EASY AIR FRYER

GENIALE REZEPTE – MAXIMALER GENUSS



JAMIE OLIVER

EASY AIR FRYER

GENIALE REZEPTE – MAXIMALER GENUSS



JAMIE OLIVER

JAMIE OLIVER

Easy Air Fryer

Fotografie DAVID LOFTUS

Design JAMES VERITY





Inhalt

Wir lieben unsere Airfryer 5

Wie ein Airfryer funktioniert 6

Fix auf den Tisch 8

Klassiker, neu aufgelegt 28

Genussvoll mit Gemüse 62

Super Salate 104

Raffiniert serviert! 124

Pfiffige Häppchen 148

Frisch gebacken 170

Leckere Desserts 186

Nachhaltig kochen & Küchentipps 208

Ernährung 210

Register 214

Verwendete Abkürzungen
GF = gesättigte Fettsäuren; KH = Kohlenhydrate; BS = Ballaststoffe



Wir lieben unsere Airfryer

Während ich dies schreibe, besitzen im Vereinigten Königreich bereits mehr als fünfzig Prozent aller Haushalte einen Airfryer. Und als mir klar wurde, dass er immer beliebter wird, musste ich unbedingt herausfinden, warum dieses Gerät unsere Küchen erobert. Wenn ich ein Kochbuch schreibe, geht es mir vor allem um die Bedürfnisse der Menschen – um Ihre Wünsche. Deshalb habe ich mich mal in der Welt der Airfryer umgetan und intensiv mit diesen praktischen Apparaten experimentiert, um ihnen auf den Zahn zu fühlen, was sie alles können.

Sie sind supervielseitig …

Dabei geht es längst nicht nur um knusprige Pommes & Co., wenngleich ihnen ein Aufenthalt im Airfryer bestens bekommt (unbedingt meine Richtig guten Röstkartoffeln auf Seite 103 probieren!). Am meisten hat mich jedoch fasziniert, *was* man alles darin zubereiten kann. Von Suppen und Salaten über Pasta, Aufläufe, Burger und Fisch bis zu Brot und Süßspeisen – Airfryer sind wahre Alleskönner. Genau das möchte dieses Buch vermitteln. Ich habe versucht, all die fantastischen Möglichkeiten des Airfryers auszuloten, um einfache Gerichte auf den Tisch zu bringen, die in Geschmack und Textur nichts zu wünschen übriglassen: Gerichte, die Sie begeistern.

… und eine ziemlich geniale Sache

Betrachten Sie den Airfryer als zusätzliches Kochgerät, das sich seinen Platz neben Ofen, Herd und Mikrowelle längst verdient hat. Ich hoffe, die große Rezeptauswahl bringt Sie dazu, diesen kompakten Allrounder mit anderen Augen zu betrachten. Gehen Sie auf Entdeckungsreise ins Airfryer-Zauberland. Sie werden Feuer und Flamme sein!

Wie ein Airfryer funktioniert

Der Airfryer ermöglicht schnelles, effizientes Garen bei relativ wenig Aufwand. Dabei wird das Gargut mit heißer, trockener Luft »bestrahlt«, wodurch es goldbraun und knusprig wird (als wäre es frittiert, ist es aber nicht!)

Ein Airfryer besteht aus einem Heizelement und einem Gebläse, das die heiße Luft in eine ausziehbare Schublade (auch Korb genannt) verteilt. So wird die heiße Luft beständig umgewälzt und das Gargut von allen Seiten knusprig. Die Schubladen verfügen über einen herausnehmbaren Einlegeboden (eine Art Gitterrost); bei meinen Rezepten arbeitet der Airfryer mit Gitterboden, es sei denn, er wird ausdrücklich entfernt.



Vieles lässt sich im Airfryer in kürzerer Zeit zubereiten, als der Ofen zum Aufheizen benötigt, und meist sind die Dinge auch etwas schneller gar. Dazu lassen sich Gerichte, die man gewöhnlich auf dem Herd zubereitet, viel bequemer realisieren. Airfryer sind kompakt, energieeffizient und ideal, wenn man nur eine Portion zubereiten möchte, ohne den Ofen einzuschalten. Das spart auch noch Geld.



