

Knusprig gebacken



Betty Bossi

Heissluft-Fritteuse

Liebe Leserin, lieber Leser

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

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Backen und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi



INHALT

Chicken Nuggets mit Peperonisauce	4
Fischknusperli mit Chilisauce	4
Sellerieknusperli mit Meerrettichsauce	6
Knusper-Avocados mit Ananassauce	6
Chicken Wings	8
Ailerons mit Peperoni	8
Kartoffelgratin	10
Kale-Chips	10
Marroni	10
Baba Ganoush	12
Bruschette al Pomodoro	12
Meranercake	14
Brownie-Kuchen	14
Air frites	16
Pommes rissolées	16

Heissluft-Fritteuse (Art.-Nr. 25324) Farben: Schwarz/Champagner. Material: Metall/Kunststoff/Elektronikkomponenten. Masse (B×H×T): 30×33×31 cm. Nicht spülmaschinengeeignet. Frittierkorb vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Gebrauchsanleitung

1. An den Strom anschliessen

Heissluft-Fritteuse auf eine hitzebeständige und ebene Fläche stellen. Den Netzstecker in eine geeignete Steckdose stecken.

2. Vorbereiten und Heissluft-Frittieren

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

3. Temperatur und Zeit wählen

Temperatur und Zeit gemäss Rezept über den Temperatur- und Timer-Drehregler einstellen. Das Gerät schaltet ein. Rote und grüne Leuchte leuchten. Bei Erreichen der eingestellten Temperatur erlischt die grüne Leuchte.

4. Frittierbehälter entfernen

Nach Ablauf der Zeit (signalisiert durch einmaligen Ton) den Frittierbehälter herausnehmen.

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

Tipps und Tricks

- Die Zugabe von 1–2 EL Öl macht die Lebensmittel noch knuspriger.
- Halbfertigprodukte (z. B. Pommes frites) gemäss Zeitangaben auf der Verpackung Heissluft-Frittieren.
- Für Kuchen eine Cakeform (20 cm) oder Springform (18 cm Ø) verwenden.
- Für Gratins eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern (20 cm), gefettet, verwenden.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

Titelbild: Air frites (S. 16)

Chicken Nuggets mit Peperonisauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Heissluft-Frittieren: ca. 30 Min.

3 EL Mehl

2 Eier

150 g Panko oder Paniermehl (siehe Hinweis)

600 g Pouletbrust-Innenfilets

$\frac{3}{4}$ TL Salz

wenig Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 EL Olivenöl

2 rote Peperoni, in Stücken

1 roter Peperoncino, entkernt

1 Zwiebel, in Stücken

1 Knoblauchzehe

2 EL Zitronensaft

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen, Panko in einen flachen Teller geben.

2. Poulet würzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Panko wenden, Panade gut andrücken. Die Hälfte der Nuggets im Frittierkorb verteilen, die Hälfte des Öls darüberträufeln.

3. **Heissluft-Frittieren:** ca. 15 Min. bei 200 Grad. Restliche Nuggets gleich zubereiten.

4. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Peperoni und alle Zutaten bis und mit Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rührbraten. Zitronensaft begeben, salzen, Gemüse pürieren, zu den Chicken Nuggets servieren.

Hinweis: Das japanische Paniermehl Panko ist sehr luftig und gröber gerieben als herkömmliches Paniermehl.

Portion: 461 kcal, F 14 g, Kh 38 g, E 44 g

Fischknusperli mit Chilisauce

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Heissluft-Frittieren: ca. 10 Min.

600 g Forellenfilets ohne Haut

2 EL Olivenöl

$\frac{3}{4}$ TL Salz

75 g Kokosraspel

75 g Cornflakes, zerdrückt

1 Limette, heiss abgespült,
trocken getupft, abgeriebene Schale
und 2 EL Saft, beiseite gestellt

2 EL Olivenöl

200 g saurer Halbrahm

2 EL Koriander, fein geschnitten

1 roter Chili, entkernt, fein gehackt

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1. 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.

2. 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.

3. **Heissluft-Frittieren:** ca. 5 Min. bei 200 Grad. Restliche Knusperli gleich zubereiten.

4. Sauren Halbrahm mit dem beiseite gestellten Limettensaft, Koriander und Chili verrühren, salzen, zu den Fischknusperli servieren.

Portion: 581 kcal, F 38 g, Kh 19 g, E 39 g



Sellerieknusperli mit Meerrettichsauce

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Heissluft-Frittieren: ca. 30 Min.

3 EL Mehl

3 Eier

100 g Paniermehl

100 g gemahlene Haselnüsse

2 Sellerie (je ca. 600 g), halbiert,
in ca. 1 cm dicken Scheiben

½ TL Salz

wenig Pfeffer

2 EL Olivenöl

200 g Crème fraîche

2 EL Meerrettich, fein gerieben

2 EL Petersilie, fein geschnitten

½ TL Salz

1. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen, Paniermehl und Nüsse in einem flachen Teller mischen.

