

# DAS XXL HEIßLUFTFRITTEUSE REZEPTBUCH

Mit 115 leckeren und schmackhaften Gerichten für  
ihre Heißluftfritteuse | Inkl. Farbfotos & Extras

© Michelle Grossmann

2025

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche  
Genehmigung des Autors in irgendeiner Form  
reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

---

Einleitung .....	6
Wie funktioniert eine Heißluftfritteuse? .....	7
Vorteile einer Heißluftfritteuse .....	8
Wie reinigt man eine Heißluftfritteuse? .....	10
Tipps & Tricks für Anfänger .....	11
Übergang zu den Rezepten .....	13
<b>FRÜHSTÜCK .....</b>	<b>14</b>
Bagel mit Mohn und Sesam .....	15
Frühstücksbrötchen .....	15
Haferflocken Stangen .....	16
Bananen Haferflocken Muffins .....	16
Gebackene Spiegeleier .....	17
Buttercroissant .....	17
Selbstgemachte Waffeln .....	18
Kouign-Amman .....	18
Wolkeneier .....	19
Brasilianische Käsebrötchen .....	19
Blaubeer Muffins .....	20
Pfannkuchen .....	20
Gebackene Avocado .....	21
Gebackene Eier Tarts .....	21
Herzhafte Blätterteig Schnecken .....	22
<b>REZEPTE MIT HÄHNCHEN .....</b>	<b>23</b>
Saftige Hähnchenbrust .....	24
Rosmarin Hähnchen mit Kartoffeln .....	24
Scharfe Chicken Wings .....	25
Knusprige Hähnchen Tenders .....	25
Zitronen Kräuter Hähnchen .....	26
Gefüllte Mozzarella Hähnchenbrust .....	26
Zartes Hähnchenfilet .....	27
Hähnchen Spinat Bällchen .....	27



Hähnchenbrust mit Käsekruste . . . . .	28
Orangen Rosmarin Hähnchenschenkel . . . . .	28
Knusprige Hähnchenkeulen . . . . .	29
Spinat Käse Hähnchen . . . . .	29
Knoblauch Parmesan Chicken Wings . . . . .	30
Thymian Zitronen Hühnchen . . . . .	30
Goldene Hähnchenkeulen mit Kräutern . . . . .	31

**FLEISCH GERICHTE . . . . . 32**

Bulgogi Tenders . . . . .	33
Hackfleisch Blätterteig Taschen . . . . .	33
Cheeseburger . . . . .	34
Knoblauch Steak . . . . .	34
Honig Sesam Spareribs . . . . .	35
Fleischspieße im Speckmantel . . . . .	35
Wiener Schnitzel . . . . .	36
Speckumhüllte Würstchen . . . . .	36
Saftige Frikadellen . . . . .	37
Gourmet Steak . . . . .	37
Schaschlik Spieße . . . . .	38
Würstchen im Schlafrock . . . . .	38
Zarte Lammkoteletts . . . . .	39
Klassisches Cordon Bleu . . . . .	39
Rosmarin Hasenschenkel . . . . .	40

**FISCH GERICHTE . . . . . 41**

Thunfisch Blätterteig Taschen . . . . .	42
Gebackene Makrele . . . . .	42
Gebackener Tintenfisch . . . . .	43
Krabbenkuchen . . . . .	43
Gebackene Shrimps . . . . .	44
Saftiger Lachs . . . . .	44
Zander mit Kräuterkruste . . . . .	45
Lachs Spinat Blätterteig Taschen . . . . .	45
Gebackener Pangasius . . . . .	46
Gebackene Parmesan Krabbe . . . . .	46
Calamaris . . . . .	47

Überbackene Muscheln . . . . .	47
Brokkoli Lachs Quiche . . . . .	48
Panierte Scampis . . . . .	48
<b>VEGETARISCHE GERICHTE . . . . .</b>	<b>49</b>
Gebackener Kürbis mit Kartoffelfüllung . . . . .	50
Gefüllte Couscous Paprika . . . . .	50
Nudelgratin . . . . .	51
Tomaten Focaccia . . . . .	51
Butternuss Kürbis mit Feta . . . . .	52
Gefüllte Pilze . . . . .	52
Eier Gemüse Auflauf . . . . .	53
Spinat Feta Blätterteig Spiralen . . . . .	53
Gebackener Feta . . . . .	54
Gebackene Süßkartoffel . . . . .	54
Gemüse Muffins . . . . .	55
Brokkoli Tomaten Auflauf . . . . .	55
Käse Soufflé . . . . .	56
Mini-Kartoffelgratin . . . . .	56
Auberginen Pizza . . . . .	57
Ratatouille . . . . .	57
Mais Pudding . . . . .	58
Reibekuchen . . . . .	58
Halloumi Burger . . . . .	59
<b>BEILAGEN . . . . .</b>	<b>60</b>
Polenta Sticks . . . . .	61
Tater Tots . . . . .	61
Kartoffel Wedges . . . . .	62
Chicken Nuggets . . . . .	62
Panierte Oliven . . . . .	63
Karotten Chips . . . . .	63
Süßkartoffel Pommes . . . . .	64
Mozzarella Sticks . . . . .	64
Zucchini Chips . . . . .	65
Curly Fries . . . . .	65
Geröstete Kichererbsen . . . . .	66

Brokkoli Käse Bites . . . . .	66
Spargel im Speckmantel . . . . .	67
Gebackener Fenchel. . . . .	67
Halloumi mit Honig und Rosmarin . . . . .	68
<b>DESSERTS . . . . .</b>	<b>69</b>
Muffins mit Schokotropfen . . . . .	70
Haferflocken Cookies . . . . .	70
Apfel Crumble . . . . .	71
Zimtschnecken . . . . .	71
Marmelade Blätterteig Dessert . . . . .	72
Schoko Soufflé . . . . .	72
Creme Brûlée . . . . .	73
Brownies. . . . .	73
Apfel Chips . . . . .	74
Gebackene Bananen . . . . .	74
Churros . . . . .	75
Apfelküchle . . . . .	75
Chocolate Chips Cookies . . . . .	76
Gebrannte Mandeln . . . . .	76
Gebackene Pfirsiche. . . . .	77
<b>INTERNATIONALE GERICHTE. . . . .</b>	<b>78</b>
Japanische Shrimps Tempura . . . . .	79
Arabische Falafel. . . . .	79
Ungarische Langos . . . . .	80
Indische Samosa . . . . .	80
Italienische Arancine. . . . .	81
Spanische Patatas Bravas . . . . .	81
Russische Blini. . . . .	82
Griechische Spanakopita . . . . .	82
Mexikanische Quesadillas. . . . .	83
Türkischer Börek . . . . .	83
<b>Schlussworte . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>Haftungsausschluss . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>Urheberrecht . . . . .</b>	<b>85</b>

# Einleitung

---

Wenn ich ehrlich bin, hat die Heißluftfritteuse mein Kochen komplett verändert. Früher war sie für mich nur ein weiteres Küchengerät – heute ist sie mein täglicher Begleiter, wenn ich Lust auf schnelles, frisches und gesundes Essen habe. Mit ihr kann ich knusprig frittieren, saftig garen und sogar backen – und das alles ohne einen Tropfen Öl.

Dieses Buch ist aus meiner eigenen Begeisterung entstanden. Ich wollte zeigen, dass man mit der Heißluftfritteuse weit mehr machen kann als nur Pommes. Ob deftige Gerichte, knackige Snacks, knusprige Brote oder süße Desserts – die Vielfalt überrascht mich immer wieder aufs Neue. Viele Rezepte sind inspiriert von internationalen Küchen, andere stammen aus spontanen Experimenten, die so gut gelungen sind, dass ich sie unbedingt teilen wollte.

Mir war wichtig, dass die Rezepte einfach bleiben, ohne komplizierte Zutatenlisten oder aufwendige Schritte. Alles, was man braucht, sind ein paar frische Zutaten, eine Portion Neugier und natürlich: die Heißluftfritteuse. So entstehen Gerichte, die nicht nur lecker sind, sondern auch Spaß machen – beim Zubereiten und beim Genießen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Nachkochen, Ausprobieren und Entdecken. Lass dich inspirieren, werde kreativ, und vor allem: genieße jedes einzelne Rezept mit Lust und Leichtigkeit.

## Wie funktioniert eine Heißluftfritteuse?

---

Eine Heißluftfritteuse arbeitet nach einem einfachen, aber sehr wirkungsvollen Prinzip: Sie frittiert nicht mit Öl, sondern mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Im Inneren befindet sich ein starkes Heizelement, das die Luft erhitzt. Direkt darüber sitzt ein Ventilator, der die heiße Luft mit hoher Geschwindigkeit um die Lebensmittel herumleitet.