Die Airfryer-Speisekammer

Wie bei meinen letzten Büchern setze ich voraus, dass Sie die fünf unverzichtbaren Grundzutaten zur Hand haben. Sie tauchen immer wieder in diesem Buch auf und stehen gar nicht erst in der Zutatenliste: Olivenöl zum Kochen, natives Olivenöl extra für Dressings und für den letzten Schliff Rotweinessig als praktischer Allrounder für die wohldosierte Säure in Marinaden, Saucen und Dressings, und natürlich Meersalz und schwarzer Pfeffer zum Würzen.



Ein Wort zur Ausstattung

Ich verwende eine überschaubare Auswahl des immer gleichen Küchenquipments, Sie müssen also kein Vermögen in Ihre Küchenausstattung investieren. Neben dem Airfryer gibt es eine Handvoll Dinge, mit denen Sie bestens gerüstet sind. Ein Arbeitsbrett und ein vernünftiges Messer sind bei fast jedem Rezept im Einsatz. Sparschäler, Kastenreibe und Mörser fördern Struktur und Geschmack. Und ein Mixer und eine Küchenmaschine sind immer von Vorteil. Ich verwende inzwischen gern eine Sprühflasche für Olivenöl. Damit lässt sich das Öl besser dosieren und auch gleichmäßiger verteilen, und das kommt unserer Gesundheit zugute.

Leckeres zum Lunch und Abendessen, das in Nullkommanichts auf dem Tisch steht

Fix auf den Tisch



Pasta mit Feta & Tomaten

 **Für 4 Personen**  **Vorbereitung 7 Minuten**  **Garzeit 15 Minuten**  **1 Schublade**

400 g reife Kirschtomaten in verschiedenen Farben

2 Knoblauchzehen

1 frische rote Chilischote

6 schwarze Oliven mit Stein

½ Bund Basilikum (15 g)

125 g Feta

300 g Orecchiette oder andere Pasta nach Wahl

1 Die Tomaten halbieren, den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chili halbieren (Samen nach Belieben entfernen) und in Streifen schneiden. Die Oliven zerdrücken, entsteinen und in Stücke rupfen. Diese Zutaten in die Airfryer-Schublade geben. Die Basilikumstängel fein hacken, Blätter beiseitelegen, die Stängel über die Zutaten in die Schublade streuen, anschließend 2 EL Olivenöl, ½ EL Rotweinessig sowie 1 Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer dazugeben und alles gleichmäßig vermengen.

2 Den Feta in drei Stücke zerteilen, übereinander in die Schublade schichten und 15 Minuten bei 200 °C garen, bis die Tomaten weich sind und der Feta goldgelb und cremig ist.

3 Inzwischen die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Die fertig gegarte Pasta mit einem Schaumlöffel direkt in die Airfryer-Schublade schöpfen, den größten Teil der Basilikumblätter hineinrupfen und alles gleichmäßig vermengen. Die Pasta abschmecken und, falls nötig, mit etwas Pastawasser verdünnen.

4 Die Pasta auf Teller verteilen und mit dem restlichen Basilikum garnieren. Nach Belieben mit nativem Olivenöl extra abrunden und servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
424 kcal	14,9 g	5,5 g	14,9 g	61,5 g	5,8 g	1,4 g	1,3 g



Feuriger Käsetoast

 **Für 2 Personen**  **Vorbereitung 7 Minuten**  **Garzeit 10 Minuten**  **1 Schublade**

2 große Scheiben gutes Brot (1½ cm dick)

1 Ei

50 g Red Leicester oder Cheddar

1 EL fettreduzierte Crème fraîche

1 gehäufter TL Senf

25 g in Ringe geschnittene Jalapeño-Chilis aus dem Glas

1 grüner Apfel

1 Romanasalatherz

Worcestersauce (nach Belieben)

1 Die Brotscheiben in die Airfryer-Schublade legen und 5 Minuten bei 200 °C rösten.

2 Das Ei in einer Schüssel hellgelb und schaumig schlagen. Den Käse hineinreiben, die Crème fraîche, den Senf und 1 Prise schwarzen Pfeffer dazugeben und gut verrühren.