2. Sellerie würzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Panade wenden, Panade gut andrücken. Die Hälfte der Knusperli im Frittierkorb verteilen, die Hälfte des Öls darüberträufeln.

3. **Heissluft-Frittieren:** ca. 15 Min. bei 200 Grad. Restliche Knusperli gleich zubereiten.

4. Crème fraîche, Meerrettich und Petersilie verrühren, salzen, zu den Sellerieknusperli servieren.

Portion: 631 kcal, F 44 g, Kh 33 g, E 18 g

Knusper-Avocados mit Ananassauce

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Heissluft-Frittieren: ca. 20 Min.

2 dl Ananassaft

3 EL Apfelessig

1 EL Sojasauce

1 TL Maizena

1 TL Sambal Oelek

50 g Paniermehl

50 g Kokosraspel

4 Avocados, halbiert, in Schnitzen

½ TL Salz

wenig Pfeffer

2 EL Olivenöl

1. Ananassaft mit allen Zutaten bis und mit Sambal Oelek in einer kleinen Pfanne unter Rühren aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, beiseite stellen.

2. Paniermehl und Kokosflocken in einem flachen Teller mischen. Avocados würzen, portionenweise in der Panade wenden, gut andrücken. Die Hälfte der Avocados im Frittierkorb verteilen, die Hälfte des Öls darüberträufeln.

3. **Heissluft-Frittieren:** ca. 10 Min. bei 200 Grad. Restliche Avocados gleich zubereiten. Beiseite gestellte Ananassauce zu den Knusper-Avocados servieren.

Portion: 451 kcal, F 30 g, Kh 26 g, E 6 g



Chicken Wings

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Heissluft-Frittieren: ca. 50 Min.

2 TL Salz

1 TL Zucker

1 TL Edelsüss-Paprika

1 TL Senfpulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Knoblauchpulver

1,2 kg Pouletflügeli

2 EL Olivenöl

1. Salz und alle Zutaten bis und mit Knoblauchpulver in einer Schüssel mischen. Pouletflügeli begeben, mischen. Die Hälfte der Pouletflügeli im Frittierkorb verteilen, die Hälfte des Öls darüberträufeln.

2. **Heissluft-Frittieren:** ca. 25 Min. bei 200 Grad. Restliche Pouletflügeli gleich zubereiten.

Dazu passen: BBQ-Sauce, Ketchup.

Portion: 239 kcal, F 12 g, Kh 3 g, E 32 g

Ailerons mit Peperoni

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Heissluft-Frittieren: ca. 50 Min.

3 EL Ketchup

1 EL Sojasauce

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Ingwer, fein gerieben

1,2 kg Pouletflügeli (z. B. Ailerons)

1 gelbe Peperoni, in Vierteln

1 rote Peperoni, in Vierteln

1½ TL Salz

1 EL Olivenöl

1. Ketchup, Sojasauce, Knoblauch und Ingwer verrühren. Pouletflügeli begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren.

2. Pouletflügeli und Peperoni salzen, je die Hälfte davon im Frittierkorb verteilen, die Hälfte des Öls darüberträufeln.

3. **Heissluft-Frittieren:** ca. 25 Min. bei 200 Grad. Restliche Pouletflügeli und Peperoni gleich zubereiten.

Portion: 252 kcal, F 9 g, Kh 9 g, E 33 g



Kartoffelgratin

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern (ca. 20 cm), gefettet

3 dl Milch

1 dl Vollrahm

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Salz

wenig Pfeffer

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

2 EL Petersilie, fein geschnitten

120 g geriebener Gruyère

1. Milch, Rahm und Knoblauch in eine weite Pfanne geben, würzen. Kartoffeln in ca. 2 mm dicken Scheiben in die Pfanne hobeln. Unter Rühren aufkochen, bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. köcheln.

2. Petersilie daruntermischen, in der vorbereiteten Form verteilen. Käse darüberstreuen, in den Frittierkorb stellen.

3. Backen: ca. 20 Min. bei 180 Grad.

Portion: 419 kcal, F 22 g, Kh 36 g, E 15 g

Kale-Chips

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.

Heissluft-Frittieren: ca. 12 Min.

200 g Federkohl (Kale), Strunk entfernt, in Stücken

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

1. Federkohl mit dem Öl mischen, im Frittierkorb verteilen.

2. Heissluft-Frittieren: ca. 12 Min. bei 140 Grad, dabei einmal mischen. Kale-Chips herausnehmen, salzen.

Portion: 46 kcal, F 3 g, Kh 1 g, E 2 g

Marroni

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Backen: ca. 20 Min.

