENMARK

**GEFÜLLTE PAPRIKA MIT  
HACKFLEISCH & FETA**

**ZUBEREITUNG**

1. HACKFLEISCH MIT ÖL UND ZWIEBELN ANBRATEN, MIT TOMATENMARK VERMENGEN.
2. FETA UNTERRÜHREN, MISCHUNG IN PAPRIKA FÜLLEN.
3. BEI 180 °C 20 MIN. GAREN, BIS DIE PAPRIKA WEICH IST.



**PROGRAMM: HUH**

## **ZUTATEN**

2 HÄHNCHEN-  
BRUSTFILETS  
100 G MOZZARELLA  
200 ML PASSIERTE  
TOMATEN  
SALZ  
PFEFFER  
OREGANO

## **MOZZARELLA- HÄHNCHEN MIT TOMATENSAUCE**

## **ZUBEREITUNG**

1. FILETS HALBIEREN UND MIT MOZZARELLA FÜLLEN.
2. HÄHNCHEN MIT SALZ, PFEFFER & OREGANO WÜRZEN.
3. BEI 180 °C 15 MIN. GAREN.
4. TOMATENSAUCE DARAUF GEBEN UND WEITERE 5 MIN. BACKEN.
5. DAZU PASSEN POMMES FRITES.



**PROGRAMM: GEMÜSE**

## ZUTATEN

2 SÜSSKARTOFFELN  
50 G GERIEBENER  
KÄSE  
1 AVOCADO  
1 TL ZITRONENSAFT  
SALZ

## ÜBERBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT AVOCADO-DIP

## ZUBEREITUNG

1. SÜSSKARTOFFELN HALBIEREN, MIT ÖL EINREIBEN.
2. BEI 200 °C 25 MIN. GAREN.
3. KÄSE DARAUFGEBEN, WEITERE 5 MIN. BACKEN.
4. AVOCADO MIT ZITRONENSAFT & SALZ PÜRIEREN, ALS DIP SERVIEREN.



**PROGRAMM: FISCH**

## **ZUTATEN**

250 G GARNELEN,  
GESCHÄLT  
1 TL OLIVENÖL  
1 TL ZITRONENSAFT  
1 KNOBLAUCHZEHE  
1 TL GEHACKTE  
PETERSILIE

## **GARNELEN-SPIESSE MIT KNOBLAUCH & KRÄUTERN**

### **ZUBEREITUNG**

1. GARNELEN MIT ÖL, KNOBLAUCH & KRÄUTERN MARINIEREN.
2. AUF SPIESE STECKEN, BEI 190 °C 8–10 MIN. GAREN.
3. AUF DEM TELLER MIT LIMETTENSCHNITTEN DEKORIEREN.
4. DAZU PASST SALAT.



**PROGRAMM:** BACKEN

## ZUTATEN

250 G PIZZATEIG  
100 G MOZZARELLA  
50 G SCHINKEN  
3 EL TOMATENSAUCE  
1 TL OREGANO

## HAUSGEMACHTE MINI-CALZONES

### ZUBEREITUNG

1. PIZZATEIG AUSROLLEN, MIT EINEM TRINKGLAS KREISE AUSSTECHEN.
2. MIT SAUCE, KÄSE & SCHINKEN FÜLLEN, ZUKLAPPEN.
3. BEI 180 °C 12 MIN. BACKEN.



**PROGRAMM:** DESSERT

## ZUTATEN

2 BANANEN, LÄNGS  
HALBIERT  
1 TL BUTTER  
1 TL BRAUNER  
ZUCKER  
1 TL ZIMT

## KARAMELLISIERTE BANANEN MIT ZIMT

## ZUBEREITUNG

1. BANANEN MIT BUTTER, ZUCKER & ZIMT BESTREICHEN.
2. BEI 180 °C 10 MIN. KARAMELLISIEREN LASSEN.
3. AUF DEM TELLER ANRICHTEN UND MIT ZIMTSTANGEN DEKORIEREN.



**PROGRAMM:** BACKEN

## ZUTATEN

100 G ZARTBITTER-  
SCHOKOLADE  
50 G BUTTER  
50 G ZUCKER  
2 EIER  
80 G MEHL  
½ TL BACKPULVER

## FLUFFIGE SCHOKOLADEN- BROWNIES

## ZUBEREITUNG

1. SCHOKOLADE & BUTTER SCHMELZEN,  
MIT ZUCKER & EIERN VERRÜHREN.
2. MEHL & BACKPULVER UNTERHEBEN.
3. NACH GESCHMACK MIT  
SCHOKOSTÜCKCHEN BESTREUEN.
4. IN FÖRMCHEN FÜLLEN, BEI 160 °C  
12–15 MIN. BACKEN.