Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit. / Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja®-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA

AIR FRYER 4.7L



Quick start guide
Schnellstart- und Rezeptanleitung
Guide de démarrage rapide et de recettes



COOKING CHARTS + 10 IRRESISTIBLE RECIPES
KOCHTABELLEN + 10 UNWIDERSTEHLICHE REZEPTE
TABLEAUX DE CUISSON + 10 RECETTES IRRÉSISTIBLES





Contents

Using your Air Fryer's Functions	1
Tips & Tricks	2
Cooking Charts	3
Sides & Snacks	18
Main Dishes	30

DIETARY KEY

V VEGETARIAN · NUT-FREE · GLUTEN-FREE · DAIRY-FREE

NINJA TEST KITCHEN

SCAN FOR MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

USING YOUR AIR FRYER'S FUNCTIONS

3 COOKING PROGRAMS

AIR FRY
Crisp using less oil than deep-fried food

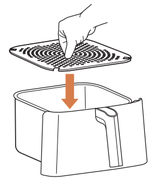
REHEAT
Perfect for reviving your leftovers.

DEHYDRATE
Gently and slowly remove moisture from foods to create delicious homemade snacks.

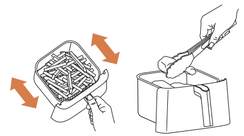
We recognise that ingredients and tastes vary from country to country so we have adapted recipes where needed. This is why you might not always find that the recipe in your language matches the other languages.

AIR FRY

CRISPER PLATE
The crisper plate promotes overall browning. We recommend using it every time you air fry.



SHAKE OR TOSS
For best results, frequently shake your food or toss it with silicone-tipped tongs to get it as crispy as you'd like.



AIR FRY TIPS & TRICKS

SHAKE, SHAKE, SHAKE
Check food and shake drawer frequently for even browning.

AUTO-STOP AND START
The unit will automatically pause cooking when the drawer is removed and will resume cooking when the drawer is replaced.

AIR FRYING FRESH INGREDIENTS
For best results with fresh vegetables, using at least 1 tablespoon of oil is a good rule of thumb, but you can use more or less to achieve your desired level of crispiness.

FREESTYLING RECIPES
If you are cooking less food than the recipe calls for, remember to reduce the cook time. If you're cooking a bit more, increase the cook time. Check food frequently.

SECURE YOUR FOOD
To keep lightweight foods from being blown around by the fan, secure them with cocktail sticks.

DON'T OVERCROWD
Evenly arrange and space ingredients out to ensure consistent browning.

MORE EVEN BROWNING
Use a cooking spray, or brush with oil, to evenly coat ingredients for more consistent browning.

DEHYDRATE TIPS & TRICKS

SLICING
Use a mandolin slicer to get consistent, thin fruit and vegetable slices. Fruits and veggies should be sliced as thinly as possible without falling apart.

PREVENT OXIDATION
Fruits like apples and pears quickly oxidise when cut. To delay oxidation, soak them in water with a squeeze of lemon juice for 5 minutes.

DRY BEFORE YOU DEHYDRATE
Pat fruits and vegetables as dry as possible before placing them in the drawer.

DON'T OVERLAP
Lay ingredients flat and close together to optimise space. Individual pieces should not overlap or be stacked.

TRIM THE FAT
Before dehydrating beef or poultry, make sure to trim off all fat, as it does not dry out and could turn bad.

STORAGE
To maximise shelf-life, store dehydrated foods at room temperature in an airtight container up to 2 weeks.

HOW LONG TO DEHYDRATE?
Most fruits and veggies take 6–8 hours, while jerky takes 5–7 hours. The longer you dehydrate ingredients, the crispier they will become.

