

Betty Bossi

Knusprig gebacken



Der einfachste Weg zum Genuss

Heissluft-Fritteuse, Ofen und Grill

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass du dich für die Heissluft-Fritteuse entschieden hast. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Deine Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Die äusserst geräumige Heissluft-Fritteuse mit diversem Zubehör wird dich begeistern. Von Pommes frites über Kuchen bis hin zu Pizza lässt sich so einiges zubereiten. Und damit du gleich loslegen kannst, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen dir viel Spass beim clever Backen und Geniessen.

Herzlich, deine



Knusper-Poulet	4
Pouletflügeli	6
Fischknusperli mit Dip	8
Antipasti-Gemüse	10
Pizza Margherita	12
Tirolercake	14
Air frites	16



Alle Zubehörteile sind spülmaschinenfest. Teile vor dem Spülvorgang von groben Verunreinigungen befreien und für die definitive Reinigung in die Spülmaschine geben. Die Zubehörteile vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Anwendung

Für ausführliche Informationen zum Gebrauch der Heissluft-Fritteuse die beigelegte Gebrauchsanweisung beachten.

1. Vorbereiten und heissluftfrittieren

Lebensmittel wie im Rezept beschrieben vorbereiten. **Hinweis:** Falls du für die Zubereitung deines Gerichts eines der drei Backgitter verwendest, musst du die Heissluft-Fritteuse bzw. die Backgitter nicht vorheizen.

2. Temperatur und Zeit wählen

Um das Gerät einzuschalten, EIN/AUS-Taste berühren. Temperatur und Zeit gemäss Rezept über die Temperatur- und Timer-Tasten einstellen. Nochmals die EIN/AUS-Taste berühren, um den Betrieb zu starten. Das Symbol «Beleuchtung Backraum» ermöglicht es, Einblick in den Backvorgang zu erhalten.

TIPP

- Die Zugabe von 1–2 EL Öl macht die Lebensmittel noch knuspriger.
- Halbfertigprodukte (z. B. Pommes frites) gemäss Zeit- und Temperaturangaben auf der Verpackung heissluftfrittieren.

Knusper-Poulet

🕒 10 Min. + 45 Min. heissluftfrittieren

🌾 glutenfrei

🥛 laktosefrei

1 Bio-Zitrone	Die Hälfte der Zitrone in Schnitze schneiden, in den Bauch des Poulets stecken. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden, beiseite stellen. Poulet auf den Pouletspiess aufspießen, mit Küchenschnur binden. Rosmarin grob scheiden, mit dem Öl, Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Poulet mit dem Gewürzöl bestreichen, in die dafür vorgesehene Vorrichtung hängen.
1 Poulet (ca. 1 kg)	
1 Zweiglein Rosmarin	
1½ EL Olivenöl	
1 TL Edelsüss-Paprika	
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	

Programm «Poulet» wählen (siehe Hinweis).

Heissluftfrittieren: ca. 45 Min. bei 200 Grad. Poulet herausnehmen, Pouletspiess und Küchenschnur entfernen, Poulet tranchieren. Beiseite gestellte Zitrone dazu servieren.

Hinweis: Das Symbol Drehen befindet sich neben der EIN/AUS-Taste und muss blinken. Wenn dieses Symbol permanent leuchtet, dreht das Poulet nicht.

Dazu passen: Air frites, BBQ-Sauce, Ketchup.

Portion (%): 365 kcal, F 25 g, Kh 0 g, E 36 g



Pouletflügeli



5 Min. + 25 Min. heissluftfrittieren



glutenfrei



laktosefrei

1 EL Olivenöl

2 EL Limettensaft

1 TL Edelsüss-Paprika

1 TL Salz

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zucker

1 kg Pouletflügeli

Öl und Limettensaft mit dem Paprika, Salz, Knoblauchpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Pouletflügeli begeben, mischen. Pouletflügeli auf die zwei Frittierkörbe legen. Je einen Korb in die Mitte und in die untere Hälfte der Heissluft-Fritteuse einschieben.

Programm «Pouletschenkel» wählen.

Heissluftfrittieren: ca. 25 Min. bei 200 Grad.
Korbposition dabei einmal wechseln.

Dazu passt: Sweet Chili Sauce.

Portion (%): 435 kcal, F 32 g, Kh 3 g, E 36 g



Fischknusperli mit Dip

🕒 15 Min. + 10 Min. heissluftfrittieren

500 g Lachsforellenfilets ohne Haut Fischfilets entgräten, in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Öl, Salz und Pfeffer begeben, mischen.
1 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

80 g Cornflakes Cornflakes in einem tiefen Teller grob zerdrücken, Paniermehl begeben. Die Hälfte der Zitronenschale dazureiben, mischen. Fisch portionenweise in der Panade wenden, gut andrücken. Knusperli auf die zwei Frittierkörbe legen, mit dem Öl beträufeln. Je einen Korb in die Mitte und in die untere Hälfte der Heissluft-Fritteuse einschieben.

Programm «Pouletschenkel» wählen.

Heissluftfrittieren: ca. 10 Min. bei 200 Grad. Korbposition dabei einmal wechseln.

