

20 Easiest Air Fryer Recipes





https://www.noaton.cz/recipes/a62_pro_plus/

EN You can find the current version of the recipes and the English version on the above page or scan the QR code.

CZ Aktuální verzi receptů a českou verzi najdete na výše uvedené stránce nebo naskenujte QR kód

SK Aktuálnu verziu receptov a slovenskú verziu nájdete na vyššie uvedenej stránke alebo naskenujte QR kód.

DE Für die aktuelle Version der Rezepte und die deutsche Version, besuche die Seite oben oder scanne den QR-Code.

PL Aby zapoznać się z aktualną wersją receptur i polską wersją językową, odwiedź powyższą stronę lub zeskanuj kod QR.

FR Pour la version actuelle des recettes et la version française, visite le site ci-dessus ou scanne le code QR.

ES Para consultar la versión actual de las recetas y la versión en español, visita el sitio de arriba o escanea el código QR

CZ

Předmluva	3
Recepty	4-23

DE

Vorwort	24
Rezepte	25-44

Předmluva

Vítejte v této jedinečné knize receptů, která byla speciálně vyvinuta pro fritézu Noaton A62 Pro Plus.

Každý recept byl pečlivě vybrán a sestaven, aby vám poskytl solidní základ pro vaši kuchařskou dovednost. Kromě této knihy se můžete inspirovat na internetu, kde existuje velké množství receptů od špičkových kuchařů, kuchařských blogerů a vášnivých domácích kuchařů.

Níže uvedené recepty byly tvořeny za pomoci surovin dostupných v České republice. Při přípravě pokrmů proto mějte na paměti, že je možné přizpůsobit recepty podle aktuální dostupnosti surovin.





Zelenina

 Doba fritování: 12 min

 Doba přípravy: 5 min

 Počet porcí: 1-2

Postup

1. Nakrájejte zeleninu na kousky o přibližně stejné velikosti.
2. Osolte a okořeňte dle potřeby.
3. Přidejte lžici oleje. Zeleninu promíchejte.
4. Doporučujeme zeleninu nechat 30 min, aby se vstřebali všechny chutě.
5. Vložte do fritovací nádoby a nastavte na 180 °C a 12 min nebo déle, dokud zelenina nebude jemně křupavá.

Ingredience

- Množství zeleniny dle libosti, maximálně vyplnit půlku fritovací nádoby, jinak se zelenina neprosmaží
- Červená cibule, červené/žluté papriky, cuketa, květák
- 1-2 lžíce koření na zeleninu
- 1/2 lžíce soli
- 1 lžíce olivového oleje

 Kalorie:
210kcal

 Bílkovina:
8 g

 Sacharidy:
16,5 g

 Tuk:
10,5 g

Brambory ve slupce



Doba fritování: 15 min



Doba přípravy: 10 min



Počet porcí: 1-2

Postup

1. Brambory umyjte studenou vodou a nechte usušit. Nakrájejte na malé kousky. Spojte všechny ingredience, kromě soli, dohromady a promíchejte ve větší misce.

2. Vložte do fritovací nádoby a nastavte na 200 °C a 15 min. V půlce doporučujeme protřepat.

3. Smažte dokud nemají brambory zlatavou barvu. Po vytažení osolte dle potřeby.



Ingredience

- 8-10 brambor
- 1/2 lžice soli, pepře a česnekového prášku
- 1 lžice olivového oleje



Kalorie:
350 kcal



Bílkovina:
4 g



Sacharidy:
65 g



Tuk:
17,5 g

Batátové brambůrky



Ingredience

- 1 středně velká batáta (200–250 g), nakrájená na kolečka o tloušťce 3–4 mm
- 1 lžíce řepkového oleje
- 1/2 lžíce soli a pepře

 Doba fritování: 15 min

 Doba přípravy: 30 min

 Počet porcí: 2

Postup

1. Plátky batáty vložte do velké mísy se studenou vodou a nechte je 20 minut namočené. Slijte a osušte papírovými utěrkami.
2. Batáty vraťte do mísy. Přidejte olej, sůl a pepř a jemně promíchejte.
3. Nádobu fritézy lehce potřete olejem. Do nádoby vložte jen tolik batát, aby tvořily jednu vrstvu. Smažte při teplotě 175 °C, dokud nebudou brambory propečené a křupavé, přibližně 15 minut, a každých 5 minut je obraťte a přeskládejte do jedné vrstvy. Pomocí kleští opatrně vyjměte brambůrky z fritézy na talíř. Postup opakujte se zbývajícím batát.
4. Brambůrky nechte 5 minut vychladnout, ihned podávejte nebo je nechte zcela vychladnout a uchovávejte ve vzduchotěsné plastové nádobě až 3 dny.

 Kalorie:
300 kcal

 Bílkovina:
5 g

 Sacharidy:
42,5 g

 Tuk:
10 g

Smažené hranolky



Doba fritování: 15–20 min



Doba přípravy: 3 min



Počet porcí: 2–3

Postup

1. Vložte mražené hranolky do fritovací nádoby.
2. Nastavte fritézu na 15 min a 200 °C – délka fritování se může na základě typu hranolek lišit, doporučujeme v průběhu fritování hranolky kontrolovat, aby nedošlo ke spálení.
3. V průběhu fritování hranolky několikrát protřepte. Fritujte, dokud nebudou mít barvu do zlata.
4. Po dokončení fritování osolte dle libosti.