Durch diese gleichmäßige Luftzufuhr entsteht der typische knusprige Effekt – ganz ohne Ölbad. Pommes werden goldbraun, Gemüse bekommt Röstaromen, Fleisch wird außen knusprig und innen saftig, und sogar Backgerichte gelingen zuverlässig. Die heiße Luft umströmt das Gargut von allen Seiten, wodurch ein besonders gleichmäßiges Ergebnis entsteht.

Die Lebensmittel liegen dabei in einem gelochten Garkorb oder auf einem kleinen Gitter, damit die Luft frei zirkulieren kann. Temperatur und Garzeit lassen sich je nach Gerät exakt einstellen, viele Modelle verfügen zusätzlich über praktische Automatikprogramme.

Im Grunde funktioniert die Heißluftfritteuse wie ein kleiner Umluftofen – nur wesentlich schneller, energieeffizienter und mit deutlich weniger Fett. Dadurch wird sie zu einem vielseitigen Küchengerät, das vom schnellen Snack bis zur vollwertigen Mahlzeit alles möglich macht.

Diese Kombination aus Schnelligkeit, Knusprigkeit und geringerem Fettanteil macht die Heißluftfritteuse für mich zu einem der praktischsten Geräte in meiner Küche. Sie nimmt mir Arbeit ab, spart Zeit und liefert trotzdem Ergebnisse, die überraschen.

# Vorteile einer Heißluftfritteuse

---

Eine Heißluftfritteuse bietet viele Vorteile, die das Kochen leichter, schneller und gesünder machen.

Genau diese Kombination macht sie für mich zu einem der nützlichsten Küchengeräte überhaupt.

## 1. **Weniger Fett – gleiche Knusprigkeit**

Das vielleicht wichtigste Argument: Viele Gerichte werden ganz ohne Öl oder mit nur einem einzigen Teelöffel zubereitet. Trotzdem entsteht eine knusprige Oberfläche, wie man sie sonst nur vom Frittieren kennt. Das macht Speisen deutlich kalorienärmer, ohne beim Geschmack Abstriche zu machen.

## 2. **Schneller als der Backofen**

Die Heißluftfritteuse heizt sehr schnell auf und benötigt kein langes Vorheizen. Dadurch sind viele Gerichte in der Hälfte der üblichen Zeit fertig. Perfekt für den Alltag, wenn es schnell gehen muss.

## 3. **Vielseitig einsetzbar**

Ob frittieren, backen, grillen, überbacken oder aufwärmen – die Heißluftfritteuse kann fast alles. Von Pommes über Gemüse, Fleisch, Fisch bis hin zu Kuchen und Brötchen gelingt darin nahezu jedes Gericht zuverlässig.

## 4. **Energieeffizient**

Durch den kleineren Garraum und die kurze Zubereitungszeit verbraucht die Heißluftfritteuse weniger Energie als ein großer Backofen. Das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt.

## 5. **Weniger Gerüche und Spritzer**

Da kein Fett erhitzt oder verspritzt wird, entstehen kaum unangenehme Gerüche. Die Küche bleibt sauber, und das Gerät selbst lässt sich leicht reinigen.

## 6. **Einfache Handhabung**

Temperatur und Garzeit einstellen – mehr braucht es oft nicht. Viele Modelle bieten sogar automatische Programme, die ohne weiteres Zutun perfekte Ergebnisse liefern.

## 7. **Ideal für kleine Küchen und Single-Haushalte**

Die kompakte Größe macht die Heißluftfritteuse ideal für kleine Küchen, Studentenwohnungen oder für alle, die keine Lust haben, für eine Portion den ganzen Backofen aufzuheizen.

## 8. **Konsistente Ergebnisse**

Die gleichmäßige Luftzirkulation sorgt dafür, dass Speisen immer gleichmäßig bräunen und innen saftig bleiben. Selbst Anfänger erhalten damit perfekte Ergebnisse.

Diese Vorteile machen die Heißluftfritteuse für mich zu einem echten Allrounder – und zu einem Gerät, das in meiner Küche nicht mehr wegzudenken ist.

# Wie reinigt man eine Heißluftfritteuse?

---

Damit die Heißluftfritteuse zuverlässig arbeitet und lange hält, ist eine regelmäßige Reinigung wichtig – zum Glück ist sie viel einfacher, als viele denken. Ich

habe mir angewöhnt, das Gerät direkt nach dem Abkühlen zu säubern, denn so lassen sich Rückstände am besten entfernen.

## 1. Garkorb und Schublade reinigen

Der Garkorb und die herausnehmbare Schublade sind die Teile, die am meisten verschmutzen. Beide können – je nach Modell – sogar in die Spülmaschine. Ich spüle sie meistens einfach mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einem weichen Schwamm aus. Eingebrennte Reste lassen sich gut lösen, wenn man die Teile vorher kurz einweicht.

## 2. Innenraum auswischen

Im Inneren sammelt sich oft feiner Fettfilm oder Krümel. Sobald das Gerät vollständig abgekühlt ist, wische ich die Innenfläche mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel aus. Scheuermittel oder kratzende Schwämme sollte man unbedingt vermeiden, damit die Beschichtung nicht zerkratzt.

## 3. Heizspirale vorsichtig säubern

Über der Heizspirale können sich Fettspritzer absetzen. Ich stelle die Fritteuse gerne kurz auf den Kopf, damit ich besser herankomme, und wische die Spirale vorsichtig mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Hier ist es wichtig, dass kein Wasser hineintropft.

## 4. Außenfläche pflegen

Auch die Außenseite lässt sich einfach mit einem feuchten Tuch reinigen. Fingerabdrücke oder Fettspritzer verschwinden so im Handumdrehen.

## 5. Regelmäßig krümeln

Nach jeder Nutzung sollten alle Krümel entfernt werden – das verhindert Gerüche und sorgt dafür, dass die Luft frei zirkulieren kann.

### Mein Tipp:

Wenn der Garkorb einmal stärker eingebrennt ist, hilft eine Mischung aus warmem Wasser und etwas Backpulver. Einfach ein paar Minuten einwirken lassen und danach mühelos abwischen.

Mit ein paar einfachen Handgriffen bleibt die Heißluftfritteuse hygienisch sauber, arbeitet zuverlässig und liefert auch langfristig perfekte Ergebnisse. So macht das Kochen damit noch mehr Freude.

# Tipps & Tricks für Anfänger

---

Als ich angefangen habe, mit der Heißluftfritteuse zu kochen, war ich überrascht, wie vielseitig sie ist – aber ein paar Dinge hätte ich gerne früher gewusst. Diese

Tipps helfen dabei, direkt perfekte Ergebnisse zu erzielen und typische Anfängerfehler zu vermeiden.

## 1. **Nicht zu voll beladen**

Damit die heiße Luft richtig zirkulieren kann, sollte der Korb nie überfüllt werden. Eine gleichmäßige Luftverteilung sorgt für knusprige Ergebnisse – besonders bei Pommes, Gemüse oder Nuggets.

## 2. **Einmal schütteln lohnt sich**

Bei vielen Gerichten – vor allem bei Pommes, Wedges oder Gemüse – lohnt es sich, den Korb einmal während des Garens zu schütteln. Dadurch bräunen sie gleichmäßiger und werden noch knuspriger.

## 3. **Kein Öl notwendig – aber ein Hauch kann helfen**

Die Heißluftfritteuse funktioniert komplett ohne Öl. Trotzdem kann ein **ganz dünner Sprühstoß** (z. B. bei empfindlicher Panade oder Kartoffeln) das Bräunen verbessern. Weniger ist aber wirklich mehr.

## 4. **Die richtige Temperatur wählen**

Viele denken, man müsse immer auf höchster Stufe garen – dabei gelingen viele Gerichte bei **160–180 °C** sogar besser. Hohe Temperatur führt oft dazu, dass das Äußere zu schnell bräunt, während das Innere noch nicht fertig ist.

## 5. **Vorheizen ist nicht immer nötig**

Ein großer Vorteil der Heißluftfritteuse ist, dass sie schnell heiß wird. Die meisten Gerichte gelingen ohne Vorheizen. Nur bei Backrezepten oder besonders knusprigen Speisen lohnt es sich manchmal.

## 6. **Lebensmittel möglichst gleich groß schneiden**

Je gleichmäßiger die Stücke – ob Gemüse, Fleisch oder Kartoffeln –, desto gleichmäßiger das Ergebnis.

## 7. **Backpapier nur mit Löchern verwenden**

Backpapier ohne Lochung kann die Luftzirkulation behindern und sogar vom Lüfter angesaugt werden. Am besten nur gelochtes Papier verwenden oder das Essen direkt in den Korb legen.

## 8. **Kleine Förmchen eröffnen neue Möglichkeiten**

Mit hitzebeständigen Förmchen lassen sich Mini-Aufläufe, Soufflés, Kuchen, Muffins oder sogar Brote problemlos zubereiten. So wird die Heißluftfritteuse zum kleinen Backofen.

