

AIR
FRYER
VEGAN

**Aude
Richard**
The Greenquest

AIR FRYER VEGAN

südwest

VORWORT

Wer dieses Buch aufschlägt, ist vielleicht schon dem Charme des Alleskönners Airfryer – oder auch Heißluftfritteuse – erlegen. Vielleicht benutzen Sie ihn bereits, um knusprige Pommes frites zuzubereiten oder Speisen aufzuwärmen. Das ist wunderbar, doch der Airfryer kann viel mehr. Das möchte ich in diesem Buch zeigen.

Anfangs habe ich im Airfryer nur Frühlingsrollen oder panierte Fleischersatzprodukte frittiert – nichts wirklich Aufregendes also. Doch dann erfuhr ich von einer Freundin, dass sie ganze Mahlzeiten im Airfryer zubereitet, weil sie in ihrer Miniküche keinen Platz für einen Backofen hat. Das brachte mich auf die Idee für ein Buch mit einer Auswahl leckerer Gerichte aus pflanzlichen Zutaten, die man mit der Heißluftfritteuse schnell, gesund und unkompliziert zubereiten kann.

Im Airfryer lassen sich in wenigen Minuten leckere vegane Gerichte zubereiten, ohne dass der Garvorgang überwacht werden muss. Der Abwasch hält sich stark in Grenzen und man braucht nur wenig Öl (gut für den Geldbeutel und die Figur). Während der Airfryer seine Arbeit tut, können Sie etwas anderes erledigen (zum Beispiel schnell duschen).

Die Rezepte in diesem Buch sind preiswert, flexibel und vor allem super einfach. Ob Kochanfänger oder Airfryer-Profi: Mit dieser Rezeptsammlung kann jeder seine Lieben verwöhnen oder Gäste beeindrucken. Vegane Ernährung und unkompliziertes Kochen – das ist kein Widerspruch.

Sie haben noch keinen Airfryer? Sie sind noch unentschlossen? Ich verspreche Ihnen, wenn Sie einmal einen haben, wollen Sie nicht mehr darauf verzichten. Er ist ein perfekter Helfer, um den Alltag zu vereinfachen.

VIEL SPASS BEIM LESEN UND VOR ALLEM GUTEN APPETIT!

INHALT

Vorwort	5
Einführung	9
VORSPEISEN	13
PROTEINE	45
BEILAGEN	83
HAUPTGERICHTE	115
SÜSSES	151
Rezeptregister	186
Zutatenregister	188

EINFÜHRUNG

Beim Stichwort Airfryer denkt man meist zuerst an einen Ersatz für Fritteuse oder Backofen. Aber der Airfryer kann viel mehr. Mit dem kompakten Gerät kann man grillen, braten, backen und sogar Speisen aufwärmen, und das alles mit wenig oder gar keinem Öl. Nicht schlecht, oder?

Beginnen wir mit einigen Informationen für alle, die noch nicht überzeugt sind.

LOHNT SICH EIGENTLICH DIE ANSCHAFFUNG EINES AIRFRYERS?

Die Antwort hängt vom Lebensstil und den Erwartungen an die Küche ab. Wer Zeit sparen, Fett reduzieren und während der Zubereitung nicht ununterbrochen am Herd stehen möchte, ist mit einer Heißluftfritteuse gut beraten. Vor allem bei kleinen Portionen ist der Airfryer schneller als ein herkömmlicher Backofen, der erst vorgeheizt werden muss. Er verbraucht also weniger Energie. Und weil die Gerichte mit sehr wenig Öl zubereitet werden, sind sie gesünder als konventionell frittierte Speisen.

AIRFRYER UND BACKOFEN - WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Man kann den Airfryer zwar mit einem kleinen Heißluftofen vergleichen, aber er funktioniert anders. Während ein Backofen Heizelemente erwärmt und die Wärme auf mehrere Ebenen verteilt, nutzt der Airfryer einen ultrastarken heißen Luftstrom, um Lebensmittel zu garen. Dadurch werden diese nicht nur schneller erhitzt, sondern erhalten auch eine knusprigere Textur, ähnlich wie beim Frittieren, jedoch ohne überschüssiges Fett.

KANN MAN MIT DEM AIRFRYER WIRKLICH KOCHEN?

Einer der großen Vorteile des Airfryers ist, dass er das Kochen auch für Anfänger einfacher macht. Ob Sie Rezepte für die schnelle Feierabendküche oder für ein schmales Budget suchen: Alle Rezepte in diesem Buch sind unkompliziert und preisgünstig, ohne Abstriche beim Geschmack, zu machen.

Die Zutaten sind leicht zu finden, und Sie brauchen keine besonderen Techniken zu beherrschen. Und weil sich im Airfryer auch kleine Portionen sehr gut zubereiten lassen, kann er dazu beitragen, Lebensmittelverschwendungen zu vermeiden.