Ingredience

- 500 g mražených hranolek
- 1–2 lžičky soli



Kalorie:
582kcal



Bílkovina:
10,2 g



Sacharidy:
100 g



Tuk:
12,5 g



Ingredience

· 8 plátků slaniny

Slanina

 Doba fritování: 7 min

 Doba přípravy: 5 min

 Počet porcí: 1-2

Postup

1. Předehřejte fritézu na 175 °C na 5 minut. V případě potřeby pracujte v dávkách a pečlivě rozložte kousky slaniny do jedné vrstvy ve fritéze.
2. Smažte 3 minuty. Obraťte a smažte do křupava 3 až 4 minuty.
3. Předělejte na talíř vyložený papírovou utěrkou a nechte okapat. Vylijte přebytečné kapaliny ze slaniny ze dna fritézy.
4. Postup opakujte se zbývajícím kousky slaniny.

 Kalorie:
650 kcal

 Bílkovina:
17 g

 Sacharidy:
0 g

 Tuk:
65 g

Halloumi

 Doba fritování: 10 min

 Doba přípravy: 10 min

 Počet porcí: 2

Postup


1. Fritézu zahřejte na 200 °C po dobu 2 minut. Halloumi pečlivě osušte kuchyňským papírem nebo čistou utěrkou a poté potřete olejem. Osolte, opepřete a případně dochuťte.
2. Vložte halloumi do fritézy a smažte 8 minut, dokud nezačne hnědnout. Obráťte je a smažte dalších 2-5 minut, dokud nebudou křupavé a zlatavé.



Ingredience

- 225 g halloumi, nakrájené na plátky o rozměrech 6 x 1 cm
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce uzené papriky, směsi bylinek nebo jiných dochucovadel (nepovinné)

 Kalorie:
797 kcal

 Bílkovina:
49,5 g

 Sacharidy:
3,4 g

 Tuk:
65 g



Ingredience

· 6 klobás podle
vlastního výběru

Klobásy

 Doba fritování: 10 – 15 min

 Doba přípravy: 3 min

 Počet porcí: 2–3

Postup

1. Klobásy několikrát po celém povrchu propíchněte ostrým nožem (není nutností, ale pomůžete tak uvolnit více tuku). Klobásy uspořádejte v jedné vrstvě do nádoby fritézy.

2. Fritézu nastavte na 180 °C a smažte 10–15 minut, každých 5 minut otáčejte, dokud nebudou klobásy propečené. Pokud máte teploměr na maso, zkontrolujte, zda teplota uprostřed dosáhla teploty 75 °C.

3. Servírujte s omáčkou dle vlastních preferencí.

 Kalorie:
2000 kcal

 Bílkovina:
129 g

 Sacharidy:
9 g

 Tuk:
160 g

Pizza šneci

 Doba fritování: 10 min

 Doba přípravy: 30 min

 Počet porcí: 6–8

Postup

1. Připravte si rajčatovou směs na těsto. Kečup smíchejte s rajčatovým protlakem, s česnekem (dle chuti), kořením na pizzu a olivovým olejem.
2. Listové těsto rozválejte a potřete rajčatovou směsí. Poté pokládejte šunku a plátkový sýr.
3. Zakapejte olivovým olejem a posypte kořením
4. Těsto zarolujte a konce potřete rozšlehaným vejcem (není nutností).
5. Roli pokrájete na stejně velké kousky a dle chuti konce opět potřete rozšlehaným vejcem
6. Naskládejte stejně velké kousky kusy do fritézy. Počet pizza šneků bude záviset na jejich velikosti. Přibližně 6–8.
7. Nastavte fritézu na 200 °C a nechejte péct po dobu 10 minut.



Ingredience

- 1 listové těsto (275 g)
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 6 lžic kečupu
- 1 stroužek česneku (nasekaný na drobno)
- 100 g plátkový sýr
- 100 g šunka
- 1 – 2 vejce
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 – 2 lžičky koření na pizzu

 Kalorie:
1 269 kcal

 Bílkovina:
62 g

 Sacharidy:
120 g

 Tuk:
55 g

Masové koule



Ingredience

- 400 g libového mletého hovězího masa
- 1 nastrohaná malá žlutá cibule
- 50 g strouhaného parmezánu
- 15 g celozrnné strouhanky panko
- 1 velké vejce, lehce rozšlehané
- 5 g italského koření a soli
- 2,5 g česnekového prášku
- 1 g cibulového prášku a mletého pepře

 Doba fritování: 8 min

 Doba přípravy: 10 min

 Počet porcí: 2-3

Postup

1. Předehřejte fritézu na 185 °C na 10 minut. Nádobu fritézy lehce potřete olejem.
2. Ve velké míse smíchejte hovězí maso, cibuli, parmezán, strouhanku, vejce, italské koření, sůl, česnekový prášek, cibulový prášek a pepř. Z hovězí směsi vytvarujte 16 (3-4 cm) koulí.
3. Pokud je to nutné, pracujte po dávkách a masové kuličky v jedné vrstvě narovnejte do fritovací nádoby. Vrchní část koulí potřete olejem.
4. Smažte, dokud na povrchu lehce nezžhnědnou, přibližně 8 minut.