## 9. **Die Reinigung nicht aufschieben**

Je früher man reinigt, desto leichter geht es. Eingebackene Reste sind deutlich schwieriger zu entfernen.

## 10. **Experimente sind erlaubt – und erwünscht**

Die Heißluftfritteuse verzeiht viel. Ich experimentiere gerne mit verschiedenen Gewürzen, Panaden oder internationalen Gerichten. Manchmal entstehen dabei die besten Rezepte.

Diese einfachen Tipps helfen dabei, von Beginn an Spaß mit der Heißluftfritteuse zu haben – und immer bessere Ergebnisse zu erzielen. Sie ist ein Gerät, das sich schnell auszahlt, sobald man weiß, wie man das Beste aus ihr herausholt.



## Übergang zu den Rezepten

---

Bevor wir nun gemeinsam in die vielfältige Welt der Heißluftfritteuse eintauchen, lade ich dich ein, deiner Neugier freien Lauf zu lassen und dich auf neue Geschmackserlebnisse einzulassen. Die folgenden Rezepte sind so gestaltet, dass sie leicht nachzuvollziehen sind – egal ob du gerade erst mit der Heißluftfritteuse beginnst oder bereits begeistert experimentierst.

Mit jedem Gericht wirst du entdecken, wie vielseitig, zeitsparend und überraschend kreativ dieses Küchengerät sein kann. Von knusprigen Klassikern bis hin zu modernen Interpretationen – hier findest du Inspiration für jede Gelegenheit.

Mach es dir bequem, schalte deine Heißluftfritteuse ein und lass dich von den kommenden Seiten Schritt für Schritt zu köstlichen Ergebnissen führen. Viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

## Frühstück

---

Ein gutes Frühstück ist für mich der schönste Start in den Tag – nahrhaft, schnell gemacht und voller Geschmack. Die Heißluftfritteuse hilft mir dabei, warme Frühstücksideen ohne Aufwand zuzubereiten. So beginnt jeder Morgen ein bisschen genussvoller.



## Bagel mit Mohn und Sesam

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Mehl, Backpulver, Magerquark, Ei, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.
2. Danach den Teig in vier gleich große Stücke teilen und zu Ringen formen, anschließend mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesam und Mohn bestreuen.
3. Nun die Bagel in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius für etwa 12 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen, leicht abkühlen lassen und warm servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Sesam
- 150 g Magerquark
- 1 EL Mohn
- 1 Ei
- 1 TL Zucker

**Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 9g; Fett 5g**



## Frühstücksbrötchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Vorerst Mehl, Backpulver, Salz, Magerquark und Ei in eine Schüssel geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
2. Danach den Teig in vier Teile teilen, kleine Brötchen formen und leicht oben einschneiden.
3. Anschließend die Brötchen in die Heißluftfritteuse setzen und bei 180 Grad Celsius für etwa 12–14 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.
4. Schließlich herausnehmen und leicht auskühlen lassen, bevor sie serviert werden. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 150 g Magerquark
- 1 Ei

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 8g; Fett 3g**



### Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 100 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 150 ml Wasser
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz

## Haferflocken Stangen

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver, Wasser, Honig und Salz in einer Schüssel gründlich mischen, bis ein klebriger Teig entsteht.
2. Danach den Teig in sechs gleich große Stücke teilen und zu Stangen formen.
3. Als nächstes die Stangen in die Heißluftfritteuse geben und bei 170 Grad Celsius rund 14 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Am Ende herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 6g; Fett 5g**



### Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 100 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanillezucker

## Bananen Haferflocken Muffins

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Als erstes die Bananen in einer Schüssel zerdrücken und anschließend Haferflocken, Ei, Backpulver, Zimt und Vanillezucker hinzufügen.
2. Danach alles gut vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht, und in Muffinförmchen füllen.
3. Nun die Förmchen in die Heißluftfritteuse stellen und bei 170 Grad Celsius ca. 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss kurz abkühlen lassen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 5g; Fett 4g**



## Gebackene Spiegeleier

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Eier
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn zwei feuerfeste Förmchen leicht anfeuchten und jeweils ein Ei hineinschlagen.
2. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie darüberstreuen.
3. Nun die Förmchen in die Heißluftfritteuse stellen und bei 160 Grad Celsius etwa 8 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist.
4. Abschließend aus der Heißluftfritteuse nehmen und sofort servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 13g; Fett 10g**



## Buttercroissant

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 4 TL Butter

### Zubereitung:

1. Vorerst den Blätterteig ausrollen und in vier Dreiecke schneiden.
2. Danach auf jedes Dreieck einen Teelöffel Butter geben und von der breiten Seite her zu einem Croissant aufrollen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 10–12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Schließlich leicht abkühlen lassen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 6g; Fett 15g**



### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Zucker

## Selbstgemachte Waffeln

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Mehl, Backpulver, Ei, Milch, Vanillezucker und Zucker in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Danach den Teig in kleine Portionen formen und mit einem Löffel vorsichtig flachdrücken, sodass die typische Waffelstruktur entsteht.
3. Im Anschluss die Teigstücke in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 8–9 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 7g; Fett 8g**



### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 3 EL Zucker
- 2 EL Butter

## Kouign-Amman

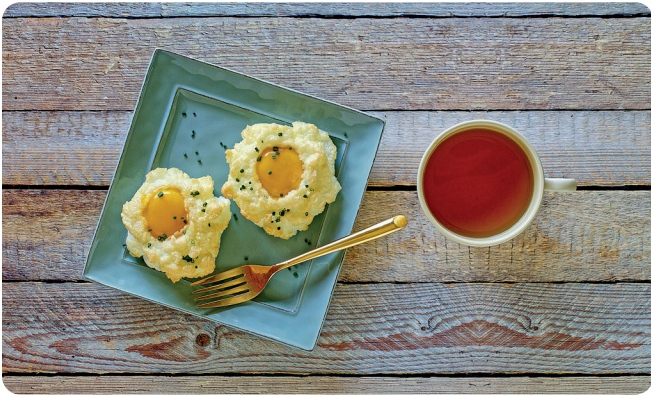
 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Als erstes den Blätterteig ausrollen, mit weicher Butter bestreichen und gleichmäßig Zucker darüberstreuen.
2. Danach den Teig von beiden Seiten zur Mitte hin einschlagen, erneut ausrollen und in vier Stücke schneiden.
3. Nun die Stücke in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen, bis die Oberfläche karamellisiert ist.
4. Abschließend leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 38g; Protein 5g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 TL gehackte Petersilie

## Wolkeneier



**Fertig in**  
12 Minuten



**Portionen**  
2 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
2. Danach das Eiweiß auf zwei kleine Backförmchen verteilen und in der Mitte eine kleine Vertiefung lassen.
3. Anschließend die Eigelbe vorsichtig hineingeben und die Förmchen in die Heißluftfritteuse stellen, bei 170 Grad Celsius ca. 8 Minuten backen.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 120 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 10g; Fett 8g**



### Zutaten:

- 150 g Tapiokastärke
- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 60 g geriebener Parmesan
- 1 Prise Salz

## Brasilianische Käsebrötchen



**Fertig in**  
18 Minuten



**Portionen**  
8 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Milch leicht erwärmen und mit der Tapiokastärke, dem Ei, Parmesan und Salz in einer Schüssel vermengen, bis ein zäher Teig entsteht.
2. Danach kleine Kugeln formen und auf ein Backpapier legen.
3. Nun die Kugeln in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius etwa 10–12 Minuten goldbraun backen.
4. Abschließend etwas abkühlen lassen und warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 140 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 5g; Fett 6g**



## Blaubeer Muffins

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 50 g Zucker
- 80 g frische Blaubeeren
- 1 TL Vanillezucker

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Ei und Milch in einer Schüssel gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
2. Danach die Blaubeeren vorsichtig unterheben, sodass sie gleichmäßig im Teig verteilt sind.
3. Anschließend den Teig in Muffinförmchen füllen und in die Heißluftfritteuse stellen, bei 170 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.
4. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 26g; Protein 5g; Fett 6g**



## Pfannkuchen

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 50 g Blaubeeren

### Zubereitung:

1. Als erstes Mehl, Backpulver, Ei, Milch, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Danach den Teig esslöffelweise auf kleine, hitzebeständige Backpapiere geben und leicht flachdrücken.
3. Nun die Pfannkuchen in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 6–7 Minuten goldbraun backen.
4. Abschließend mit frischen Blaubeeren garnieren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 7g; Fett 7g**



### Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 TL gehackte Petersilie

## Gebackene Avocado

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch leicht aushöhlen, damit Platz für das Ei entsteht.
2. Danach je ein Ei vorsichtig in die Avocadohälften geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschließend die Hälften in die Heißluftfritteuse setzen und bei 170 Grad Celsius etwa 9 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 9g; Fett 19g**



### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker

## Gebackene Eier Tarts

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Blätterteig ausrollen und in sechs kleine Kreise schneiden, diese in hitzebeständige Förmchen legen.
2. Danach Eier, Milch, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel verquirlen, bis eine glatte Creme entsteht.
3. Nun die Creme in die Förmchen füllen und in die Heißluftfritteuse stellen, bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
4. Zum Schluss etwas abkühlen lassen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 19g; Protein 6g; Fett 10g**



## Herzhafte Blätterteig Schnecken

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 100 g gekochter Schinken
- 100 g geriebener Käse
- 1 TL Senf

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Blätterteig ausrollen und gleichmäßig mit Senf bestreichen.
2. Danach den Schinken und den Käse gleichmäßig darauf verteilen und den Teig von der langen Seite her aufrollen.
3. Nun in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden und in die Heißluftfritteuse legen, bei 180 Grad Celsius rund 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 9g; Fett 14g**

## Rezepte mit Hähnchen

---

Hähnchen gelingt in der Heißluftfritteuse besonders saftig, knusprig und aromatisch. Dank der gleichmäßigen Hitze werden sie zuverlässig durchgegart, ohne auszutrocknen. Perfekt für leichte, eiweißreiche Gerichte in jeder Alltagssituation.