Air Fry Cooking Chart

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

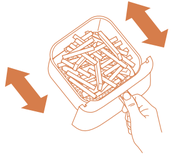
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	250g	Whole, stems trimmed	2 tsp	200°C	6-8 mins
Beetroot	6 small or 4 large (1Kg)	Whole	None	200°C	45–60 mins
Bell peppers	4 (600g)	Whole	None	200°C	26–30 mins
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	13–16 mins
Brussel sprouts	1kg	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	200°C	18–22 mins
Butternut squash	1kg	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	23–26 mins
Carrots	1kg	Peeled, cut in 1.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	20–24 mins
Cauliflower	900g	Cut in 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	20–24 mins
Corn on the cob	4	Whole ears, husks removed	1 Tbsp	200°C	12–15 mins
Courgette	1kg	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	18–20 mins
Green beans	400g	Trimmed	1 Tbsp	200°C	12–14 mins
Kale (for chips)	200g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	8–10 mins
Mushrooms	300g	Wiped, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	10–12 mins
Potatoes, King Edward, Maris Piper, Rooster	1kg	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	20–25 mins
	4 whole (185-250g)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	30–35 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	20–24 mins
	4 whole (185-250g)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	30–35 mins
POULTRY					
Chicken breasts	4 (200g each)	Bone in	Brushed with oil	190°C	25–35 mins
Chicken thighs	1kg	Bone in	Brushed with oil	200°C	22–28 mins
	1kg	Boneless, skinless	Brushed with oil	200°C	22-26 mins
Chicken wings	1kg	None	1 Tbsp	200°C	22–26 mins
FISH & SEAFOOD					
Fish cakes	4 (145g each)	None	None	200°C	12–15 mins
Salmon fillets	4 (130g each)	None	Brushed with oil	200°C	8-10 mins
Prawns	16 large	Whole, peeled, tails on	1 Tbsp	200°C	9–11 mins
BEEF					
Burgers	4 (120-130g each)	2.5cm thick	None	190°C	8–10 mins
Steaks	2 (230g each)	Whole	None	200°C	6-10 mins

*After cutting potatoes, allow raw fries to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat fries dry The drier the fries, the better the results.

For best results, shake or toss often.

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



Air Fry Cooking Chart, continued

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
PORK					
Bacon	4 rashers	None	None	200°C	8–10 mins
Pork chops	2 bone-in (250g each)	Bone in	Brushed with oil	190°C	14-17 mins
	4 boneless (100g each)	Boneless	Brushed with oil	190°C	10-14 mins
Pork fillet	2 (350-500g)	Whole	Brushed with oil	190°C	25–30 mins
Sausages	8 (450g)	Whole	None	200°C	8–10 mins
FROZEN FOODS					
Chicken Escalopes	5	None	None	200°C	18–21 mins
Chicken nuggets	695g	None	None	200°C	20–22 mins
Fish fillets	4 (440g)	None	None	200°C	14–16 mins
Fish Fingers	10 (280g)	None	None	200°C	8-10 mins
Breaded Mushrooms	300g	None	None	190°C	15-18 mins
Stuffing Balls	12 (310g)	None	Brushed with oil	160°C	18-20 mins
Sausage Rolls	24 (400g)	Brush with egg wash	None	200°C	12-13 mins
Onion Rings	300g	None	None	180°C	12 mins
Hash Browns	625g	None	None	180°C	20 mins
CHIPS					
Home made chips, 1cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbs oil	200°C	20-25 mins
Home made chips, 2cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbs oil	200°C	20-24 mins
Frozen chunky oven chips	500g	None	None	200°C	20 mins
Frozen crinkle chips	500g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen curly fries	700g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen French fries	500g	None	None	180°C	20 mins
Frozen gastro chips	700g	None	None	210°C	22 mins
Frozen potato wedges	650g	None	None	190°C	20 mins
Frozen skin on fries	500g	None	None	200°C	18-20 mins
Frozen light straight cut chips	500g	None	None	200°C	18 mins
Frozen sweet potato fries	500g	None	None	190°C	20 mins



Homemade chips



Chunky Chips



Crinkle Chips



French Fries



Potato Wedges

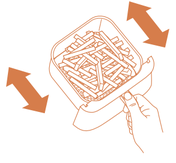


Sweet Potato Fries

For best results, shake or toss often.

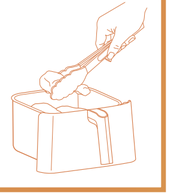
We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	60°C	7–8 hours
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanched	60°C	6–8 hours
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	8–10 hours
Beetroot	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	6–8 hours
Aubergine	Peeled, cut in 3mm slices, blanched	60°C	6–8 hours
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	60°C	4 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 3mm slices, stone removed	60°C	6–8 hours
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	60°C	6–8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices	60°C	6–8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6–8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6–8 hours
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5–7 hours
Chicken jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5–7 hours
Turkey jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5–7 hours
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	3–5 hours



INHALT

Anwendung Der Funktionen Ihrer Heissluftfritteuse	7
Tipps & Tricks	8
Kochtabelle	9
Vorspeisen und Beilagen	18
Hauptgerichte	30

DIETARY KEY

V VEGETARIAN · NUT-FREE · GLUTEN-FREE · DAIRY-FREE

NINJA TEST KITCHEN

FÜR WEITERE REZEPTE SCANNEN

www.ninjatestkitchen.eu

ANWENDUNG DER FUNKTIONEN IHRER HEISSLUFTFRITTEUSE

3 KOCHPROGRAMME

AIR FRY (MIT LUFT FRITTIEREN)
Knusprig mit weniger Öl als frittierte Lebensmittel

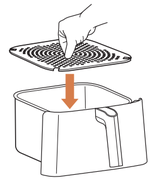
REHEAT (AUFWÄRMEN)
Hervorragend geeignet zum Aufwärmen von Speisen vom Vortag.

