

CREMIGER BIER-KÄSE-DIP
MIT BREZEN
(SEITE 28)



1

Appetizer und Snacks

Ob Pommes, Hühnerflügel oder Teigtaschen, mit dem Airfryer lässt sich alles knusprig zubereiten, und das mit nur ein bis zwei Esslöffeln Öl. So können Sie endlich auch die Restaurant-Lieblingsgerichte wie Jalapeño-Poppers ohne Schuldgefühle genießen! Und wer es gesünder mag, fügt seinen Lieblingsrezepten einfach gesundes Gemüse hinzu. Knusprige Kichererbsen-Nüsse sind genauso unwiderstehlich wie traditionelle Snacks. In Parmesan und Kurkuma oder Chilipulver und Limettenschale gewälzte und im Airfryer gegarte Blumenkohlröschen laufen beim nächsten Filmeabend dem Popcorn mühelos den Rang ab. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie mit diesem Gerät Klassiker wie Gebackenen Ricotta, Stromboli und Brezen besonders schmackhaft zubereiten.

Zucchini-Würfel	16
Teigtaschen mit Shrimps und Curry	19
Blumenkohl-»Popcorn«	20
Spargel im Prosciuttomantel	22
Gewürzte Apfelspalten mit Joghurt	23
Kichererbsen-»Nüsse«	25
Brezen-Kugeln	26
Cremiger Bier- Käse-Dip mit Brezen	28
Jalapeño-Poppers	29
Gerösteter Zwiebeldip und Naan-Chips	31
Stromboli	32
Gebackener Ricotta	33
Mozzarella in Carrozza	34
Mit Fleischbällchen gefüllte Teigtaschen	35
Frittierte Hühnerflügel	36
Gegrillte Shrimps im Speckmantel	38
Chili-Nuss-Mix	39
Süß-würzige Nüsse	40
Knusprige Grünkohl-Chips	41
Apfelchips	42
Warmer Cheddar-Mais-Dip	43

Zucchini-Würfel

Diese Würfel sind außen schön knusprig und innen herrlich cremig – ideal, um der Flut dieses Sommergemüses Herr zu werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN INSGESAMT: 30 MINUTEN

2 mittelgroße Zucchini
(etwa 360 g)
1 Ei (Größe L)
60 g geriebener Pecorino
80 g Pankomehl
1 Knoblauchzehe, gepresst
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Zucchini putzen, waschen, raspeln, in ein Geschirrtuch legen und die Feuchtigkeit herauspressen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Mit einem Eisportionierer Häufchen auf ein Schneidebrett setzen und mit den Händen daraus 2 ½ cm große Würfel formen.
3. Den Airfryer auf 190 °C vorheizen. Den Korb mit Öl besprühen. Die Hälfte der Würfel in den Korb legen und in 6 Minuten braun braten. Den Vorgang mit den restlichen Würfeln wiederholen.

Für 8 Portionen (3 Würfel je Portion); pro Portion: ca. 70 Kilokalorien, 5 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 3 g Fett (2 g gesättigt), 1 g Ballaststoffe, 150 mg Natrium

TIPP

Beim Kochen mit dem Airfryer zirkuliert heiße Luft in einem kleinen Raum. Durch die Löcher des Korbs kann die Heißluft um die darin befindlichen Zutaten strömen, sodass diese besonders schnell gar werden und gleichmäßig bräunen.