## Saftige Hähnchenbrust

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zu Beginn die Hähnchenbrustfilets mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer gleichmäßig einreiben.
2. Danach die Filets in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 14 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Anschließend prüfen, ob das Fleisch durchgegart ist und eine goldene Farbe angenommen hat.
4. Zum Schluss herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 0g; Protein 39g; Fett 6g**



## Rosmarin Hähnchen mit Kartoffeln

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 3 kleine Kartoffeln
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Danach die Hähnchenbrustfilets mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Kartoffeln in die Heißluftfritteuse legen.
3. Anschließend den Rosmarinweig darüberlegen und bei 180 Grad Celsius etwa 18 Minuten garen, gelegentlich wenden.
4. Zum Schluss herausnehmen, Rosmarin entfernen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 30g; Fett 10g**



## Scharfe Chicken Wings

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 8 Chicken Wings
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Chicken Wings in einer Schüssel mit Paprikapulver, Chilipulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer gründlich vermengen.
2. Danach die marinierten Wings in die Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht überlappen.
3. Nun bei 190 Grad Celsius etwa 16 Minuten garen, zwischendurch einmal wenden.
4. Abschließend herausnehmen und warm genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 22g; Fett 16g**



## Knusprige Hähnchen Tenders

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Ei in einer Schüssel verquirlen und das Paniermehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Danach die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, zuerst in Ei, dann im Paniermehl wenden.
3. Anschließend die Tenders in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 25g; Fett 7g**



## Zitronen Kräuter Hähnchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Vorerst den Knoblauch fein hacken und mit Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
2. Danach die Hähnchenbrust darin wenden, sodass sie gleichmäßig überzogen ist.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 14 Minuten garen, zwischendurch wenden.
4. Zum Schluss mit etwas frischer Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 37g; Fett 6g**



## Gefüllte Mozzarella Hähnchenbrust

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Scheiben Mozzarella
- 1 TL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrust seitlich einschneiden, sodass eine Tasche entsteht, und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach Mozzarella und Kräuter hineingeben und die Öffnung mit Zahnstochern verschließen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 16 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Schließlich herausnehmen und warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 38g; Fett 10g**



## Zartes Hähnchenfilet

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenfilets
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL gehackter Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes die Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 14 Minuten garen, zwischendurch wenden.
3. Anschließend prüfen, ob das Fleisch durchgegart ist und eine goldene Farbe hat.
4. Zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 37g; Fett 5g**



## Hähnchen Spinat Bällchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
8 Stück

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenhackfleisch
- 50 g frischer Spinat
- 30 g geriebener Käse
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Spinat fein hacken und mit Hähnchenhack, Käse, Ei, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen.
2. Danach kleine Bällchen formen und gleichmäßig in die Heißluftfritteuse legen.
3. Nun bei 180 Grad Celsius rund 13 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 20g; Fett 7g**




### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50 g geriebener Käse
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Hähnchenbrust mit Käsekruste

 **Fertig in**  
19 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Hähnchenbrust mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in eine hitzebeständige Form legen.
2. Danach den geriebenen Käse gleichmäßig darüberstreuen.
3. Nun die Form in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 38g; Fett 8g**



### Zutaten:

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 TL Honig
- 2 TL Orangensaft
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer

## Orangen Rosmarin Hähnchenschenkel

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Honig, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und die Hähnchenschenkel damit bestreichen.
2. Danach die Schenkel mit einem Rosmarinzwig in die Heißluftfritteuse legen.
3. Anschließend bei 180 Grad Celsius etwa 20 Minuten garen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 32g; Fett 16g**



## Knusprige Hähnchenkeulen

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Hähnchenkeulen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenkeulen gründlich abtupfen und mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kräutern, Salz und Pfeffer gleichmäßig einreiben.
2. Hiernach die Keulen in die Heißluftfritteuse legen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren.
3. Dann bei 180 Grad Celsius etwa 20 Minuten garen, zwischendurch einmal wenden, bis die Haut schön knusprig ist.
4. Schließlich herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 32g; Fett 18g**



## Spinat Käse Hähnchen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50 g frischer Spinat
- 2 Scheiben Mozzarella
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Hähnchenbrust seitlich einschneiden, um eine Tasche zu formen, und innen leicht salzen und pfeffern.
2. Anschließend den Spinat waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Mozzarella in die Tasche füllen.
3. Danach die Hähnchenbrust verschließen, in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 16 Minuten garen.
4. Zum Schluss herausnehmen, kurz abkühlen lassen und anrichten. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 38g; Fett 10g**



### Zutaten:

- 8 Chicken Wings
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 TL getrocknete Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Knoblauch Parmesan Chicken Wings

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Chicken Wings mit Salz, Pfeffer und der fein gehackten Knoblauchzehe würzen und gut vermengen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 185 Grad Celsius etwa 15 Minuten garen, zwischendurch einmal wenden.
3. Nun den geriebenen Parmesan und die Petersilie darüberstreuen, die Wings kurz weitere 2 Minuten backen, bis der Käse leicht schmilzt.
4. Abschließend herausnehmen und warm genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 22g; Fett 15g**




### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

## Thymian Zitronen Hähnchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Als erstes den Knoblauch fein hacken und mit Zitronensaft, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Danach die Hähnchenbrust in dieser Marinade wenden, bis sie vollständig bedeckt ist.
3. Im Anschluss in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 14 Minuten garen, einmal wenden.
4. Zum Schluss mit etwas Thymian bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 35g; Fett 7g**



## Goldene Hähnchenkeulen mit Kräutern



**Fertig in**  
24 Minuten



**Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Hähnchenkeulen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenkeulen mit Paprikapulver, Majoran, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer gründlich einreiben.
2. Danach die Keulen in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 20 Minuten garen, zwischendurch wenden.
3. Anschließend prüfen, ob das Fleisch durchgegart und die Haut goldbraun ist.
4. Zum Schluss herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 31g; Fett 17g

## Fleisch Gerichte

---

Ob zart, deftig oder rustikal – mit der Heißluftfritteuse gelingen Fleischgerichte überraschend mühelos. Die heiße Luft sorgt für schöne Röstaromen und eine perfekte Kruste. So entstehen saftige Klassiker und kreative Variationen im Handumdrehen.



### Zutaten:

- 300 g Rindfleisch in dünnen Streifen
- 1 TL Sesamsamen
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 TL Sesamöl
- 1 Frühlingszwiebel

## Bulgogi Tenders



**Fertig in**  
18 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Als erstes das Rindfleisch mit Sojasauce, Honig und Sesamöl in einer Schüssel marinieren und gut verrühren.
2. Danach die marinierten Fleischstreifen in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten garen.
3. Nun mit Sesamsamen und fein geschnittener Frühlingszwiebel bestreuen und kurz weitere 2 Minuten erhitzen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 7g; Protein 32g; Fett 12g**



### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Paprikapulver
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer

## Hackfleisch Blätterteig Taschen



**Fertig in**  
20 Minuten



**Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit dem Rinderhack in einer Pfanne kurz anbraten, bis alles durchgegart ist.
2. Danach den Blätterteig ausrollen, in vier Quadrate schneiden und die Hackmischung darauf verteilen.
3. Anschließend die Teigstücke zusammenfalten, die Ränder andrücken und in die Heißluftfritteuse legen, bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen.
4. Zum Schluss goldbraun herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 15g; Fett 15g**



### Zutaten:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 2 Tomaten-scheiben
- 2 Scheiben Käse
- 2 Scheiben Bacon
- 2 Burgerbrötchen
- 1 Zwiebel
- 2 Blätter Salat
- Salz, Pfeffer

