

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.



