

**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 kleineren 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, Lebensmittelverschwendung 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
GEFÜLLTE 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!

gegarte Kichererbsen ____ 320 g
Aquafaba (Flüssigkeit
von Hülsenfrüchten
aus der Dose) ____ 1TL

GEWÜRZE

gemahlener Zimt ____ ½ TL
gemahlener Kreuzkümmel ____ 1TL
Kurkuma ____ 1TL
gemahlener Koriander ____ 1TL

Kichererbsen, Aquafaba und Gewürze in einer Schüssel vermischen.

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

Tamari
(glutenfreie Sojasauce) ____ 3 TL

Walnüsse und Sojasauce in einer Schüssel vermischen.

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
Agavendicksaft
oder Ahornsirup _____ 10 TL
Balsamico-Creme
(oder -Essig) _____ 5 TL
Kirschtomaten _____ 350 g

Den Blätterteig ausrollen und in zehn Rechtecke schneiden.

Den Korb des Airfryers mit Backpapier auslegen.

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.

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 Cocktailtomaten 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.

