

Betty Bossi

Knusprig gebacken



Der einfachste Weg zum Genuss

Heissluft-Fritteuse, 2 Schubladen, 9 l

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für die Heissluft-Fritteuse 2 Schubladen 9 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 2 Schubladen 9 l 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
Meranercake	12
Baba Ganoush	14
Air frites	16

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Frittieren und Geniessen.

Herzlich, Ihre



Heissluft-Fritteuse, 2 Schubladen, 9 l (Art.-Nr. 25908). 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
2 Schubladen 9l die beigelegte Gebrauchsanweisung beachten.

1. Vorbereiten und heissluftfrittieren

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

2. Temperatur und Zeit wählen

Schalten Sie das Gerät ein. Stellen Sie nun bei beiden Schubladen Temperatur und Zeit gemäss Rezept über die Temperatur- und Timer-Tasten ein. Starten Sie den Betrieb.

3. Frittierschubladen herausnehmen

Nach Ablauf der Zeit die Frittierschubladen herausnehmen und gemäss Rezept weiterfahren. Die Lebensmittel können Sie entweder direkt aus den Frittierschubladen 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.

HINWEIS

Sie können auch zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten. Geben Sie die Hälfte beider Rezepte in je eine Schublade. Danach die zweite Hälfte der Rezepte in einem zweiten Durchgang gleich zubereiten.

Chicken Tenders mit Hot Cocktail Sauce

🕒 15 Min. + 10 Min. heissluftfrittieren

Rezept für 4 Personen

1 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.
140 g Panko	
4 EL Mehl	
2 Eier	
<hr/>	
4 Pouletbrüstli	Pouletbrüstli längs dritteln, würzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Panko-Basilikum-Mischung wenden, Panade gut andrücken. Die Chicken Tenders in die Frittierschubladen verteilen, mit dem Öl beträufeln.
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 EL Olivenöl	
<hr/>	
	Heissluftfrittieren: ca. 10 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden.
<hr/>	
100 g Ketchup	Ketchup, Sauermilch und Chili Sauce verrühren, zu den Chicken Tenders servieren.
100 g Dessert extrafin (Sauermilch)	
50 g Sweet Chili Sauce	

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

Dazu passen: Air frites.

Portion (%): 522 kcal, F 16g, Kh 48g, E 47g



Chicken Wings

 5 Min. + 25 Min. heissluftfrittieren

 glutenfrei

 laktosefrei

Rezept für 4 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 die Frittierschubladen verteilen,
1 TL Senfpulver	mit dem Öl beträufeln.
1 TL Knoblauchpulver	
1,2 kg Pouletflügeli	
2 EL Olivenöl	

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

Dazu passen: BBQ-Sauce, Ketchup.

Portion (%): 236 kcal, F 11g, Kh 3g, E 32g



Fischknusperli mit ChilisaUCE

🕒 15 Min. + 10 Min. heissluftfrittieren

Rezept für 4 Personen

600 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.

2 EL Olivenöl

½ TL Salz

2 Limetten Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, die Hälfte der Schale abreiben und 4 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 die Frittierschubladen verteilen, das Öl darüberträufeln.

80 g Kokosraspel

80 g Cornflakes

2 EL Olivenöl

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

4 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

400 g saurer Halbrahm

½ TL Salz

Portion (¼): 671 kcal, F 51g, Kh 21g, E 30g



Erbsli-Falafel mit Joghurt-Dip

 20 Min. + 20 Min. heissluftfrittieren  vegetarisch  schlank

Rezept für 4 Personen

Ergibt 30 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 30 Kugeln formen. Die Kugeln in die Fritterschubladen verteilen, mit dem Öl beträufeln.
2 Dosen Erbsli (je ca. 420 g)	
2 Zwiebeln	
2 Knoblauchzehen	
4 EL Petersilie	
3 EL Mehl	
1 TL Backpulver	
1 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 daruntermischen, salzen, zu den Falafeln servieren.
360 g Joghurt nature	
4 EL Zitronensaft	
1 TL Salz	

Dazu passen: Pitabrot, Jungsalat.

Portion (%): 410 kcal, F 12 g, Kh 52 g, E 21 g



Meranercake

🕒 20 Min. + 35 Min. heissluftfrittieren

Für eine Cakeform von 20 cm, mit Backpapier ausgelegt

100 g Butter , weich	Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Espresso darunterrühren.
80 g Zucker	
1 Prise Salz	
2 Eier	
1 dl Espresso , kalt	

150 g Mehl	Mehl, Backpulver, Zimt und Haselnüsse mischen, mit der Schokolade unter die Masse mischen.
½ Päckli Backpulver	
¼ TL Zimt	Teig in die vorbereitete Form füllen, in eine der beiden Frittierschubladen stellen.
100 g gemahlene Haselnüsse	
80 g dunkle Schokolade , gehackt	

Backen: ca. 35 Min. bei 160 Grad. Cake herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

100 g Puderzucker	Puderzucker und Espresso verrühren, auf dem Cake verteilen.
1 EL Espresso , kalt	

Tipp: Verwenden Sie statt einer Cakeform feste Muffinsförmchen. Verteilen Sie dafür die Masse auf 8 Muffinsförmchen. Geben Sie je 4 Muffinsförmchen in beide Frittierschubladen. Die Backzeit verkürzt sich um ca. 10 Minuten.

Stück (½): 293 kcal, F 21g, Kh 21g, E 4g



Baba Ganoush

 15 Min. + 30 Min. heissluftfrittieren  vegan  glutenfrei  laktosefrei

Rezept für 4 Personen

2 Auberginen
(ca. 600 g)

Auberginen längs halbieren, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten in die Frittierschubladen 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 (¼): 85 kcal, F 6 g, Kh 5 g, E 2 g



Air frites

🕒 15 Min. + 30 Min. heissluftfrittieren

🌱 vegan ✂️ glutenfrei ✂️ laktosefrei

Rezept für 4 Personen

1 EL heisses Wasser
1 EL Olivenöl
¾ TL Salz
1 kg fest kochende Kartoffeln

Wasser und Öl mit dem Salz gut verrühren, Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Stängeli schneiden, begeben, mischen, in Frittierschubladen 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 (¼): 176 kcal, F 3g, Kh 31g, E 4g

