

Betty Bossi

Fettarm gebacken



Der einfachste Weg zum Genuss

Heissluft-Fritteuse «Kompakt», 2.5l

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für die Heissluft-Fritteuse «Kompakt» 2.5l entschieden haben. 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. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Die Heissluft-Fritteuse «Kompakt» 2.5l wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Chicken Tenders mit Hot Cocktail Sauce	4
Chicken Wings	6
Fischknusperli mit Chilisauce	8
Erbsli-Falafel mit Joghurt-Dip	10
Kale-Chips	12
Baba Ganoush	14
Air frites	16

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Frittieren
und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi



Heissluft-Fritteuse «Kompakt», 2.5l (Art.-Nr. 25528). Nicht spülmaschinengeeignet.
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 «Kompakt» 2.5l die beigelegte Gebrauchsanweisung beachten.

1. Vorbereiten und heissluftfrittieren

Lebensmittel wie im Rezept beschrieben vorbereiten, im Frittierkorb verteilen. Frittierbehälter ins Gerät einschieben. **Hinweis:** Die Heissluft-Fritteuse muss nicht vorgeheizt werden.

2. Temperatur und Zeit wählen

Um das Gerät einzuschalten, berühren Sie die EIN/AUS-Taste. Stellen Sie nun Temperatur und Zeit gemäss Rezept über die Temperatur- und Timer-Tasten ein. Berühren Sie nochmals die EIN/AUS-Taste, um den Betrieb zu starten.

3. Frittierbehälter entfernen

Nach Ablauf der Zeit den Frittierbehälter herausnehmen und gemäss Rezept weiterfahren. Die Lebensmittel können Sie entweder direkt aus dem Frittierbehälter in eine geeignete Servierform geben oder mithilfe einer Servierzange herausnehmen.

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.

Chicken Tenders mit Hot Cocktail Sauce

 15 Min. + 20 Min. heissluftfrittieren

Rezept für 2 Personen

½ Bund Basilikum	Basilikum fein schneiden, mit dem Panko in einen flachen Teller geben, gut mischen. Mehl in einen flachen Teller geben. Ei in einen tiefen Teller geben, verklopfen.
70 g Panko	
2 EL Mehl	
1 Ei	
2 Pouletbrüstli	Pouletbrüstli längs dritteln, würzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschüt- teln, im Ei, dann in der Panko-Basilikum-Mischung wenden, Panade gut andrücken. Die Hälfte der Chicken Tenders im Frittierkorb verteilen, mit der Hälfte des Öls beträufeln.
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	
1 EL Olivenöl	

Heissluftfrittieren: ca. 10 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden. Restliche Chicken Tenders gleich zubereiten.

50 g Ketchup	Ketchup, Sauermilch und Chili Sauce verrühren, zu den Chicken Tenders servieren.
50 g Dessert Extrafin (Sauermilch)	
25 g Sweet Chili Sauce	


Tipps: Statt Panko normales Paniermehl verwenden. Statt Basilikum Petersilie oder Koriander verwenden.

Dazu passen: Air frites.

Portion: 523 kcal, F 16 g, Kh 48 g, E 47 g



Chicken Wings

 5 Min. + 25 Min. heissluftfrittieren

 glutenfrei

 laktosefrei

Rezept für 2 Personen

1 EL Zitronensaft	Zitronensaft mit dem Salz, Zucker, Paprika, Senf- und Knoblauchpulver in einer Schüssel mischen.
1 TL Salz	
½ TL Zucker	Pouletflügeli begeben, mischen. Die Pouletflügeli im Frittierkorb verteilen, Öl darüberträufeln.
½ TL Edelsüss-Paprika	
½ TL Senfpulver	
½ TL Knoblauchpulver	
600 g Pouletflügeli	
1 EL Olivenöl	

Heissluftfrittieren: ca. 25 Min. bei 200 Grad, dabei mehrmals schütteln bzw. wenden.

Dazu passen: BBQ-Sauce, Ketchup.

Portion: 241kcal, F 12g, Kh 3g, E 32g



Fischknusperli mit ChilisaUCE

 15 Min. + 10 Min. heissluftfrittieren

Rezept für 2 Personen

300 g Forellenfilets ohne Haut Fischfilets mit einer Pinzette von allfälligen Gräten befreien. Filets in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Öl und Salz begeben, mischen.