3 Zweiglein Koriander Koriander fein schneiden, Chili entkernen, fein hacken, mit dem sauren Halbrahm verrühren.
1 roter Chili Von der Zitrone 1 TL Saft dazupressen, salzen.
200 g saurer Halbrahm Zitrone in Schnitze schneiden, mit dem Dip zu den Fischknusperli servieren.
¼ TL Salz

Dazu passen: Salzkartoffeln.

Portion (%): 445 kcal, F 28 g, Kh 19 g, E 28 g



Antipasti-Gemüse

 15 Min. + 3 × 10 Min. heissluftfrittieren  vegan  glutenfrei  laktosefrei

Grillplatte in die untere Hälfte der Heissluft-Fritteuse einschieben. Programm «Fleisch/Steak» wählen. Platte ca. 10 Min. bei 200 Grad vorheizen.

1 rote Peperoni	Peperoni entkernen, längs in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben. Öl, Salz und Pfeffer begeben, mischen.
1 Aubergine	
1 Zucchini	
2 EL Olivenöl	
½ TL Salz	½ des Gemüses auf die vorgewärmte Grillplatte legen, in die untere Hälfte der Heissluft-Fritteuse einschieben.
wenig Pfeffer	

Programm «Fleisch/Steak» wählen.

Heissluftfrittieren: ca. 10 Min. bei 200 Grad. Gemüse dabei einmal wenden. Herausnehmen, auf einer Platte anrichten. Restliches Gemüse gleich backen.



1 EL Olivenöl	Öl und Aceto verrühren. Knoblauch dazupressen, Majoran grob schneiden, begeben, würzen. Sauce über das Gemüse träufeln.
1 EL Aceto balsamico	
1 Knoblauchzehe	
2 Zweiglein Majoran	
2 Prisen Salz	
wenig Pfeffer	

Dazu passt: geröstetes Brot.

Portion (%): 132 kcal, F 12g, Kh 4g, E 1g



Pizza Margherita

 **15 Min. + 2 Std. aufgehen lassen + 2 × 10 Min. backen**  **vegetarisch**

Ergibt 2 Pizzas von je ca. 20 cm Ø

250 g Mehl
¾ TL Salz
¼ Würfel Hefe
(ca. 10 g)
1½ dl Wasser
1 EL Olivenöl

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen. Teig halbieren, zu Kugeln formen, nochmals zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Pizzaplatte in die untere Hälfte der Heissluft-Fritteuse einschieben. Programm «Pizza» wählen. Platte ca. 10 Min. bei 200 Grad vorheizen.

4 EL Pizzasauce
150 g Mozzarella
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer

Eine Teigkugel auf wenig Mehl flach drücken, ausziehen oder auswallen (ca. 20 cm Ø). Teig auf die vorgewärmte Pizzaplatte legen. Die Hälfte der Tomatensauce auf dem Teig verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden, die Hälfte davon darauflegen, würzen. Pizzaplatte in die untere Hälfte der Heissluft-Fritteuse einschieben.

Programm «Pizza» wählen.

2 Zweiglein
Basilikum

Backen: ca. 10 Min. bei 200 Grad. Zweite Pizza gleich backen. Basilikumblätter abzupfen, auf den Pizzas verteilen.

Stück: 714 kcal, F 25 g, Kh 91 g, E 28 g



Tirolercake

🕒 20 Min. + 40 Min. backen

Für eine Cakeform von ca. 24 cm, mit Backpapier ausgelegt

100 g Butter , weich	Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern mit den Schwingbesen des Handrührgeräts darunter-rühren, ca. 2 Min. weiterrühren, Milch dazugießen.
100 g Zucker	
1 Prise Salz	
3 Eier	
½ dl Milch	

80 g dunkle Schokolade	Schokolade und Nüsse grob hacken, mit dem Mehl, Backpulver und den gemahlene Nüssen mischen, unter die Masse rühren. Teig in die vorbereitete Form füllen. Cakeform auf das Backgitter stellen, in die untere Hälfte der Heissluft-Fritteuse einschieben.
40 g Haselnüsse	
150 g Mehl	
1½ TL Backpulver	
100 g gemahlene Haselnüsse	

Programm «Kuchen/Muffins» wählen.

Backen: ca. 40 Min. bei 160 Grad. Cake herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück (½): 275 kcal, F 18 g, Kh 22 g, E 5 g



Air frites

🕒 15 Min. + 30 Min. heissluftfrittieren

🌱 ~~vegan~~ ~~glutenfrei~~ ~~laktosefrei~~

-
- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 EL heisses Wasser | Wasser und Öl mit dem Salz in einer Schüssel verrühren. Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Stängel schneiden, begeben, mischen. |
| 1 EL Olivener Öl | |
| 3/4 TL Salz | |
| 750 g fest kochende Kartoffeln | Kartoffeln auf den zwei Frittierkörben verteilen. Je einen Korb in die Mitte und in die untere Hälfte der Heissluft-Fritteuse einschieben. |
-

Programm «Pommes frites» wählen.

-
- | | |
|-----------------------|---|
| 1/2 TL Paprika | Heissluftfrittieren: ca. 30 Min. bei 200 Grad. Kartoffeln dabei einmal mischen und Korbposition wechseln. Air frites herausnehmen, würzen. |
| 1/2 TL Salz | |
-

Portion (1/4): 176 kcal, F 4 g, Kh 30 g, E 4 g