 Kalorie:
1210 kcal

 Bílkovina:
91,5 g

 Sacharidy:
17,5 g

 Tuk:
85 g

Kuřecí prsa

 Doba fritování: 10 min

 Doba přípravy: 12 min

 Počet porcí: 1-2

Postup

1. Vytáhněte maso z lednice a nechte jej ohřát do pokojové teploty.
2. Maso očistěte od blan.
3. Dle potřeby maso naklepejte, aby bylo rovnoměrné o 0,5 - 1 cm tloušťky.
4. Osolte a použijte koření podle chuti.
5. Použijte jednu lžici olivového oleje a rovnoměrně jim promažte maso.
6. Vložte do fritovací nádoby na 12 min a 190 °C, maso rozložte v nádobce rovnoměrně.
7. Po 6 minutách fritování maso otočte.
8. Po dokončení fritování doporučujeme počkat 5 min před podáváním, aby se v mase zadržely všechny šťávy.



Ingredience

- 1 lžice soli
- 1 lžice česnekového prášku
- 300 g kuřecí prsa
- 1-2 lžice oleje
- Koření na maso dle libosti

 Kalorie:
550 kcal

 Bílkovina:
75 g

 Sacharidy:
2 g

 Tuk:
20 g



Ingredience

- 150–200 g steak svíčková
- Sůl
- Pepř
- 1 lžíce řepkového oleje

Steak



Doba fritování: 35 min



Doba přípravy: 8–12 min



Počet porcí: 1

Postup

1. Osolte a opepřete. Doporučujeme nechat 30 min odležet.
2. Namažte olejem. Měl by být o 3 cm tloušťce.
3. Předehřejte fritézu s nádobou na 200 °C po dobu 2 min.
4. Vložte steak na 6 min na 200 °C, poté otočte a pokračujte ve stejné teplotě na 2 min.
5. Nyní by steak měl být rare až medium.
6. Po dalších 2 min bude medium a po dalších 2 min bude well done.
7. Po dokončení fritování počkejte 5 min před konzumací.



Kalorie:
315kcal



Bílkovina:
40 g



Sacharidy:
0 g



Tuk:
17 g

Losos

 Doba fritování: 10 min

 Doba přípravy: 30 min

 Počet porcí: 1-2


Postup

1. Osolte a opepřete. Doporučujeme ponechat v tomto stavu 30 min pro lepší vstřebání.
2. Namažte olejem.
3. Vložte do fritovací nádoby na 180 °C a pečte 10 min.




Ingredience

- 300 g losos s kůží
- Sůl
- Pepř
- 1 lžíce olivového oleje

 Kalorie:
600 kcal

 Bílkovina:
60 g

 Sacharidy:
0 g

 Tuk:
45,1 g



Rybí prsty

 Doba fritování: 8 min

 Doba přípravy: 2 min

 Počet porcí: 2


Postup

1. Předehřejte fritézu 2 min na 200°C.
2. Vložte rybí prsty do nádoby fritézy.
3. Namažte olejem.
4. Smažte celkem 8 minut na 200 °C. V polovině času otočte rybí prsty na druhou stranu.
5. Podle typu fritézy by se vám do nádoby mělo vejít 10–12 rybích prstů.

Ingredience

- 250 g mražených rybích prstů
- 1 lžice olivového oleje
- Sůl

 Kalorie:
550 kcal

 Bílkovina:
32,5 g

 Sacharidy:
35 g

 Tuk:
33 g

Krevety

 Doba fritování: 6–8 min

 Doba přípravy: 5 min

 Počet porcí: 2–3

Postup

1. Předehřejte fritézu na 200 °C.
2. V míse smíchejte olej, citronovou šťávu, citronový pepř, papriku a česnekový prášek. Přidejte krevety a promíchejte.
3. Krevety smažte v předehřáté fritéze, dokud nejsou zvenku jasně růžové a maso neprůhledné, asi 6–8 minut. Podávejte s plátky citronu.



Ingredience

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 citron, odšťavněný
- 1 lžíce citronového pepře
- ¼ lžíce papriky
- ¼ lžíce česnekového prášku
- 200 g nevařených středně velkých krevet, oloupaných a zbavených jader
- 1 citron, nakrájený na plátky

 Kalorie:
210 kcal

 Bílkovina:
22 g

 Sacharidy:
3 g

 Tuk:
11,8 g

Vaječné závitky



Ingredience

- 150 g mletého vepřového masa
- 10 g jemně nasekaného česneku
- 150 g jemně nakrájeného zelí
- 50 g nakrájené jarní cibulky
- 1 velké vejce
- 6 obalů na vaječné rolky
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička sójové omáčky

 Doba fritování: 10 min

 Doba přípravy: 20 min

 Počet porcí: 2-3

Postup

1. Na středně velké pánvi rozehejte olej. Přidejte vepřové maso a česnek a za občasného míchání vařte asi 3 minuty, dokud dobře nezhnědne. Přidejte zelí a jarní cibulku; za občasného míchání vařte, dokud zelí nezačne vadnout, asi 3 minuty. Vmíchejte limetkovou šťávu a sójovou omáčku. Odstavte z tepla.
2. Rozložte 3 obaly na vaječné rohlíky 1 špičkou směrem od sebe; 1 stranu zcela potřete vajíčkem. Do středu každého obalu dejte 3-4 polévkové lžíce náplně. Nejblíže k sobě ležící špičku srolujte přes náplň; poté přitáhněte boční špičky ke středu. Pokračujte v rolování směrem od sebe, aby se náplň pevně utěsnila. Postup opakujte se zbývajícimi závitky a náplní.
3. Vložte vaječné závitky do nádoby fritézy a potřete je olejem. Smažte při teplotě 200 °C dozlatova asi 10 minut a v polovině smažení je otočte.