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

1 Limette Limette heiss abspülen, trocken tupfen, die Hälfte der Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen, Saft beiseite stellen. Kokosraspel, Cornflakes und Limettenschale in einem flachen Teller mischen. Fisch portionenweise in der Panade wenden, gut andrücken. Die Hälfte der Knusperli im Frittierkorb verteilen, die Hälfte des Öls darüberträufeln.

40 g Kokosraspel

40 g Cornflakes

1 EL Olivenöl

Heissluftfrittieren: ca. 5 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden. Restliche Knusperli gleich zubereiten.

2 EL Koriander Koriander fein schneiden, Chili entkernen, fein hacken. Zusammen mit dem sauren Halbrahm und dem beiseite gestellten Limettensaft verrühren, salzen, zu den Fischknusperli servieren.

1 roter Chili

200 g saurer Halbrahm

¼ TL Salz

Portion: 682 kcal, F 52g, Kh 21g, E 30g



Erbsli-Falafel mit Joghurt-Dip



20 Min. + 20 Min. heissluftfrittieren



vegetarisch



schlank

Rezept für 2 Personen

Ergibt 10 Stück

1 Dose Kichererbsen
(ca. 435 g)

1 Dose Erbsli (ca. 420 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Petersilie

1½ EL Mehl

½ TL Backpulver

**½ TL Kreuzkümmel-
pulver**

½ TL Edelsüß-Paprika

1 TL Salz

wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl

Kichererbsen und Erbsli im Sieb gut abtropfen, portionenweise im Cutter pürieren, in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Petersilie fein schneiden, mit der Kichererbsen-Erbsli-Mischung, dem Mehl und dem Backpulver mischen, würzen. Gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, zu 10 Kugeln formen. Kugeln im Frittierkorb verteilen, mit Öl beträufeln.

Heissluftfrittieren: ca. 20 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden.

1 EL Pfefferminzblätter

180 g Joghurt nature

2 EL Zitronensaft

½ TL Salz

Pfefferminze fein schneiden. Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren, Pfefferminze darunter-mischen, salzen, zu den Falafel servieren.

Dazu passen: Pitabrot, Jungsalat.

Portion: 410 kcal, F 13g, Kh 51g, E 20g



Kale-Chips

 5 Min. + 12 Min. heissluftfrittieren  vegan  glutenfrei  laktosefrei

Rezept für 2 Personen

120 g Federkohl (Kale)
1 EL Olivenöl

Vom Federkohl den Strunk entfernen, in Stücke schneiden. Die Hälfte des Federkohls im Frittierkorb verteilen, mit der Hälfte des Öls mischen.

½ TL Salz

Heissluftfrittieren: ca. 6 Min. bei 140 Grad, dabei von Zeit zu Zeit schütteln bzw. wenden. Kale-Chips herausnehmen, salzen. Den restlichen Federkohl gleich zubereiten.

Portion: 80 kcal, F 7g, Kh 2g, E 3g



Baba Ganoush

 15 Min. + 20 Min. heissluftfrittieren  vegan  glutenfrei  laktosefrei

Rezept für 2 Personen

2 Auberginen
(ca. 600 g)

Auberginen längs halbieren, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten übereinander in den Frittierkorb legen.

Heissluftfrittieren: ca. 20 Min. bei 180 Grad, dabei einmal umschichten. Herausnehmen, etwas abkühlen. Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen, in eine Schüssel geben.

1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 EL glattblättrige Petersilie
2 EL Olivenöl
1 TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer


Von der Zitrone wenig Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen, Knoblauchzehe pressen, Petersilie grob schneiden. Alles dem Auberginenfleisch begeben, pürieren. Öl daruntermischen, würzen.




Dazu passen: geröstete, glutenfreie Brotscheiben.

Portion: 181 kcal, F 13 g, Kh 10 g, E 3 g



Air frites

 10 Min. + 20 Min. heissluftfrittieren

 vegan  glutenfrei  laktosefrei

Rezept für 2 Personen

½ EL heisses Wasser Wasser und Öl mit dem Salz gut verrühren, Kartoffeln in ca.

½ EL Olivenöl 5 mm dicke Stängeli schneiden,

½ TL Salz begeben, mischen, im Frittierkorb verteilen.

500 g fest kochende Kartoffeln

¼ TL Edelsüss-Paprika **Heissluftfrittieren:** ca. 20 Min. bei 200 Grad, dabei von Zeit zu

¼ TL Salz Zeit schütteln bzw. wenden. Air frites herausnehmen, würzen.

Tipp: Für Pommes rissolées Kartoffeln in ca. 5 mm grosse Würfel schneiden.

Portion: 179 kcal, F 3g, Kh 31g, E 4g

