

Betty Bossi

Knusprig gebacken



Der einfachste Weg zum Genuss

Heissluft-Fritteuse, 4 l

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für die Heissluft-Fritteuse 4 l 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 4 l wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Frittieren und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi

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



Heissluft-Fritteuse, 4 l (Art.-Nr. 25961). 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 4 l die beigelegte Gebrauchsanweisung beachten.

1. Vorbereiten und heissluftfrittieren

Lebensmittel wie im Rezept beschrieben vorbereiten, auf dem Frittierblech 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-Taste ein. Berühren Sie nochmals die EIN/AUS-Taste, um den Betrieb zu starten.

3. Frittierbehälter herausnehmen

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. + 10 Min. heissluftfrittieren

Rezept für 3 Personen

½ Bund Basilikum	Basilikum fein schneiden, mit dem Panko in einen flachen Teller geben, gut mischen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einen tiefen Teller geben, verklopfen.
100 g Panko	
3 EL Mehl	
2 Eier	

3 Pouletbrüstli	Pouletbrüstli längs dritteln, würzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschüttern, im Ei, dann in der Panko-Basilikum-Mischung wenden, Panade gut andrücken. Die Chicken Tenders in den Frittierbehälter verteilen, mit dem Öl beträufeln.
¾ TL Salz	
wenig Pfeffer	
1½ EL Olivenöl	

Heissluftfrittieren: ca. 10 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden.

75 g Ketchup	Ketchup, Sauermilch und Chili Sauce verrühren, zu den Chicken Tenders servieren.
100 g Dessert extrafin (Sauermilch)	
35 g Sweet Chili Sauce	

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

Dazu passen: Air frites.

Portion (%): 392 kcal, F 12g, Kh 36g, E 35g



Chicken Wings

🕒 5 Min. + 25 Min. heissluftfrittieren

🚫 glutenfrei

🚫 laktosefrei

Rezept für 3 Personen

2 EL Zitronensaft	Zitronensaft mit dem Salz, Zucker, Paprika,
1 TL Salz	Senf- und Knoblauchpulver in einer Schüssel
1 TL Zucker	mischen. Pouletflügeli begeben, mischen. Die
1 TL Edelsüss-Paprika	Pouletflügeli in den Frittierbehälter verteilen,
1 TL Senfpulver	mit dem Öl beträufeln.
1 TL Knoblauchpulver	
1 kg Pouletflügeli	
2 EL Olivenöl	

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

Dazu passen: BBQ-Sauce, Ketchup.

Portion (1/3): 177 kcal, F 68 g, Kh 2 g, E 24 g



Fischknusperli mit ChilisaUCE

🕒 15 Min. + 10 Min. heissluftfrittieren

Rezept für 3 Personen

450 g Eglifilets Eglifilets mit einer Pinzette von allfälligen Gräten befreien. Filets in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Öl und Salz begeben, mischen.

1½ EL Olivenöl

½ TL Salz

1 Limette Limette heiss abspülen, trocken tupfen, die Hälfte der Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen, Saft beiseite stellen. Kokosraspel, Cornflakes und Limettenschale in einem flachen Teller mischen. Fisch portionenweise in der Panade wenden, gut andrücken. Die Knusperli in den Frittierbehälter verteilen, das Öl darüberträufeln.

60 g Kokosraspel

60 g Cornflakes

1½ EL Olivenöl

Heissluftfrittieren: ca. 10 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden.

3 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

300 g saurer Halbrahm

½ TL Salz

Portion (⅓): 503 kcal, F 38 g, Kh 16 g, E 23 g



Erbsli-Falafel mit Joghurt-Dip



20 Min. + 20 Min. heissluftfrittieren



vegetarisch



schlank

Rezept für 3 Personen

Ergibt 20 Stück

2 Dosen Kichererbsen (je ca. 435 g)	Kichererbsen und Erbsli im Sieb gut abtropfen, portionenweise im Cutter pürieren, in eine Schüssel geben. Zwiebeln 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 20 Kugeln formen. Die Kugeln in den Frittierbehälter verteilen, mit dem Öl beträufeln.
1 Dose Erbsli (ca. 420 g)	
1½ Zwiebeln	
2 Knoblauchzehen	
3 EL Petersilie	
2 EL Mehl	
1 TL Backpulver	
¼ TL Kreuzkümmelpulver	
1 TL Edelsüß-Paprika	
1½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 EL Olivenöl	

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

2 EL Pfefferminzblätter	Pfefferminze fein schneiden. Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren, Pfefferminze darunter-mischen, salzen, zu den Falafeln servieren.
270 g Joghurt nature	
3 EL Zitronensaft	
1 TL Salz	

Dazu passen: Pitabrot, Jungsalat.

Portion (%): 308 kcal, F 9 g, Kh 39 g, E 16 g



Meraner-Muffins

🕒 20 Min. + 15 Min. heissluftfrittieren

Für 12 Papierbackförmchen von je ca. 7 cm Ø

Ergibt 6 Stück

80 g Butter, weich

60 g Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

1 dl Espresso, kalt

Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Espresso darunterrühren.

130 g Mehl

½ Päckli Backpulver

¼ TL Zimt

90 g gemahlene Haselnüsse

70 g dunkle Schokolade, gehackt

Mehl, Backpulver, Zimt und Haselnüsse mischen, mit der Schokolade unter die Masse mischen. Je zwei Papierbackförmchen ineinanderstellen, Teig darin verteilen, in den Frittierbehälter stellen.

Backen: ca. 15 Min. bei 180 Grad. Muffins herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

50 g Puderzucker

½ EL Espresso, kalt

Puderzucker und Espresso verrühren, auf den Muffins verteilen.

Stück: 146 kcal, F 11g, Kh 11g, E 2g



Baba Ganoush

 15 Min. + 30 Min. heissluftfrittieren  vegan  glutenfrei  laktosefrei

Rezept für 3 Personen

2 Auberginen
(ca. 600 g)

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

Heissluftfrittieren: ca. 30 Min. bei 180 Grad. 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 (1/3): 64 kcal, F 5 g, Kh 4 g, E 2 g



Air frites

🕒 15 Min. + 30 Min. heissluftfrittieren

🌱 vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

Rezept für 3 Personen

1 EL heisses Wasser
1 EL Olivenöl
¾ TL Salz
750 g fest kochende Kartoffeln

Wasser und Öl mit dem Salz gut verrühren, Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Stängeli schneiden, begeben, mischen, im Frittierbehälter verteilen.

½ TL Edelsüss-Paprika
½ TL Salz

Heissluftfrittieren:
ca. 30 Min. bei 200 Grad, dabei von Zeit zu Zeit wenden. Air frites herausnehmen, würzen.

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

Portion (⅓): 88 kcal, F 2g, Kh 16g, E 2g