 Kalorie:
438 kcal

 Bílkovina:
37,7 g

 Sacharidy:
4,6 g

 Tuk:
29,1 g

Vejce natvrdo



Doba fritování: 20 min



Doba přípravy: 5 min



Počet porcí: 1-2

Postup

1. Předehřejte fritézu na 120 °C po dobu 5 minut. V případě potřeby vkládejte vejce do fritézy po dávkách a smažte je 20 minut. Mezitím si připravte velkou mísu s ledovou vodou.
2. Uvařená vejce ihned ponořte do ledové vody. Nechte stát, dokud se nezchladí, přibližně 5 minut.
3. Vejce slijte a oloupejte.



Ingredience

• 6 vajec



Kalorie:
498 kcal



Bílkovina:
40,9 g



Sacharidy:
3,1 g



Tuk:
35,9 g



Muffiny

 Doba fritování: 12–15 min

 Doba přípravy: 20 min

 Počet porcí: 6–8

Postup

1. Fritézu zahřejte na 160 °C po dobu 2 minut. Ve velké míse smíchejte olej, jogurt, vejce a mléko, pak přisypte cukr, mouku a jedlou sodu a dobře promíchejte. Přisypte borůvky, čokoládové lupínky nebo sušené ovoce, použijete-li je. Směs lžící rozdělte do silikonových košíčků nebo do formy na muffiny naplněné papírovými košíčky do tří čtvrtin. Mělo by se vám podařit upéct 6–8 muffinů, v případě potřeby dělejte po částech.

2. Vložte košíky nebo plech do fritézy a pečte 12–15 minut, dokud muffiny nezbarví do zlatohněda.

Ingredience

- 6 lžic řepkového oleje
- 75 g přírodního jogurtu
- 1 vejce
- 2 lžíce mléka
- 100 g zlatého cukru krupice
- 150 g hladké mouky
- ¼ lžíce jedlé soli
- 75 g borůvek, čokoládových lupínků nebo sušeného ovoce

 Kalorie:
1107 kcal

 Bílkovina:
12 g

 Sacharidy:
110,2 g

 Tuk:
68,8 g

Čokoládové sušenky



Doba fritování: 5–7 min



Doba přípravy: 35 min



Počet porcí: 2–4

Postup

1. Máslo nechte lehce rozpustit. Přidejte hnědý a bílý cukr a šlehejte, dokud se úplně nespojí. Vmíchejte vejce a vanilku a šlehejte dalších 30 sekund. Vmíchejte zbývající přísady, dokud se zcela nespojí.
2. Vložte do ledničky na 30 minut nebo přes noc (není nutností). Do fritézy vložte pečicí papír. Do fritézy naberte kuličky těsta o velikosti 2 polévkových lžic ve vzdálenosti asi 1,5 cm od sebe. Podle velikosti fritézy by se vám do ní měly vejít 2–4.
3. Smažte při teplotě 175 °C po dobu 5–7 minut nebo dokud nejsou zlatavé a propečené. Před vyjmutím nechte sušenky 2–3 minuty vychladnout.



Ingredience

- 120 g másla
- 100 g hnědého cukru
- 50 g bílého cukru
- 1 vejce
- 1 lžice vanilky
- 180 g hladké mouky
- 1 lžice jedlé sody
- 1/4 lžice soli
- 200 g polosladkých čokoládových lupínků



Kalorie:
3200 kcal



Bílkovina:
42,8 g



Sacharidy:
389 g



Tuk:
172,2 g

Pečené jablko s javorovým sirupem



Ingredience

- 3 malá jablka, oloupaná a nakrájená na 2-3 cm plátky
- 1 lžička javorového sirupu nastrohaná pomerančová kůra
- 1 lžička řepkového oleje
- vanilkového extraktu
- 1/2 lžičky mleté skořice
- špetka soli

 Doba fritování: 12 min

 Doba přípravy: 5 min

 Počet porcí: 1

Postup

1. Předehřejte fritézu na 190 °C po dobu 5 minut. Nádobu fritézy lehce potřete olejem.
2. Ve velké míse smíchejte plátky jablek, javorový sirup, pomerančovou kůru, řepkový olej, vanilku, skořici a sůl. Dobře promíchejte.
3. Rozložte plátky jablek v jedné vrstvě do fritovacího nádoby
4. Vařte, dokud jablka nezměknou a nezhnědnou na okrajích, asi 12 minut.

 Kalorie:
233 kcal

 Bílkovina:
1,2 g

 Sacharidy:
54,3 g

 Tuk:
0 g

Pečená mrkev s medem



Doba fritování: 12 min



Doba přípravy: 10 min



Počet porcí: 2

Postup

1. Baby karotku smícháme v misce s olivovým olejem, medem, solí a pepřem.
2. Necháme působit alespoň 5 minut.
3. Vložíme do nádoby a fritujeme po dobu 12 minut na 200 °C, dokud karotka nekaramelizuje do zlatohněda.



Ingredience

- 400 g baby karotky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce medu
- sůl
- pepř



Kalorie:
360 kcal



Bílkovina:
2,5 g



Sacharidy:
38 g



Tuk:
19,8 g

Vorwort

Willkommen in diesem einzigartigen Rezeptbuch, das speziell für die Noaton A62 Pro Plus Friteuse entwickelt wurde.