WAS IST BEIM KAUF ZU BEACHTEN?

Hier kommen mehrere Kriterien zum Tragen. Die Größe richtet sich nach der Anzahl der Personen, für die gekocht wird. Die Antihaftbeschichtung im Inneren des Geräts sollte aus Polytetrafluorethylen (PTFE) oder Email bestehen und möglichst frei von PFAS-Chemikalien sein, da diese Stoffe negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Die Heizelemente bestehen in der Regel aus Edelstahl oder einer Nickel-Chrom-Legierung.

Die meisten erhältlichen Airfryer bestehen aus Kunststoff und haben eine Antihaftbeschichtung. Es wäre zu hoffen, dass in den nächsten Jahren Modelle aus Edelstahl auf den Markt kommen. Dies wäre eine noch nachhaltigere und umweltfreundlichere Lösung, die gleichzeitig den Erwartungen der Verbraucher hinsichtlich der Materialqualität gerecht wird. Bis dahin können wir jedoch Backpapier, Edelstahlgitter oder hitzebeständige Glasschalen verwenden, um zu verhindern, dass die Lebensmittel mit den Beschichtungen in Kontakt kommen.

KANN MAN DAMIT ABWECHSLUNGSREICHE GERICHTE ZUBEREITEN?

Der Airfryer eignet sich nicht nur für Pommes frites und Nuggets, sondern auch für viele einfache und köstliche vegane Gerichte. Erstaunlicherweise lassen sich mit dem Gerät sogar relativ aufwendige Gerichte zubereiten: von knusprig gebratenem Gemüse über gesunde Snacks bis hin zu Desserts und Gebäck. Dieses Buch enthält eine Vielzahl von Rezepten, die dabei helfen, die ganze Bandbreite der Zubereitungsmöglichkeiten des Airfryers kennenzulernen. Selbstverständlich gibt es auch Tipps, um die Rezepte an Geschmacksvorlieben oder Vorräte anzupassen.

SIND GERICHTE AUS DEM AIRFRYER WIRKLICH GESUND?

Der Airfryer hat den Vorteil, dass zum Garen sehr wenig Öl benötigt wird und die Gerichte trotzdem knusprig sind. Sie können also Pommes frites, gebratenes Gemüse oder vegane Nuggets mit einer minimalen Menge an Fett zubereiten. Dadurch sind sie gesünder als herkömmlich frittierte Speisen und sogar viele Ofengerichte, für die oft mehr Öl verwendet wird.

WAS KANN MAN IM AIRFRYER NICHT ZUBEREITEN?

Obwohl ein Airfryer sehr vielseitig ist, eignet er sich nicht gut für Gerichte, die mit viel Wasser zubereitet werden müssen. Für solche Speisen ist ein Multikocher die bessere Wahl.

WIE WIRD EIN AIRFRYER GEREINIGT?

Ein Vorteil von Heißluftfritteusen ist, dass sie gut zu reinigen sind. Die meisten Modelle haben spülmaschinengeeignete abnehmbare Teile, wie den Korb oder die Abtropfschale. Zum Spülen mit der Hand genügen warmes Seifenwasser und ein Schwamm. Wichtig ist, weder Scheuermittel noch abrasive Reinigungsschwämme zu benutzen, die die Beschichtung beschädigen. Der Innenraum lässt sich leichter reinigen, wenn die Heizelemente von einem Gitter geschützt werden und nicht frei liegen.

KANN MAN SCHNELL GESUNDE MAHLZEITEN OHNE TIERISCHE PRODUKTE KOCHEN?

Aber ja! Ich mache beim Geschmack keine Kompromisse. Darum habe ich für dieses Buch schnelle und gesunde Gerichte zusammengestellt, die alle gut schmecken, Spaß machen und gleichzeitig gut für unseren Planeten und seine Bewohner sind. Ob Sie sich schon länger vegan ernähren oder einfach nur neugierig auf eine Küche ohne tierische Produkte sind: Dieses Buch stellt eine Vielzahl von leckeren Gerichten vor, die einfach zuzubereiten sind. Denn veganes Essen kann (und sollte!) ein Vergnügen sein und keine lästige Pflicht.

VORSPEISEN

DREIERLEI KNABBEREIEN ZUM APERITIF

GEMÜSEBÄLLCHEN

MINI-TARTES MIT KIRSCHTOMATEN

KNUSPRIGE ZWIEBELRINGE

KNOBLAUCHBROT

GEFÜLLETE CHAMPIGNONS

PAKORAS MIT ZWIEBELN

HERZHAFTE SCHWEINEÖHRCHEN

PANIERTE CHAMPIGNONS

EMPANADAS

PIZZASCHNECKEN

GEMÜSE IM BRICK-TEIG

NACHOS

AUBERGINENCREME

PAPRIKADIP MIT ZWIEBEL UND KNOBLAUCH

GRISSINI MIT SESAM

KÖRNERCRACKER

REISBLATTCHIPS

BUCHWEIZENCHIPS

CHIPS MIT ESSIG

VORSPEISEN

DREIERLEI KNABBEREIEN ZUM APERITIF

Knusprige Kleinigkeiten mit gesunden Proteinen.