## Cheeseburger



### Zubereitung:

1. Vorerst aus dem Hackfleisch zwei flache Patties formen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach die Patties in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 10 Minuten garen, zwischendurch wenden.
3. Anschließend den Bacon mit in die Heißluftfritteuse geben, kurz knusprig backen und die Patties mit Käse belegen.
4. Schließlich Burgerbrötchen mit Salat, Tomate, Zwiebel, Käse und Bacon belegen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 480 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 34g; Fett 28g**



### Zutaten:

- 2 Rindersteaks
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Knoblauch Steak



### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Knoblauch fein hacken und mit Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach die Steaks gleichmäßig damit einreiben.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 190 Grad Celsius etwa 12 Minuten garen, je nach gewünschtem Gargrad.
4. Zum Schluss herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 38g; Fett 17g**



## Honig Sesam Spareribs

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 500 g Schweinerippchen
- 1 TL Honig
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamsamen
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Rippchen mit Honig, Sojasauce, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer marinieren und kurz ziehen lassen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 20 Minuten garen, gelegentlich wenden.
3. Anschließend mit Sesamsamen bestreuen und kurz weiterbacken, bis sie glänzen.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 32g; Fett 22g**



## Fleischspieße im Speckmantel

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 300 g Rindfleisch
- 8 Scheiben Speck
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes das Fleisch in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach jeweils ein Stück Fleisch mit einer Scheibe Speck umwickeln und auf Spieße stecken.
3. Im Anschluss die Spieße in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 14 Minuten garen, zwischendurch wenden.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 26g; Fett 16g**



## Wiener Schnitzel

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Schweineschnitzel
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 30 g Mehl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Schnitzel leicht flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und abschließend im Paniermehl wenden.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 185 Grad Celsius etwa 12 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und warm genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 330 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 30g; Fett 15g**



## Speckumhülle Würstchen

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 6 kleine Würstchen
- 6 Scheiben Speck

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Würstchen jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen, sodass sie sich nicht berühren.
3. Anschließend bei 180 Grad Celsius rund 9 Minuten garen, bis der Speck knusprig ist.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 9g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

## Saftige Frikadellen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Zwiebel fein hacken und mit Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen.
2. Danach gleich große Frikadellen formen und in die Heißluftfritteuse legen.
3. Nun bei 180 Grad Celsius etwa 14 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 24g; Fett 15g**



### Zutaten:

- 2 Rinderfilets
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL gehackte Kräuter

## Gourmet Steak

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zubereitung:

1. Vorerst die Steaks mit Salz, Pfeffer und Kräutern einreiben.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 190 Grad Celsius rund 12 Minuten garen, je nach gewünschtem Gargrad.
3. Anschließend kurz ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 0g; Protein 38g; Fett 18g**



## Schaschlik Spieße

 **Fertig in**  
19 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 300 g Schweinefleisch
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes das Fleisch, die Paprika und die Zwiebel in Stücke schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken.
2. Danach mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun die Spieße in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 15 Minuten garen, gelegentlich wenden.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 28g; Fett 12g**



## Wurstchen im Schlafrock

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 6 kleine Würstchen
- 1 TL Senf

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Blätterteig ausrollen und in sechs Streifen schneiden.
2. Danach die Würstchen mit etwas Senf bestreichen und in den Teig einwickeln.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 10–12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 8g; Fett 12g**



## Zarte Lammkoteletts

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 Lammkoteletts
- 1 TL Butter
- 1 TL gehackter Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 185 Grad Celsius etwa 12 Minuten garen, einmal wenden.
3. Nun die Butter über die heißen Koteletts geben, damit sie leicht schmilzt.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 0g; Protein 32g; Fett 20g**



## Klassisches Cordon Bleu

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Schweineschnitzel
- 1 Ei
- 2 Scheiben Kochschinken
- 50 g Paniermehl
- 2 Scheiben Käse
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes die Schnitzel leicht flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach mit Schinken und Käse füllen, zusammenklappen und in Ei und Paniermehl wenden.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 15 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 36g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 2 Hasenschenkel
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

## Rosmarin Hasenschenkel



**Fertig in**  
25 Minuten



**Portionen**  
2 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Hasenschenkel mit Rosmarin, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 22 Minuten garen, zwischendurch wenden.
3. Anschließend prüfen, ob das Fleisch zart und durchgegart ist.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 34g; Fett 15g**

## Fisch Gerichte

---

Fisch und Meeresfrüchte werden in der Heißluftfritteuse schonend gegart und bleiben wunderbar zart. Gleichzeitig entstehen feine Röstaromen, ohne dass etwas anbrennt oder austrocknet. Ideal für leichte, frische und aromatische Gerichte.



## Thunfisch Blätterteig Taschen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 2 Eier
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL gehackter Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Thunfisch mit Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach den Blätterteig ausrollen, in vier Quadrate schneiden und die Mischung gleichmäßig darauf verteilen, die Eier darauf geben.
3. Nun die Teigstücke vorsichtig zusammenfalten, die Ränder gut andrücken und in die Heißluftfritteuse legen, bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 14g; Fett 14g**



## Gebackene Makrele

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Makrelen (ausgenommen)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zitronenscheiben
- 1 TL grobe Pfefferkörner
- Salz

### Zubereitung:

1. Als erstes die Makrelen innen und außen mit Salz einreiben und je eine Zitronenscheibe und den Rosmarinzweig in die Bauchhöhle legen.
2. Danach die Fische in die Heißluftfritteuse geben und mit Pfefferkörnern bestreuen.
3. Anschließend bei 180 Grad Celsius etwa 18 Minuten garen, bis die Haut goldbraun ist.
4. Schließlich herausnehmen und mit frischer Zitrone servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 33g; Fett 20g**



## Gebackener Tintenfisch

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Tintenfischringe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackte Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Knoblauch fein hacken und mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Danach die Tintenfischringe darin marinieren und kurz ziehen lassen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten garen.
4. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 29g; Fett 9g**



## Krabbenkuchen

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 200 g Krabbenfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- ½ Paprika
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zu Beginn Krabbenfleisch, Ei, Paniermehl, gewürfelte Paprika Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
2. Danach kleine flache Küchlein formen und leicht andrücken.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 19g; Fett 9g**



## Gebackene Shrimps

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Shrimps (geschält)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Shrimps mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse geben und gleichmäßig verteilen.
3. Anschließend bei 180 Grad Celsius etwa 9 Minuten garen, bis sie leicht goldfarben sind.
4. Zum Schluss mit frischen Kräutern bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 25g; Fett 8g**



## Saftiger Lachs

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Dill
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Lachs mit Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten garen.
3. Nun prüfen, ob der Fisch zart und innen leicht glasig ist.
4. Abschließend servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 0g; Protein 32g; Fett 18g**



## Zander mit Kräuterkruste

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 2 Zanderfilets
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL gehackte Kräuter
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Paniermehl mit Kräutern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach die Mischung auf die Zanderfilets drücken.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 14 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 32g; Fett 10g**



## Lachs Spinat Blätterteig Taschen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 200 g frischer Spinat
- 150 g Lachsfilet
- 1 TL Frischkäse
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes den Spinat waschen und kurz andünsten, dann mit Frischkäse, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach den Blätterteig ausrollen, in vier Quadrate schneiden und je ein Stück Lachs mit etwas Spinat daraufgeben.
3. Anschließend zusammenfalten und die Ränder festdrücken, oben leicht einschneiden, dann in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 16g; Fett 15g**



### Zutaten:

- 2 Pangasiusfilets
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Gebackener Pangasius

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Pangasiusfilets mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten garen.
3. Anschließend prüfen, ob der Fisch zart und durchgegart ist.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 30g; Fett 10g**



### Zutaten:

- 2 kleine Krabben
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Gebackene Parmesan Krabbe

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zubereitung:

1. Als erstes Parmesan, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
2. Danach die Mischung auf die Krabben reiben und leicht andrücken.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 27g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 250 g Calamarisringe
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## Calamaris

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Calamarisringe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach im Paniermehl wenden, bis sie rundherum bedeckt sind.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse geben und bei 185 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 25g; Fett 9g**



### Zutaten:

- 6 Muscheln (geöffnet)
- 30 g geriebener Käse
- 1 TL gehackte Kräuter
- 1 TL Zitronensaft

## Überbackene Muscheln

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Muscheln mit Zitronensaft beträufeln und mit Käse und Kräutern bestreuen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen.
3. Nun bei 180 Grad Celsius etwa 8–9 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 19g; Fett 10g**



### Zutaten:

- 200 g Lachsfilet
- 100 g Brokkoli
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

## Brokkoli Lachs Quiche

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Brokkoli in kleine Röschen teilen und kurz blanchieren, dann mit Lachs, Eiern, Milch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
2. Danach die Mischung in kleine hitzebeständige Förmchen geben.
3. Nun in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 16 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 9g; Protein 21g; Fett 15g**




### Zutaten:

- 200 g Scampis
- 1 Ei
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## Panierte Scampis

 **Fertig in**  
13 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Scampis mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach zuerst in verquirltem Ei, dann im Paniermehl wenden.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 9 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 23g; Fett 8g**

## Vegetarische Gerichte

---

Vegetarische Gerichte zeigen, wie vielseitig die Heißluftfritteuse sein kann – von knusprigen Snacks bis zu herzhaften Aufläufen. Gemüse entfaltet durch die heiße Luft ein besonders intensives Aroma. Genuss geht hier ganz ohne Fleisch, aber mit viel Kreativität.




### Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 Kartoffeln
- 1 TL gehackte Kräuter
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

## Gebackener Kürbis mit Kartoffelfüllung

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Kürbis halbieren, entkernen und aushöhlen, anschließend die Kartoffeln schälen, klein würfeln und mit Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.
2. Danach die Kartoffelmischung in die Kürbishälften füllen.
3. Nun die gefüllten Kürbishälften in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 20 Minuten garen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 36g; Protein 7g; Fett 10g**



### Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 80 g Couscous
- 50 g Feta
- 1 TL gehackte Kräuter
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Couscous Paprika

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Couscous mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen, danach mit Feta, Kräutern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Danach die Paprika halbieren, entkernen und mit der Couscoumischung füllen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 16 Minuten garen, bis die Paprika weich ist.
4. Zum Schluss mit frischen Kräutern bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 9g; Fett 11g**



### Zutaten:

- 150 g gekochte Nudeln
- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 40 g geriebener Käse
- 1 TL Kräuter
- Salz, Pfeffer

## Nudelgratin

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Als erstes Milch, Ei, Käse, Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
2. Danach die gekochten Nudeln untermischen und in kleine hitzebeständige Förmchen füllen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 38g; Protein 14g; Fett 12g**



### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 120 ml Wasser
- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 1 Tomate
- 6 schwarze Oliven
- 1 TL gehackte Kräuter

## Tomaten Focaccia

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, Mehl und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten, anschließend 30 Minuten ruhen lassen.
2. Danach den Teig in kleine Fladen formen und mit Tomatenscheiben, Oliven und Kräutern belegen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 6g; Fett 7g**




### Zutaten:

- 1 kleiner Butternuss-Kürbis
- 60 g Feta
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL gehackte Walnüsse
- Salz, Pfeffer

## Butternuss Kürbis mit Feta

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Als erstes den Kürbis halbieren, entkernen und leicht salzen und pfeffern.
2. Danach den Feta zerbröseln und mit Petersilie und Walnüssen vermengen.
3. Anschließend die Mischung in die Kürbishälften geben und in die Heißluftfritteuse legen, bei 180 Grad Celsius etwa 16 Minuten garen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 9g; Fett 13g**



### Zutaten:

- 6 große Champignons
- 50 g frischer Spinat
- 40 g Feta
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Pilze

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Champignons putzen und die Stiele entfernen, anschließend den Spinat kurz andünsten und mit Feta, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Danach die Mischung in die Pilze füllen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, bis der Käse leicht geschmolzen ist.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 10g; Fett 14g**



## Eier Gemüse Auflauf

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 3 Eier
- 1 kleine Tomate
- ½ Zucchini
- 30 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Tomate und Zucchini klein schneiden und in einer Schüssel mit den Eiern und dem Käse verrühren.
2. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Anschließend in kleine Förmchen füllen und in die Heißluftfritteuse stellen, bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 14g; Fett 15g



## Spinat Feta Blätterteig Spiralen

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 100 g frischer Spinat
- 60 g Feta
- 1 TL Kräuter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes den Spinat waschen, kurz andünsten und mit Feta, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Danach den Blätterteig ausrollen, die Mischung darauf verteilen und von der langen Seite her aufrollen.
3. Nun in Scheiben schneiden und in die Heißluftfritteuse legen, bei 180 Grad Celsius rund 10 Minuten backen.
4. Zum Schluss goldbraun herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 19g; Protein 9g; Fett 12g



### Zutaten:

- 150 g Feta
- 6 Kirschtomaten
- 1 TL gehackte Kräuter
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

## Gebackener Feta



### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Feta in eine kleine Form legen, die halbierten Tomaten und Kräuter darübergeben und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Danach leicht pfeffern.
3. Nun die Form in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 8 Minuten backen, bis der Käse weich ist.
4. Abschließend herausnehmen, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren. Guten Appetit!

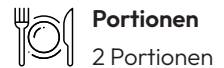
**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 14g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 2 kleine Süßkartoffeln
- 60 g Feta
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Gebackene Süßkartoffel



### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Süßkartoffeln halbieren, mit einer Gabel leicht einstechen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 15 Minuten garen.
3. Nun den Feta zerbröseln, auf die heißen Hälften geben und kurz weitere 2 Minuten überbacken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 8g; Fett 11g**



### Zutaten:

- 100 g Süßkartoffel
- 50 g Mehl
- 50 g frischer Spinat
- 1 TL Backpulver
- 60 g Feta
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier

## Gemüse Muffins

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Süßkartoffel schälen, raspeln und mit Spinat, Feta, Eiern, Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Danach die Mischung in Muffinförmchen füllen und leicht andrücken.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 17g; Protein 8g; Fett 9g**



### Zutaten:

- 150 g Brokkoli
- 1 Tomate
- 2 Eier
- 40 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

## Brokkoli Tomaten Auflauf

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die Tomate würfeln.
2. Danach mit Eiern, Käse, Salz und Pfeffer verrühren und in eine kleine Auflaufform geben.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 14g; Fett 13g**



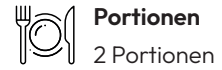
### Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g geriebener Käse
- 1 TL Mehl
- 50 ml Milch
- Salz, Pfeffer

## Käse Soufflé



Fertig in  
15 Minuten



Portionen  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Eigelb, Milch, Mehl, Käse, Salz und Pfeffer verrühren, das Eiweiß separat steif schlagen und vorsichtig unterheben.
2. Danach die Masse in kleine Förmchen füllen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse stellen und bei 170 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, bis das Soufflé aufgegangen ist.
4. Abschließend herausnehmen und sofort servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 12g; Fett 18g**



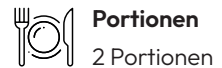
### Zutaten:

- 2 Kartoffeln
- 50 ml Milch
- 30 g geriebener Käse
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer

## Mini-Kartoffelgratin



Fertig in  
20 Minuten



Portionen  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Als erstes die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kleine Förmchen schichten.
2. Danach Milch, Käse, Butter, Salz und Pfeffer verrühren und über die Kartoffeln gießen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 16 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 7g; Fett 11g**



#### Zutaten:

- 1 Aubergine
- 1 Tomate
- 50 g Mozzarella
- 1 TL Kräuter
- Salz, Pfeffer

## Auberginen Pizza

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Aubergine in Scheiben schneiden und leicht salzen.
2. Danach die Scheiben mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 170 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 9g; Fett 12g**



#### Zutaten:

- ½ Zucchini
- ½ Aubergine
- 1 Tomate
- ½ Paprika
- 1 TL Kräuter
- Salz, Pfeffer

## Ratatouille

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt das gesamte Gemüse in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd in eine kleine Form schichten.
2. Danach mit Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius rund 14 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 4g; Fett 10g**



## Mais Pudding

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 100 g Mais  
(aus der Dose)
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 1 TL Mehl

### Zubereitung:

1. Als erstes Mais, Milch, Ei, Zucker und Mehl in einer Schüssel gut verrühren.
2. Danach die Masse in kleine Förmchen füllen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 8g; Fett 9g**



## Reibekuchen

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zutaten:

- 3 Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 TL Mehl
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln und Zwiebel fein reiben und mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Danach kleine flache Küchlein formen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 185 Grad Celsius rund 13 Minuten goldbraun backen, zwischendurch wenden.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 6g; Fett 8g**



### Zutaten:

- 2 Burgerbrötchen
- 120 g Halloumi
- 1 Tomate
- 1 Handvoll Rucola
- ½ rote Zwiebel
- 1 TL Senf

## Halloumi Burger



**Fertig in**  
15 Minuten



**Portionen**  
2 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Halloumi in Scheiben schneiden und in die Heißluftfritteuse legen, bei 180 Grad Celsius rund 8 Minuten garen.
2. Danach die Brötchen halbieren und kurz in der Heißluftfritteuse anwärmen.
3. Nun die Brötchen mit Senf bestreichen, Halloumi, Tomatenscheiben, Zwiebelringe und Rucola daraufgeben.
4. Zum Schluss zusammenklappen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 16g; Fett 18g**

## Beilagen

---

Beilagen werden mit der Heißluftfritteuse knuspriger, schneller und aromatischer als im Backofen. Ob Kartoffeln, Gemüse oder kleine Snacks – alles gelingt mit wenig Aufwand. So wird jede Hauptspeise perfekt ergänzt.