Jedes Rezept wurde sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt, um Ihnen eine solide Grundlage für Ihre Kochkünste zu geben. Zusätzlich zu diesem Buch können Sie sich auch im Internet inspirieren lassen, wo es eine Fülle von Rezepten von Spitzenköchen, Food-Bloggern und passionierten Hobbyköchen gibt.

Die folgenden Rezepte wurden mit in der Tschechischen Republik erhältlichen Zutaten zubereitet. Denken Sie also bei der Zubereitung der Gerichte daran, dass Sie die Rezepte an die aktuelle Verfügbarkeit der Zutaten anpassen können.





Zutaten

- Beliebig viel Gemüse, füllen Sie den Frittierbehälter nur zur Hälfte, sonst wird das Gemüse nicht frittiert
- Rote Zwiebeln, rote/gelbe Paprika, Zucchini, Blumenkohl
- 1-2 Löffel Gewürze für Gemüse
- 1/2 Löffel Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl

Gemüse



Frittierzeit: 12 Min



Zubereitungszeit: 5 Min



Anzahl der Portionen: 1-2 Portionen

Methode

1. Schneiden Sie das Gemüse in etwa gleich große Stücke.
2. Nach Bedarf salzen und pfeffern.
3. Einen Esslöffel Öl hinzufügen. Das Gemüse mischen.
4. Wir empfehlen, das Gemüse 30 Minuten stehen zu lassen, damit es alle Aromen aufnehmen kann.
5. In eine Fritteuse geben und 12 Minuten oder länger auf 180 °C erhitzen, bis das Gemüse leicht knusprig ist.



Kalorien:
210 kcal



Protein:
8 g



Kohlenhydrate:
16,5 g



Fett:
10,5 g

Pelkkartoffeln



Frittierzeit: 15 Min



Zubereitungszeit: 10 Min



Anzahl der Portionen: 1-2 Portionen

Methode

1. Kartoffeln mit kaltem Wasser waschen und trocknen lassen. In kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten außer Salz vermischen und in einer großen Schüssel vermischen.
2. In die Bratpfanne geben und auf 200 °C stellen und 15 Min. backen. Wir empfehlen, nach der Hälfte der Zubereitung zu schütteln.at.
3. Braten, bis die Kartoffeln eine goldene Farbe haben. Nach dem Herausziehen nach Bedarf salzen.



Zutaten

- 8-10 Kartoffeln
- 1/2 Löffel Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Olivenöl



Kalorien:
350 kcal



Protein:
4 g



Kohlenhydrate:
65 g



Fett:
17,5 g



Zutaten

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (200–250 g), in 3–4 mm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1/2 Löffel Salz und Pfeffer

Süßkartoffelchips



Frittierzeit: 15 min



Zubereitungszeit: 30 min



Anzahl der Portionen: 2

Methode

1. Legen Sie die Süßkartoffelscheiben in eine große Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie sie 20 Minuten einweichen. Abtropfen lassen und mit Papiertüchern trocken tupfen.
2. Die Süßkartoffeln wieder in die Schüssel geben. Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und vorsichtig mischen.
3. Bestreichen Sie die Frittierschüssel leicht mit Öl. Geben Sie gerade so viel Süßkartoffeln in den Behälter, dass eine einzige Schicht entsteht. Bei 175 °C ca. 15 Minuten braten, bis die Kartoffeln gar und knusprig sind, dabei alle 5 Minuten wenden und in einer einzigen Schicht anrichten. Nehmen Sie die Chips vorsichtig mit einer Zange aus der Fritteuse und legen Sie sie auf einen Teller. Wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Süßkartoffeln.
4. Lassen Sie die Chips 5 Minuten abkühlen, servieren Sie sie sofort oder lassen Sie sie vollständig abkühlen und lagern Sie sie bis zu 3 Tage in einem luftdichten Plastikbehälter.



Kalorien:
300 kcal



Protein:
5 g



Kohlenhydrate:
42,5 g



Fett:
10 g

Pommes frites



Frittierzeit: 15–20 min



Zubereitungszeit: 3 min



Anzahl der Portionen: 2–3

Methode

1. Legen Sie die gefrorenen Pommes Frites in die Fritteuse.
2. Stellen Sie die Fritteuse auf 15 Minuten und 200 °C ein – die Dauer des Frittierens kann je nach Art der Pommes Frites variieren. Wir empfehlen, die Pommes Frites während des Frittierens zu überprüfen, um ein Anbrennen zu vermeiden.
3. Schütteln Sie die Pommes während des Frittierens mehrmals. Goldbraun braten.
4. Nach dem Frittieren je nach Wunsch Salz hinzufügen.



Zutaten

- 500 g gefrorene Pommes Frites (350 g gefrorene Pommes Frites)
- 1–2 Löffel Salz



Kalorien:
582kcal



Protein:
10,2 g



Kohlenhydrate:
100 g



Fett:
12,5 g



Zutaten

• 8 Scheiben Speck

Speck



Frittierzeit: 7 min



Zubereitungszeit: 5 min



Anzahl der Portionen: 1-2

Postup

1. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 175 °C vor. Bei Bedarf portionsweise arbeiten und die Speckstücke vorsichtig in einer einzigen Schicht in der Fritteuse verteilen.
2. 3 Minuten braten. Wenden und 3 bis 4 Minuten knusprig braten.
3. Auf einen mit einem Papiertuch ausgelegten Teller geben und abtropfen lassen. Gießen Sie die überschüssige Speckflüssigkeit vom Boden der Fritteuse ab.
4. Wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Speckstücken.