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

GARZEIT: 10 MINUTEN

GEWÜRZTE KICHERERBSEN

Es muss ja nicht immer Chili sein!

gegart Kichererbsen _____ 320 g
Aquafaba (Flüssigkeit
von Hülsenfrüchten
aus der Dose) _____ 1TL

Kichererbsen, Aquafaba und Gewürze in einer Schüssel vermischen.

GEWÜRZE
gemahlener Zimt _____ ½ TL
gemahlener Kreuzkümmel _____ 1TL
Kurkuma _____ 1TL
gemahlener Koriander _____ 1TL

Auf dem Rost im Airfryer-Korb verteilen und 10 Minuten bei 200 °C backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

GARZEIT: 12 MINUTEN

KRÄUTERMANDELN

Ein Klassiker, neu interpretiert mit einem Hauch Kräutern.
Salzmandeln sind ja alte Bekannte.

Mandeln _____ 70 g
Aquafaba (Flüssigkeit
von Hülsenfrüchten
aus der Dose) _____ 2 TL
Zatar _____ 2 TL
Knoblauchgranulat _____ 1TL

Mandeln, Aquafaba und Gewürze in einer Schüssel vermischen.

Auf dem Rost im Airfryer-Korb verteilen und 12 Minuten bei 150 °C backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

RUHEZEIT: 1 NACHT

GARZEIT: 8 MINUTEN

NÜSSE MIT TAMARI

So gut - da bleibt garantiert nichts übrig.

Walnusskerne _____ 50 g

Walnüsse und Sojasauce in einer Schüssel vermischen.

Tamari
(glutenfreie Sojasauce) ____ 3 TL

Bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen lassen, damit die Walnüsse die Flüssigkeit aufnehmen können.

Am nächsten Tag die Walnüsse abtropfen lassen, falls noch Flüssigkeit vorhanden ist. Auf dem Rost im Airfryer-Korb verteilen und 8 Minuten bei 150 °C backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

GEMÜSEBÄLLCHEN

Eine tolle Art, Gemüse zu essen.

Kartoffeln	400 g
Kürbis	200 g
Knoblauchzehe	1
Frühlingszwiebeln	2
Petersilie	20 g
rote Chilischote	1
Mehl Type 550 (oder glutenfrei)	50 g
Speisestärke	25 g
Backpulver	2 TL
Salz, Pfeffer	
Wasser	50 ml
neutrales Öl oder Olivenöl	

Kartoffeln, Kürbis, Knoblauch und Zwiebeln schälen. Das ganze Gemüse mit einer Reibe in eine Schüssel hobeln.
Petersilie und Chili fein hacken und zum Gemüse geben.
Mehl, Speisestärke und Backpulver hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Nach und nach das Wasser hinzufügen und verrühren. Aus der Masse sollten sich weiche Kugeln formen lassen, sie darf also weder zu dick noch zu flüssig sein.
Die Kugeln auf den Rost im Airfryer-Korb legen, mit Öl besprühen und 10 Minuten bei 200 °C garen. Nach 10 Minuten wenden und weitere 4 Minuten garen.

MINI-TARTES MIT KIRSCHTOMATEN

Der französische Klassiker in einer herzhaften Variante.

veganer Blätterteig	1	Den Blätterteig ausrollen und in zehn Rechtecke schneiden.
Agavendicksaft oder Ahornsirup	10 TL	Den Korb des Airfryers mit Backpapier auslegen.
Balsamico-Creme (oder -Essig)	5 TL	Auf dem Backpapier vier Bereiche (oder mehr, je nach Größe des Geräts) abgrenzen und jeweils einen Teelöffel Agavendicksaft sowie einen halben Teelöffel Balsamico-Creme darauf geben.
Kirschtomaten	350 g	

Wenn Balsamico-Essig verwendet wird, muss er vorher in einer kleinen Schüssel mit dem Dicksaft oder Sirup verrührt werden.

3 oder 4 Kirschtomaten darauflegen und mit einem Blätterteigrechteck bedecken.

Zwei diagonal gegenüberliegende Ecken des Blätterteigrechtecks zusammendrücken, um die Cocktailltomaten mit dem Sirup einzuschließen. Beim Garen sollte die Füllung nicht auslaufen.

Die Tartes 15 Minuten bei 200 °C backen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Tartes gebacken sind. Zum Servieren wenden.