3 Das Röstbrot aus dem Airfryer nehmen, umdrehen und die Käsemischung darauf verteilen. Anschließend sanft die Jalapeño-Ringe hineindrücken. Die Toasts wieder in die Airfryer-Schublade legen und 5 Minuten bei 200 °C goldbraun überbacken.

4 Inzwischen den Apfel in dünne, runde Scheiben und diese dann in Streifen schneiden. Die äußeren Blätter des Salates entfernen, den inneren zarten Strunk in Scheiben, die zarten Blätter in Stücke schneiden. Den Salat und den Apfel mit nativem Olivenöl extra, Rotweinessig sowie etwas Salz und Pfeffer anmachen und mit den Käsetoasts auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit 1 Spritzer Worcestersauce abrunden und genießen!

So schmeckt's auch

Sie können auch jeden anderen gut schmelzenden Käse verwenden. Meine *Great British Favourites* sind Westcombe Cheddar, Lincolnshire Poacher und Mrs Kirkham's Lancashire. Die Jalapeños sorgen für den feurigen Kick, Sie können aber alle möglichen Aromabomben ins Spiel bringen, etwa Chilikonfitüre, Chutney oder das gute alte Branston Pickle (süßlich-würzig eingelegte Gemüsestücke) – einfach unter die Käsemasse rühren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
325 kcal	17,7 g	7,8 g	14,5 g	27 g	9,6 g	1,8 g	2,8 g



Frühlingslachs in der Folie

Für 1 Person + 1 Portion als Kühlreserve | **Vorbereitung 9 Minuten** | **Garzeit 15 Minuten** | **1 Schublade**

1 Beutel gegarter Reis (250 g; Express-Reis)

250 g grüner Spargel

160 g frische Erbsen oder TK-Erbsen

1 Bio-Zitrone

1 TL Dijonsenf

50 g fettreduzierte Crème fraîche

2 Lachs- oder Forellenfilets mit Haut (à 130 g), geschuppt und sorgfältig entgrätet

2 Stängel frische Minze

50 ml Weißwein (nach Belieben)

1. Das Rezept ist für zwei Portionen ausgelegt, Sie können sie nacheinander zubereiten oder eine Portion für eine spätere Zubereitung im Rohzustand im Kühlschrank aufbewahren, wo sie sich bis zu 2 Tage hält. Zwei große Bögen extrastarke Alufolie abreißen (etwa 60 cm lang), in der Mitte zusammenfalten und wie ein Buch aufklappen.
2. Den Reis in einer Schüssel auflockern. Den Spargel von den holzigen Enden befreien, die Stangen in Stücke schneiden, die Spitzen ganz lassen und mit den Erbsen zu dem Reis in die Schüssel geben. Die Schale der Zitrone in die Mischung reiben, 1 EL Olivenöl sowie 1 Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und alles sorgfältig vermengen.
3. Die Reismischung jeweils auf einer Hälfte der Folien verteilen. Den Senf und die Crème fraîche verrühren und über den Reis löffeln. Die Lachsfilets leicht salzen und mit der Haut nach unten daraufsetzen.
4. Die Minze abzupfen, zarte Blätter für die Garnitur zur Seite legen, den Rest in feine Streifen schneiden und über den Lachs streuen. Die anderen Folienhälften über den Lachs falten und die Pakete verschließen. Vor dem endgültigen Verschließen 25 ml Weißwein oder Wasser durch die noch verbliebene Öffnung in die Pakete füllen.
5. Eines der Pakete in die Airfryer-Schublade legen und den Lachs 15 Minuten bei 200 °C in der Folie dämpfen, bis er auf den Punkt gar ist. Die Folie vorsichtig öffnen, den Lachs mit der verbliebenen Minze bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
525 kcal	20,4 g	5,7 g	39 g	48,8 g	5,4 g	1,2 g	7,7 g