Kalorien:
650 kcal



Protein:
17 g



Kohlenhydrate:
0 g



Fett:
65 g

Halloumi



Frittierzeit: 10 min



Zubereitungszeit: 10 min



Anzahl der Portionen: 2

Methode

1. Erhitzen Sie die Fritteuse 2 Minuten lang auf 200 °C. Trocknen Sie den Halloumi sorgfältig mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch ab und bestreichen Sie ihn anschließend mit Öl. Mit Salz, Pfeffer würzen und ggf. nachwürzen.
2. Den Halloumi in die Fritteuse geben und 8 Minuten braten, bis er anfängt zu bräunen. Drehen Sie es um und braten Sie es weitere 2–5 Minuten lang, bis es knusprig und goldbraun ist.



Zutaten

- 225 g Halloumi, in 6 x 1 cm große Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver, eine Kräutermischung oder andere Aromen (optional)



Kalorien:
797 kcal



Protein:
49,5 g



Kohlenhydrate:
3,4 g



Fett:
65 g



Zutaten

• 6 Würstchen Ihrer Wahl

Würste



Frittierzeit: 10 – 15 min



Zubereitungszeit 3 min



Anzahl der Portionen: 2–3

Methode

1. Die Würste mit einem scharfen Messer an der gesamten Oberfläche mehrmals einstechen (nicht notwendig, aber dadurch wird mehr Fett freigesetzt). Ordnen Sie die Würste in einer Schicht im Frittierbehälter an.
2. Stellen Sie die Fritteuse auf 180 °C ein und braten Sie sie 10–15 Minuten lang, wobei Sie alle 5 Minuten wenden, bis die Würste gar sind. Wenn Sie ein Fleischthermometer haben, überprüfen Sie, ob die Temperatur in der Mitte 75 °C erreicht hat.
3. Mit einer Soße Ihrer Wahl servieren.



Kalorien:
2000 kcal



Protein:
129 g



Kohlenhydrate:
9 g



Fett:
160 g

Pizzaschnecken

 Frittierzeit: 10 min

 Zubereitungszeit: 30 min

 Anzahl der Portionen: 6-8

Methode

1. Bereiten Sie die Tomatenmischung für den Teig vor. Ketchup mit Tomatenpüree, Knoblauch (nach Geschmack), Pizzagewürz und Olivenöl vermischen.

2. Den Blätterteig ausrollen und mit der Tomatenmischung bestreichen. Dann den Schinken und den geschnittenen Käse darauf legen.

3. Mit Olivenöl beträufeln und mit Gewürzen bestreuen

4. Rollen Sie den Teig auf und bestreichen Sie die Enden mit geschlagenem Ei (optional)

5. Die Rolle in gleich große Stücke schneiden und die Enden je nach Geschmack noch einmal mit verquirltem Ei bestreichen

6. Stapeln Sie gleich große Stücke in der Fritteuse. Die Anzahl der Pizzaschnecken hängt von ihrer Größe ab. Ungefähr 6-8.

7. Stellen Sie die Fritteuse auf 200 °C ein und lassen Sie sie 10 Minuten lang kochen.




Zutaten

- 1 Blätterteig (275 g)
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- 6 Esslöffel Ketchup
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 100 g in Scheiben geschnittener Käse
- 100 g Schinken
- 1 - 2 Eier
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 - 2 Teelöffel Pizzagewürz

 Kalorien: 1 269 kcal

 Protein: 62 g

 Kohlenhydrate: 120 g

 Fett: 55 g



Zutaten

- 400 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 kleine gelbe Zwiebel, gerieben
- 50 g geriebener Parmesan
- 15 g Vollkorn-Panko-Semmelbrösel
- 1 großes Ei, leicht geschlagen
- 5 g italienische Gewürze und Salz
- 2,5 g Knoblauchpulver
- 1 g Zwiebelpulver und gemahlener Pfeffer

Fleischklößchen



Frittierzeit: 8 min



Zubereitungszeit: 10 min



Anzahl der Portionen: 2-3

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 10 Minuten lang auf 185 °C vor. Bestreichen Sie die Frittierschüssel leicht mit Öl.
2. In einer großen Schüssel Rindfleisch, Zwiebeln, Parmesankäse, Semmelbrösel, Ei, italienische Gewürze, Salz, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Pfeffer vermischen. Aus der Rindfleischmischung 16 (3-4 cm) große Kugeln formen.
3. Bei Bedarf portionsweise vorgehen und die Fleischbällchen in einer Schicht in der Bratpfanne glatt streichen. Bestreichen Sie die Oberseite der Kugeln mit Öl.
4. Etwa 8 Minuten braten, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.



