NINA ENGELS

DIE HEISSLUFT-FRITTEUSE

Die besten Rezepte für das Original

Tefal
HEEL

INHALT

Weg mit dem schlechten Gewissen 7
Wissenswertes 8

SNACKS UND PARTYFOOD 20
Avocado-Nuss-Fries mit Kurkuma-Dip 22
Crab Cakes mit Zitronen-Mayonnaise 24
Spicy Wedges mit schnellem Ketchup 26
Süßkartoffel-Pommes mit Blitz-Aioli 28
Blätterteigtaschen mit Hackfleisch-Pistazienfüllung 30
Vegetarische Frühlingsröllchen 32
Fächerkartoffeln mit Kräuterbutter 34
Variationen von Datteln 36
Meatballs mit BBQ-Sauce 38
Erbsen-Brokkoli-Bällchen mit Kräuter-Dip 40

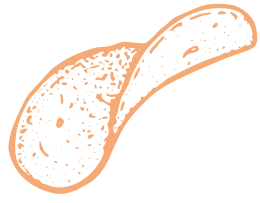
VEGGIE HAUPTGERICHTE 42
Gemüse-Curry mit Kichererbsen und Halloumi 44
Rote-Bete-Risotto mit Montello 46
Zucchini-Frittata 48
Sellerieschnitzel mit Käsefüllung 50
Blätterteig-Tarte mit Tomaten, Schafskäse und Oliven 52
Tomaten-Mozzarella-Risotto 54
Indisches Dal mit Naan-Brot 56
One Pot Pasta mit Artischockenherzen und Oliven 58
Gefüllte Tomaten mit Couscous, Kräutern und Joghurt-Sauce 60
Kartoffel-Lauch-Gratin mit Cheddar 62

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH 64
Rote Suppli mit Hackfleisch-Erbsen-Füllung 66
Crispy Chicken Wings 68
Rosmarin-Risotto mit Salsiccia 70
Chili con Carne 72
Scharfer Lammtopf mit frischen Tomaten 74
Hühnchen-Curry mit Kokosmilch 76
One Pot Pasta mit Salsiccia und Fenchel-Aroma 78
Kalbsgeschnetzeltes mit Spätzle und Pilzen 80
Easy-Peasy-Lasagne mit Frischkäse 82
Arroz de Marisco – Portugisischer Reistopf 84
Doradenröllchen mit Schinken und Salbei 86

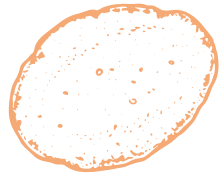
DESSERTS 88
Banana-Bread-Muffins 90
Knusprige Birnentaschen im Filoteig 92
Kirsch-Clafoutis mit extra Vanille 94
Waldbeeren-Crumble mit Mandelbröseln 96
Brownies mit Kirschen 98
Bratäpfel mit Marzipan-Nuss-Füllung 100
Vanille-Erdbeer-Risotto 102
Strudelpäckchen mit Vanillequark-Füllung 104
Gebackene süße Creme mit Erdbeersauce 106

DRUMHERUM – SAUCEN UND DIPS 108

WEG MIT DEM SCHLECHTEN GEWISSEN, HER MIT DER HEISSLUFTFRITTEUSE!



Ganz ehrlich – so ein bisschen sind wir doch alle Pommes-Addicts … oder Frühlingsrollen-Lover … Wenn da nur nicht immer dieses unsäglich schlechte Gewissen wäre. So viel Fett, so ungesund, das dämpft die Essensfreude schon ganz enorm. Am besten ist es also, diesem Heißhunger nicht allzu oft nachzugeben. Was eigentlich auch keine Lösung, sondern lediglich eine Spaßbremse ist.



Aber es gibt sie, die Lösung. Sogar eine für jeden Tag. Jeden Tag Pommes, ohne den Blick auf Waage oder in Richtung der Gürtellöcher vermeiden zu müssen. Das Mysteriums hat einen Namen: Heißluftfritteuse. Damit bereiten wir ein ganzes, sagenhaftes Kilo Pommes mit nur 2 ml Öl zu. Wow. Phänomenal. Unwiderstehlich. Lecker sind sie übrigens auch.

In der Fritteuse – und damit auch in der Heißluftfritteuse – kann man jedoch noch so viel mehr zubereiten wie Frühlingsrollen und knusprige, süchtig machende Kartoffelstäbchen. Ob es nun Meatballs sind, Suppli oder Crab Cakes – die Bandbreite ist genauso so groß wie lecker.

Lassen Sie sich überraschen, wir wünschen einen guten Appetit!