#### Zutaten:

- 150 g Polenta
- 400 ml Wasser
- 1 TL Butter
- 1 TL Salz
- 1 TL Parmesan

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 5g; Fett 6g**



#### Zutaten:

- 3 Kartoffeln
- 1 TL Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 3g; Fett 4g**

## Polenta Sticks

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Wasser mit Salz aufkochen, die Polenta einrühren und unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie fest wird.
2. Danach die Masse auf ein Brett streichen, abkühlen lassen und in Sticks schneiden.
3. Anschließend mit etwas Parmesan bestreuen und in die Heißluftfritteuse geben, bei 190 Grad Celsius etwa 12 Minuten knusprig backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

## Tater Tots

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
12 Stück

#### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Kartoffeln schälen, grob reiben und mit Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach kleine zylinderförmige Tots formen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 190 Grad Celsius rund 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Abschließend herausnehmen und genießen. Guten Appetit!



## Kartoffel Wedges

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 3 Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes die Kartoffeln waschen, mit Schale in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Danach mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse geben und bei 190 Grad Celsius etwa 15 Minuten backen, gelegentlich wenden.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 4g; Fett 6g**



## Chicken Nuggets

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 40 g Paniermehl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Danach im verquirlten Ei und anschließend im Paniermehl wenden.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 185 Grad Celsius rund 12 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 9g; Protein 24g; Fett 9g**



#### Zutaten:

- 10 grüne Oliven (entsteint)
- 1 Ei
- 30 g Paniermehl
- 1 TL Kräuter

## Panierte Oliven

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
10 Stück

#### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Oliven in verquirltem Ei wenden und danach im Paniermehl mit Kräutern panieren.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen.
3. Anschließend bei 180 Grad Celsius etwa 7 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 130 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 2g; Fett 10g**



#### Zutaten:

- 2 Karotten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz

## Karotten Chips

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Als erstes die Karotten schälen und mit einem Gemüseschäler in dünne Scheiben schneiden.
2. Danach mit Paprikapulver und Salz würzen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse geben und bei 160 Grad Celsius rund 9 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 100 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 1g; Fett 3g**



#### Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz

## Süßkartoffel Pommes

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Süßkartoffeln schälen, in Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Danach mit Paprikapulver und Salz vermengen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse geben und bei 190 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen, gelegentlich schütteln.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 3g; Fett 5g**



#### Zutaten:

- 6 Mozzarella-Sticks
- 1 Ei
- 40 g Paniermehl
- 1 TL Kräuter

## Mozzarella Sticks

 **Fertig in**  
13 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

#### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Mozzarella-Sticks zuerst in Ei, dann im Paniermehl mit Kräutern wenden.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und leicht voneinander trennen.
3. Anschließend bei 180 Grad Celsius rund 8 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und warm genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 9g; Protein 12g; Fett 14g**



#### Zutaten:

- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Kräuter
- 1 TL Salz

## Zucchini Chips

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und mit Kräutern und Salz würzen.
2. Danach die Scheiben nebeneinander in die Heißluftfritteuse legen.
3. Nun bei 160 Grad Celsius rund 10 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 90 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 2g; Fett 5g**



#### Zutaten:

- 2 Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

## Curly Fries

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Als erstes die Kartoffeln spiralförmig schneiden und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen.
3. Anschließend bei 190 Grad Celsius rund 12 Minuten garen, zwischendurch schütteln.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 34g; Protein 4g; Fett 7g**



### Zutaten:

- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz

## Geröstete Kichererbsen

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kichererbsen abspülen, trocken tupfen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz vermengen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse geben.
3. Nun bei 180 Grad Celsius rund 10 Minuten rösten, bis sie knusprig sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 8g; Fett 6g**



### Zutaten:

- 150 g Brokkoli
- 1 Ei
- 40 g geriebener Käse
- 2 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer

## Brokkoli Käse Bites

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
8 Stück

### Zubereitung:

1. Als erstes den Brokkoli fein hacken und mit Ei, Käse, Paniermehl, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Danach kleine Bällchen formen und leicht flachdrücken.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 7g; Protein 10g; Fett 9g**



## Spargel im Speckmantel

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 6 grüne Spargelstangen
- 6 Scheiben Speck

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Spargel waschen und die Enden abschneiden, anschließend jede Stange mit einer Scheibe Speck umwickeln.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen.
3. Nun bei 185 Grad Celsius rund 10 Minuten garen, bis der Speck knusprig ist.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 10g; Fett 11g**



## Gebackener Fenchel

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 Fenchelknolle
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 TL Kräuter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Fenchel in Scheiben schneiden und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach mit Parmesan bestreuen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 9g; Fett 11g**



## Halloumi mit Honig und Rosmarin



**Fertig in**  
10 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 150 g Halloumi
- 1 TL Honig
- 1 TL gehackter Rosmarin

### Zubereitung:

1. Als erstes den Halloumi in Scheiben schneiden und mit Honig und Rosmarin bestreichen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen.
3. Nun bei 180 Grad Celsius etwa 8 Minuten backen, bis er leicht karamellisiert ist.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 7g; Protein 14g; Fett 17g**

## Desserts

---

Auch süße Gerichte gelingen in der Heißluftfritteuse überraschend gut – von warmem Obst bis zu kleinen Kuchen. Die schnelle Hitze sorgt für fluffige, goldbraune Ergebnisse. Perfekt für spontane Lust auf etwas Süßes.



### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 120 ml Milch
- 50 g Schokotropfen

## Muffins mit Schokotropfen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Mehl, Backpulver, Zucker, Ei und Milch in einer Schüssel verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Danach die Schokotropfen unterheben und den Teig gleichmäßig in Muffinförmchen füllen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse stellen und bei 170 Grad Celsius rund 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss herausnehmen, kurz abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 5g; Fett 9g**



### Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 60 g Mehl
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- 40 g Butter

## Haferflocken Cookies

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
8 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt Haferflocken, Mehl, Zucker, Ei und Butter in einer Schüssel zu einem Teig verrühren.
2. Danach kleine Kugeln formen und leicht flachdrücken.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 175 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 4g; Fett 7g**



### Zutaten:

- 1 Apfel
- 50 g Mehl
- 30 g Butter
- 20 g Zucker
- ½ TL Zimt

## Apfel Crumble

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Als erstes den Apfel schälen, würfeln und in kleine Förmchen geben.
2. Danach Mehl, Butter, Zucker und Zimt zu Streuseln verkneten und über die Äpfel streuen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 12 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 34g; Protein 3g; Fett 9g**



### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 100 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 20 g Butter

## Zimtschnecken

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Milch leicht erwärmen, Hefe und Zucker darin auflösen und mit Mehl zu einem Teig verkneten, anschließend 30 Minuten ruhen lassen.
2. Danach den Teig ausrollen, mit Butter bestreichen und mit Zimt bestreuen, dann aufrollen und in Scheiben schneiden.
3. Nun die Schnecken in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 15 Minuten backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und warm genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 34g; Protein 5g; Fett 11g**



### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 6 TL Marmelade
- 1 TL Puderzucker

## Marmelade Blätterteig Dessert

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Blätterteig ausrollen und in sechs Quadrate schneiden.
2. Danach in die Mitte jedes Quadrats einen Teelöffel Marmelade geben und die Ränder leicht umklappen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 10 Minuten backen.
4. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 26g; Protein 3g; Fett 10g**




### Zutaten:

- 50 g Zartbitterschokolade
- 1 Ei
- 20 g Zucker
- 1 TL Mehl
- 40 ml Milch

## Schoko Soufflé

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Schokolade mit Milch schmelzen, dann Zucker, Ei und Mehl einrühren.
2. Danach die Masse in kleine Förmchen füllen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 9 Minuten backen, bis das Soufflé leicht aufgegangen ist.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 5g; Fett 16g**



#### Zutaten:

- 200 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL brauner Zucker

## Creme Brûlée

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Als erstes Sahne, Eigelb, Zucker und Vanillezucker verrühren und in kleine Förmchen füllen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse stellen und bei 150 Grad Celsius etwa 20 Minuten garen.
3. Nun herausnehmen, abkühlen lassen und den braunen Zucker darüberstreuen.
4. Zum Schluss kurz karamellisieren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 6g; Fett 19g**



#### Zutaten:

- 80 g Zucker
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Ei

## Brownies

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn Butter und Zucker verrühren, dann Ei, Mehl und Kakaopulver hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Danach die Masse in eine kleine Form geben.
3. Nun in die Heißluftfritteuse stellen und bei 170 Grad Celsius rund 14 Minuten backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und abkühlen lassen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 27g; Protein 4g; Fett 12g**