Kalorien:
1210 kcal



Protein:
91,5 g






Kohlenhydrate:
17,5 g



Fett:
85 g

Hühnerbrust

-  Frittierzeit: 10 min
-  Zubereitungszeit: 12 min
-  Anzahl der Portionen: 1-2

Methode

1. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Kühlschrank und lassen Sie es auf Zimmertemperatur kommen.
2. Reinigen Sie das Fleisch von den Membranen.
3. Bei Bedarf das Fleisch so klopfen, dass es eine gleichmäßige Dicke von 0,5 - 1 cm aufweist.
4. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.
5. Verwenden Sie einen Esslöffel Olivenöl und bestreichen Sie das Fleisch gleichmäßig damit.
6. Für 12 Min. bei 190 °C in den Frittierbehälter geben, das Fleisch gleichmäßig im Behälter verteilen.
7. Nach 6 Minuten Braten das Fleisch wenden.
8. Nach dem Braten empfehlen wir, vor dem Servieren 5 Minuten zu warten, damit der gesamte Saft im Fleisch erhalten bleibt.



Zutaten

- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 300 g Hähnchenbrust
- 1-2 Esslöffel Öl
- Gewürze für Fleisch nach Wunsch

 Kalorien:
550 kcal

 Protein
75 g

 Kohlenhydrate:
2 g

 Fett:
20 g



Zutaten

- 150–200 g Lendensteak
- Salz
- Pfeffer
- 1 Esslöffel Rapsöl

Steak



Frittierzeit: 35 min



Zubereitungszeit: 8–12 min



Anzahl der Portionen: 1

Methode

1. Salz und Pfeffer. Wir empfehlen, es 30 Minuten einwirken zu lassen.
2. Mit Öl schmieren. Es sollte etwa 3 cm dick sein.
3. Heizen Sie die Fritteuse mit dem Behälter 2 Minuten lang auf 200 °C vor.
4. Legen Sie das Steak für 6 Minuten auf 200 °C, wenden Sie es dann und lassen Sie es bei der gleichen Temperatur für 2 Minuten weiterbraten.
5. Jetzt sollte das Steak rare bis medium rare sein.
6. Nach weiteren 2 Minuten ist der Teig mittelgroß und nach weiteren 2 Minuten ist er durchgegart.
7. Warten Sie nach dem Frittieren 5 Minuten, bevor Sie essen.



Kalorien:
315kcal



Protein:
40 g



Kohlenhydrate:
0 g



Fett:
17 g

Lachs



Frittierzeit: 10 min



Zubereitungszeit: 30 min



Anzahl der Portionen: 1-2

Methode

1. Salz und Pfeffer. Für eine bessere Absorption empfehlen wir, es 30 Minuten in diesem Zustand zu belassen.
2. Mit Öl schmieren.
3. In eine Bratpfanne bei 180 °C geben und 10 Min. backen.



Zutaten

- 300 g Lachs mit Haut
- Salz
- Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl



Kalorien
600 kcal



Protein:
60 g



Kohlenhydrate:
0 g



Fett:
45,1 g



Fischstäbchen



Frittierzeit: 8 min



Zubereitungszeit: 2 min



Anzahl der Portionen: 2

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 2 Minuten lang auf 200 °C vor.
2. Legen Sie die Fischstäbchen in den Frittierbehälter.
3. Mit Öl schmieren.
4. Insgesamt 8 Minuten bei 200°C braten. Nach der Hälfte der Zeit die Fischstäbchen auf die andere Seite wenden.
5. Je nach Fritteusentyp sollten 10-12 Fischstäbchen in den Behälter passen.

Zutaten

- 250 g gefrorene Fischstäbchen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz



Kalorien:
550 kcal



Protein:
32,5 g



Kohlenhydrate:
35 g



Fett:
33 g

Garnelen



Frittierzeit: 6–8 min



Zubereitungszeit 5 min



Anzahl der Portionen: 2–3

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse auf 200 °C vor.
2. Öl, Zitronensaft, Zitronenpfeffer, Paprika und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermischen. Die Garnelen dazugeben und umrühren.
3. Frittieren Sie die Garnelen in einer vorgeheizten Fritteuse, bis die Außenseite hellrosa und das Fruchtfleisch undurchsichtig ist (ca. 6–8 Minuten). Mit Zitronenscheiben servieren.



Zutaten

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zitrone, entsaftet
- 1 Löffel Zitronenpfeffer
- 1/4 Löffel Paprika
- 1/4 Löffel Knoblauchpulver
- 200 g ungekochte mittelgroße Garnelen, geschält und entkernt
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten



Kalorien:
210 kcal



Protein:
22 g



Kohlenhydrate:
3 g



Fett:
11,8 g



Zutaten

- 150 g gehacktes Schweinefleisch
- 10 g fein gehackter Knoblauch
- 150 g fein gehackter Kohl
- 50 g gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 großes Ei
- 6 Eierbrötchenverpackungen
- 1 Teelöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Sojasauce

Eierbrötchen



Frittierzeit: 10 min



Zubereitungszeit: 20 min



Anzahl der Portionen: 2-3

Methode

1. Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Fügen Sie das Schweinefleisch und den Knoblauch hinzu und kochen Sie es unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten lang, bis es gut gebräunt ist. Kohl und Frühlingszwiebeln hinzufügen; unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der Kohl zu welken beginnt, etwa 3 Minuten. Limettensaft und Sojasauce unterrühren. Vom Herd nehmen.

2. Verteilen Sie 3 Eierbrötchenverpackungen im Abstand von 1 Punkt voneinander. Eine Seite vollständig mit Ei bestreichen. Geben Sie 3-4 Esslöffel Füllung in die Mitte jeder Hülle. Rollen Sie die Spitze, die Ihnen am nächsten ist, über die Füllung. Ziehen Sie dann die Seitenspitzen zur Mitte. Rollen Sie weiter voneinander weg, um die Füllung fest zu verschließen. Wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Brötchen und der Füllung.