Geräucherte Makrele auf Toast

 **Für 2 Personen**  **Vorbereitung 10 Minuten**  **Garzeit 10 Minuten**  **1 Schublade**

160 g geräucherte Makrelenfilets

2 Scheiben Focaccia oder Brot nach Wahl

1 Glas (oder 1 Dose) gekochte, geschälte Kartoffeln (300 g) oder bereits gekochte, geschälte Kartoffeln (180 g)

1 TL Senf

150 g Joghurt

2 TL Minikapern in Lake

½ Bund Schnittlauch (10 g)

1 Gewürzgurke

160 g reife Tomaten

½ Salatgurke

½ Zitrone

1. Die Makrelenfilets mit der Haut nach unten auf die Focaccia-Scheiben platzieren, in die Airfryer-Schublade legen und 10 Minuten bei 200 °C goldbraun rösten.
2. Die Kartoffeln abgießen, große Exemplare in Stücke schneiden und mit Senf, Joghurt und den Kapern in eine große Schüssel geben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und den größten Teil hinzufügen. Die Gewürzgurke in dünne Scheiben schneiden, die Tomaten und die Salatgurke würfeln und zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Sorgfältig vermengen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat auf Teller verteilen und die Makrelenfilets auf Toast darauf anrichten. Den in der Airfryer-Schublade verbliebenen Saft vorsichtig über die Toasts träufeln, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
498 kcal	25,9 g	7 g	26,7 g	38,5 g	9,9 g	2,8 g	3,8 g



Cremige Miesmuscheln mit Knoblauch

 **Für 1 Person**  **Vorbereitung 7 Minuten**  **Garzeit 17 Minuten**  **2 Schubladen**

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

20 g Butter

75 ml Weißwein

50 g Baguette

¼ Bund Schnittlauch (5 g)

400 g Miesmuscheln, küchenfertig gesäubert und entbartet

2 EL fettreduzierte Crème fraîche

1 Den Gitterboden der größeren Airfryer-Schublade herausnehmen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit der Butter in die Schublade geben und 12 Minuten bei 180 °C garen, bis Schalotten und Knoblauch weich sind. Nach der Hälfte der Zeit kurz umrühren und den Wein zugießen.

2 Inzwischen das Baguette schräg in Scheiben schneiden, in die andere Schublade legen und 8 Minuten bei 200 °C goldbraun und knusprig rösten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3 Die Miesmuscheln sichten – geöffnete Muscheln, die sich auf Klopfen nicht schließen, wegwerfen. Die Muscheln in die große Schublade geben und 5 Minuten bei 200 °C garen, bis sie sich geöffnet haben und zart und saftig sind. Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen.

4 Die Crème fraîche und den überwiegenden Teil des Schnittlauchs unter die Muscheln mengen und abschmecken. Die knusprigen Baguettescheiben in einer Servierschüssel arrangieren und die Muscheln mit ihrem aromatischen Sud darüber verteilen. Mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen, servieren und genießen!

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
510 kcal	24,4 g	14 g	25,4 g	34,7 g	3,9 g	1,5 g	2,1 g



SCHNELL, EINFACH, PRAKTISCH – KOCHEN MIT DEM AIRFRYER IST SUPER BELIEBT! OB SUPPEN, SALATE, GEMÜSE, PASTA, GEBÄCK ODER AUCH DESSERT: MIT MEINEN LIEBLINGSREZEPTEN ENTDECKEN SIE JETZT DAS VOLLE POTENZIAL IHRES AIRFRYERS. VIEL FREUDE DABEI!

JAMIE OLIVER

DK

ISBN 978-3-8310-5090-1

24,95 € [D]