## Apfel Chips

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 Apfel
- ½ TL Zimt

### Zubereitung:


1. Im ersten Schritt den Apfel in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Zimt bestreuen.
2. Danach die Scheiben nebeneinander in die Heißluftfritteuse legen.
3. Anschließend bei 150 Grad Celsius rund 10 Minuten trocknen lassen, bis sie knusprig sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und abkühlen lassen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 90 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 0g; Fett 0g**



## Gebackene Bananen

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Bananen
- 1 TL Honig
- ½ TL Zimt

### Zubereitung:

1. Als erstes die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, anschließend mit Honig und Zimt bestreichen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen.
3. Nun bei 180 Grad Celsius etwa 8 Minuten backen, bis sie leicht karamellisiert sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 1g; Fett 3g**



#### Zutaten:

- 120 g Mehl
- 120 ml Wasser
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- ½ TL Zimt

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 4g; Fett 8g**



#### Zutaten:

- 1 Apfel
- 60 g Mehl
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 1 TL Zucker

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 3g; Fett 4g**

## Churros



#### Zubereitung:

1. Zu Beginn Wasser und Zucker aufkochen, Mehl einrühren und vom Herd nehmen, dann das Ei untermischen, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Danach den Teig in Streifen formen und in die Heißluftfritteuse legen.
3. Anschließend bei 185 Grad Celsius rund 10 Minuten backen.
4. Zum Schluss in Zimt und Zucker wälzen und servieren. Guten Appetit!

## Apfelküchle



#### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Apfel schälen, in Ringe schneiden und das Kerngehäuse entfernen.
2. Danach Mehl, Ei, Milch und Zucker zu einem Teig verrühren.
3. Nun die Apfelringe eintauchen und in die Heißluftfritteuse legen, bei 180 Grad Celsius rund 8 Minuten backen.
4. Zum Schluss mit etwas Zucker bestreuen und servieren. Guten Appetit!



### Zutaten:

- 100 g Mehl
- 50 g Zucker
- 50 g Butter
- 1 Ei
- 40 g Schokotropfen

## Chocolate Chips Cookies

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
8 Stück

### Zubereitung:

1. Als erstes Butter, Zucker und Ei cremig rühren, dann Mehl und Schokotropfen einarbeiten.
2. Danach kleine Kugeln formen und leicht flachdrücken.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius etwa 9 Minuten backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und abkühlen lassen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 3g; Fett 9g**




### Zutaten:

- 100 g Mandeln
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 EL Wasser

## Gebrannte Mandeln

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Zucker, Wasser und Zimt verrühren und die Mandeln darin wenden.
2. Danach in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 10 Minuten karamellisieren lassen, zwischendurch umrühren.
3. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 6g; Fett 15g**



## Gebackene Pfirsiche



**Fertig in**  
12 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Pfirsiche
- 1 TL Honig
- 1 TL gehackter Basilikum

### Zubereitung:

1. Als erstes die Pfirsiche halbieren und entkernen, anschließend mit Honig bestreichen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 9 Minuten backen.
3. Nun mit Basilikum bestreuen.
4. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 170 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 2g; Fett 7g**

## Internationale Gerichte

---

Die Heißluftfritteuse macht es leicht, die Welt kulinarisch zu entdecken. Ob mediterran, asiatisch oder lateinamerikanisch – viele Klassiker lassen sich fettärmer und schneller zubereiten. So entstehen köstliche Gerichte aus aller Welt in moderner Form.



## Japanische Shrimps Tempura

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
8 Stück

### Zutaten:

- 8 Shrimps
- 60 g Mehl
- 60 ml kaltes Wasser
- ½ TL Backpulver
- Salz

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Mehl, Backpulver, Wasser und eine Prise Salz zu einem glatten, leicht zähflüssigen Teig verrühren.
2. Danach die Shrimps abtrocknen, einzeln in den Teig tauchen und leicht abtropfen lassen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 190 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und mit süßer Chilisaucе servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 16g; Protein 12g; Fett 8g**



## Arabische Falafel

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
8 Stück

### Zutaten:

- 200 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Petersilie, Salz und Pfeffer fein pürieren.
2. Danach kleine Bällchen formen und leicht flachdrücken.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 6g; Fett 6g**



## Ungarische Langos

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

### Zutaten:

- 200 g Mehl
- ½ Würfel Hefe
- 100 ml lauwarme Milch
- 1 TL Salz
- 2 EL saure Sahne
- 30 g geriebener Käse

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Hefe in der lauwarmen Milch auflösen, Mehl und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten, anschließend 30 Minuten ruhen lassen.
2. Danach den Teig halbieren, zu flachen Fladen formen und leicht mit Milch bepinseln.
3. Nun in die Heißluftfritteuse legen und bei 190 Grad Celsius rund 10 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss mit saurer Sahne und Käse belegen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 7g; Fett 11g**



## Indische Samosa

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 150 g Hähnchenbrust (gekocht, klein gehackt)
- ½ Zwiebel
- ½ TL Currypulver
- 1 TL gehackte Korianderblätter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Als erstes Hähnchen, Zwiebel, Currypulver, Koriander, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Danach den Blätterteig in Quadrate schneiden, die Füllung hineingeben und zu Dreiecken falten.
3. Nun die Samosas in die Heißluftfritteuse legen und bei 185 Grad Celsius rund 14 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 10g; Fett 9g**



## Italienische Arancine

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt das Hackfleisch mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer anbraten und kurz abkühlen lassen, dann mit dem Reis, Erbsen und dem Ei vermengen.
2. Danach kleine Kugeln formen und im Paniermehl wälzen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 15 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 150 g gekochter Reis
- 100 g Hackfleisch
- 50 g Erbsen
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 9g; Fett 9g**



## Spanische Patatas Bravas

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit Paprikapulver und Salz würzen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse geben und bei 190 Grad Celsius rund 15 Minuten goldbraun backen.
3. Nun mit Tomatensoße und Chiliflocken vermengen.
4. Schließlich servieren und genießen. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 3 Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 2 EL Tomatensoße
- ½ TL Chiliflocken

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 4g; Fett 8g**



### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 250 ml Milch
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- 1 TL Backpulver

## Russische Blini

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
6 Stück

### Zubereitung:

1. Als erstes Mehl, Milch, Ei, Zucker und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren.
2. Danach kleine Portionen in hitzebeständige Förmchen füllen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Zum Schluss mit etwas saurer Sahne servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 26g; Protein 5g; Fett 6g**



### Zutaten:

- 1 Rolle Filoteig
- 150 g Spinat
- 80 g Feta
- 1 TL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer

## Griechische Spanakopita

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Spinat kurz andünsten und mit Feta, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Danach den Filoteig in Rechtecke schneiden und die Füllung hineingeben, dann einrollen.
3. Anschließend in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 9g; Fett 12g**



#### Zutaten:

- 2 Tortillas
- 60 g geriebener Käse
- 1 Tomate
- 1 TL Salsa
- 1 TL gehackter Koriander

## Mexikanische Quesadillas

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Stück

#### Zubereitung:

1. Als erstes die Tortilla mit Käse, klein gewürfelter Tomate, Salsa und Koriander belegen.
2. Danach die zweite Tortilla darauflegen und leicht andrücken.
3. Nun in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius rund 8 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Zum Schluss in Stücke schneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 10g; Fett 11g**



#### Zutaten:

- 1 Rolle Yufka-Teig
- 100 g Schafskäse
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

## Türkischer Börek

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
4 Stück

#### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Schafskäse zerdrücken und mit Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach den Yufka-Teig in Dreiecke schneiden, die Füllung hineingeben und aufrollen.
3. Anschließend mit verquirltem Ei bestreichen und in die Heißluftfritteuse legen, bei 180 Grad Celsius rund 12 Minuten backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 8g; Fett 11g**



## Schlussworte

---

Ich hoffe, dieses Rezeptbuch hat dir gezeigt, wie vielseitig, unkompliziert und kreativ das Kochen mit der Heißluftfritteuse sein kann. Mit jedem Rezept hast du neue Möglichkeiten entdeckt, gesünder zu genießen, Zeit zu sparen und dennoch köstliche Ergebnisse zu erzielen.

Möge deine Heißluftfritteuse auch weiterhin ein treuer Begleiter in deiner Küche sein – ob für schnelle

Alltagsgerichte, gesellige Abende oder besondere Genussmomente. Lass dich weiter inspirieren, probiere Neues aus und mache jedes Rezept zu deinem eigenen.

Vielen Dank, dass du dieses Buch in deine kulinarische Reise aufgenommen hast. Ich wünsche dir weiterhin viel Freude am Ausprobieren, Knuspern und Genießen!

## Haftungsausschluss

---

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Werkes erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und

Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

## Urheberrecht

---

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von

elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

**Name:** Wlad Winkler

**Adresse:** kerweg 3, 49610 Quakenbrück

**E-Mail:** Wlad.winkler@yahoo.com