3. Legen Sie die Eierbrötchen in den Frittierbehälter und bestreichen Sie sie mit Öl. Bei 200°C ca. 10 Minuten goldbraun braten und nach der Hälfte der Zeit wenden.



Kalorien:
438 kcal



Protein:
37,7 g



Kohlenhydrate:
4,6 g



Fett:
29,1 g

Hartgekochtes Ei



Frittierzeit: 20 min



Zubereitungszeit: 5 min



Anzahl der Portionen: 1-2

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 120 °C vor. Bei Bedarf Eier portionsweise in die Fritteuse geben und 20 Minuten braten. Bereiten Sie in der Zwischenzeit eine große Schüssel mit Eiswasser vor.
2. Tauchen Sie die gekochten Eier sofort in Eiswasser. Etwa 5 Minuten stehen lassen, bis es abgekühlt ist.
3. Eier abgießen und schälen.



Zutaten

• 6 Eier



Kalorien:
498 kcal



Protein
40,9 g



Kohlenhydrate:
3,1 g






Fett:
35,9 g



Zutaten

- 6 Esslöffel Rapsöl
- 75 g Naturjoghurt
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Milch
- 100 g goldener Kristallzucker
- 150 g Mehl
- 1/4 Löffel Speisesalz
- 75 g Blaubeeren, Schokoladenstückchen oder Trockenfrüchte

Methode


-  Frittierzeit: 12–15 min
-  Zubereitungszeit: 20 min
-  Anzahl der Portionen: 6–8

Postup

1. Erhitzen Sie die Fritteuse 2 Minuten lang auf 160 °C. In einer großen Schüssel Öl, Joghurt, Eier und Milch vermischen, dann Zucker, Mehl und Backpulver hinzufügen und gut vermischen. Bei Bedarf mit Blaubeeren, Schokoladenstückchen oder Trockenfrüchten bestreuen. Verteilen Sie die Mischung mit einem Löffel in Silikonförmchen oder in ein zu drei Viertel mit Pappförmchen gefülltes Muffinblech. Sie sollten in der Lage sein, 6–8 Muffins zu backen, ggf. in mehreren Portionen.
2. Die Körbe oder das Blech in die Fritteuse stellen und 12–15 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.

 Kalorien:
1107 kcal

 Protein:
12 g

 Kohlenhydrate:
110,2 g

 Fett:
68,8 g

Schokoladenkekse



Frittierzeit: 5–7 min



Zubereitungszeit: 35 min



Anzahl der Portionen: 2–4

Methode

1. Lassen Sie die Butter leicht schmelzen. Den braunen und weißen Zucker hinzufügen und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Ei und Vanille einrühren und weitere 30 Sekunden schlagen. Die restlichen Zutaten untermischen, bis alles vollständig vermischt ist.
2. 30 Minuten oder über Nacht (optional) in den Kühlschrank stellen. Backpapier in die Fritteuse legen. 2 esslöffelgroße Teigkugeln im Abstand von ca. 1,5 cm in die Fritteuse geben. Abhängig von der Größe der Fritteuse sollten 2–4 Personen darin Platz finden.
3. Bei 175 °C 5–7 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Lassen Sie die Kekse 2–3 Minuten abkühlen, bevor Sie sie herausnehmen.



Zutaten

- 120 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 50 g weißer Zucker
- 1 Ei
- 1 Löffel Vanille
- 180 g Mehl
- 1 Esslöffel Backpulver
- 1/4 Löffel Salz
- 200 g halbsüße Schokoladenstückchen



Kalorien:
3200 kcal



Protein:
42,8 g



Kohlenhydrate:
389 g



Fett:
172,2 g

Bratapfel mit Ahornsirup



Frittierzeit: 12 min



Zubereitungszeit: 5 min



Anzahl der Portionen: 1

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 190 °C vor. Bestreichen Sie die Frittierschüssel leicht mit Öl.
2. In einer großen Schüssel Apfelscheiben, Ahornsirup, Orangenschale, Rapsöl, Vanille, Zimt und Salz vermischen. Gut mischen.
3. Die Apfelscheiben in einer Schicht in der Bratpfanne verteilen
4. Etwa 12 Minuten kochen, bis die Äpfel weich und an den Rändern braun sind.

Zutaten

- 3 kleine Äpfel, geschält und in 2-3 cm große Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- abgeriebene Orangenschale
- 1 Teelöffel Rapsölu
- Vanilleextrakt
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- Prise Salz



Kalorien:
233 kcal



Protein:
1,2 g



Kohlenhydrate:
54,3 g



Fett:
0 g

Geröstete Karotten mit Honig



Frittierzeit: 12 min



Zubereitungszeit: 10 min



Anzahl der Portionen: 2

Methode

1. Babykarotten in einer Schüssel mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Mindestens 5 Minuten einwirken lassen.
3. In einen Behälter geben und 12 Minuten bei 200 °C frittieren, bis die Karotte goldbraun karamellisiert.



Zutaten

- 400 g Babykarotten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Löffel Honig
- Salz
- Pfeffer



Kalorien:
360 kcal



Protein:
2,5 g



Kohlenhydrate:
38 g



Fett:
19,8 g