600 g Marroni

1. Marroni auf der gewölbten Seite mit einem spitzen Messer einschneiden, im Frittierkorb verteilen.

2. Backen: ca. 20 Min. bei 200 Grad.

Portion: 240 kcal, F 2 g, Kh 51 g, E 4 g



Baba Ganoush

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 20 Min.

2 Auberginen (ca. 600 g), längs halbiert

1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 EL glattblättrige Petersilie, grob geschnitten

2 EL Olivenöl

1 TL Fleur de Sel

wenig Pfeffer

1. Auberginenhaut mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auberginen mit den Schnittflächen nach unten in den Frittierkorb legen.

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

3. Zitronenschale und -saft mit dem Knoblauch und der Petersilie begeben, pürieren. Öl darunter-mischen, würzen.

Passt zu: geröstete Baguettescheiben, Fladenbrote.

Portion: 94 kcal, F 6g, Kh 5g, E 2g

Bruschette al Pomodoro

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 10 Min.

1 Baguette (ca. 250 g)

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

250 g Tomaten, entkernt, in Würfeli

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL Basilikum, fein geschnitten

2 EL Aceto balsamico bianco

3 EL Olivenöl

¼ TL Fleur de Sel

wenig Pfeffer

1. Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in den Frittierkorb legen. Öl und Knoblauch verrühren, Brotscheiben mit der Hälfte des Öls beträufeln.

2. Backen: ca. 5 Min. bei 180 Grad. Restliche Brotscheiben gleich zubereiten.

3. Tomaten und alle restlichen Zutaten mischen, auf die Brotscheiben verteilen.

Portion: 330 kcal, F 15g, Kh 39g, E 6g



Meranercake

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Für eine Cakeform von 20 cm, mit Backpapier ausgelegt

100 g Butter, weich

80 g Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

1 dl Espresso, kalt

150 g Mehl

½ Päckli Backpulver

¼ TL Zimt

100 g gemahlene Haselnüsse

80 g dunkle Schokolade, gehackt

100 g Puderzucker

1 EL Espresso, kalt

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

2. Mehl, Backpulver, Zimt und Haselnüsse mischen, mit der Schokolade unter die Masse mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen, in den Frittierkorb stellen.

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

4. Puderzucker und Espresso verrühren, auf dem Cake verteilen.

Stück (½): 274 kcal, F 16 g, Kh 28 g, E 4 g

Brownie-Kuchen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Für eine Springform von 18 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

50 g Butter

200 g dunkle Schokolade, fein gehackt

2 Eier

100 g Zucker

½ Päckli Vanillezucker

1 Prise Salz

100 g Cashew-Nüsse, geröstet, grob gehackt

75 g Mehl

¼ TL Backpulver

1. Butter und Schokolade in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen.

2. Eier und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel rühren, bis die Masse heller ist, Schokolade darunterühren.

3. Nüsse, Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen. Teig in die vorbereitete Form füllen, in den Frittierkorb stellen.

4. **Backen:** ca. 25 Min. bei 160 Grad. Der Brownie-Kuchen muss innen noch leicht feucht sein. Brownie-Kuchen herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen, in Stücke schneiden.

Stück (½): 243 kcal, F 14 g, Kh 25 g, E 4 g

Bild vorne: Meranercake

Bild hinten: Brownie-Kuchen



Air frites

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Heissluft-Frittieren: ca. 25 Min.

-
- 1 EL heisses Wasser
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Salz
 - 1 kg fest kochende Kartoffeln,
in ca. 5 mm dicken Stängeln
-

½ TL Edelsüss-Paprika

¼ TL Salz

1. Wasser und Öl mit dem Salz gut verrühren, Kartoffeln begeben, mischen, im Frittierkorb verteilen.

2. Heissluft-Frittieren: ca. 25 Min. bei 200 Grad, dabei von Zeit zu Zeit mischen. Air frites herausnehmen, würzen.

Portion: 187 kcal, F 3 g, Kh 31 g, E 4 g

Pommes rissolées

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Heissluft-Frittieren: ca. 25 Min.

-
- 1 EL heisses Wasser
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Salz
 - 1 kg fest kochende Kartoffeln,
in ca. 5 mm grossen Würfeln
-

2 EL Rosmarin, fein geschnitten

½ TL milder Curry

¼ TL Salz

1. Wasser und Öl mit dem Salz gut verrühren, Kartoffeln begeben, mischen, im Frittierkorb verteilen.

2. Heissluft-Frittieren: ca. 25 Min. bei 200 Grad, dabei von Zeit zu Zeit mischen. Pommes rissolées herausnehmen, Rosmarin begeben, würzen.

Portion: 187 kcal, F 3 g, Kh 31 g, E 4 g