DEHYDRATE (DÖRREN)
Entziehen Sie Lebensmitteln sanft und langsam die Feuchtigkeit, um köstliche hausgemachte Snacks herzustellen.

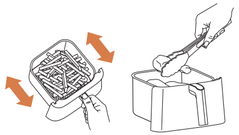
Wir wissen, dass Zutaten und Geschmäcker von Land zu Land variieren. Daher haben wir die Rezepte bei Bedarf angepasst. Es ist möglich, dass ein Rezept in Ihrer Sprache nicht immer mit den anderen Sprachen übereinstimmt.

AIR FRY

CRISPER-PLATTE
Die Crisper-Platte sorgt für eine gleichmäßige Bräunung. Wir empfehlen, sie immer dann zu verwenden, wenn Sie mit Luft frittieren.



SCHWENKEN ODER WENDEN
Damit Ihr Essen möglichst knusprig wird, sollten Sie es regelmäßig schwenken oder mit einer Silikonzange wenden.



TIPPS & TRICKS ZUM LUFT-FRITTIEREN

SCHÜTTELN, SCHÜTTELN, SCHÜTTELN
Schauen Sie häufig nach Ihrem Essen und schütteln Sie die Schublade, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.

AUTO-STOP UND START
Wird die Schublade entnommen, unterbricht das Gerät den Garvorgang automatisch und setzt ihn fort, wenn die Schublade wieder eingesetzt wird.

HEISSLUFT-FRITTIEREN MIT FRISCHEN ZUTATEN
Erfahrungsgemäß benötigen Sie für beste Ergebnisse bei frischem Gemüse mindestens 1 Esslöffel Öl, aber Sie können mehr oder weniger verwenden, um die von Ihnen gewünschte Knusprigkeit zu erreichen.

REZEPTE IMPROVISIEREN
Wenn Sie weniger Lebensmittel zubereiten, als im Rezept angegeben, denken Sie daran, die Garzeit zu reduzieren. Wenn Sie etwas mehr kochen, verlängern Sie die Garzeit. Behalten Sie Ihr Essen im Auge.

SICHERN SIE IHRE SPEISEN
Um zu verhindern, dass der Ventilator leichte Lebensmittel in der Fritteuse herumwirbelt, fixieren Sie diese mit einem Cocktailspieß.

ÜBERFÜLLEN VERMEIDEN
Achten Sie auf eine gleichmäßige Anordnung und Verteilung der Zutaten, um eine einheitliche Bräunung zu erzielen.

GLEICHMÄSSIGERE BRÄUNUNG
Verwenden Sie einen Ölzerstäuber oder ein Kochspray, um die Zutaten gleichmäßig zu überziehen und eine einheitliche Bräunung zu erreichen.

TIPPS & TRICKS ZUM DEHYDRIEREN

SCHNEIDEN
Verwenden Sie einen Küchenhobel, um Obst und Gemüse in gleichmäßig dünne Scheiben zu schneiden. Die Obst- und Gemüsescheiben sollten möglichst dünn sein, ohne jedoch auseinanderzubrechen.

OXIDATION VERHINDERN
Früchte, wie Äpfel und Birnen, oxidieren schnell, wenn sie geschnitten werden. Um die Oxidation zu verzögern, sollten sie 5 Minuten lang in Wasser mit einem Schuss Zitronensaft eingelegt werden.

TROCKNEN SIE VOR DEM DEHYDRIEREN
Bevor Obst und Gemüse in die Schublade gegeben wird, sollte es so trocken wie möglich getupft werden.

NICHT ÜBEREINANDERLEGEN
Die Lebensmittel sollten flach und, um Platz zu sparen, nah nebeneinander angeordnet werden. Einzelne Stücke sollten nicht überlappen oder übereinander gelegt werden.

FETT ABSCHNEIDEN
Bevor Sie Rindfleisch oder Geflügel dehydrieren, achten Sie darauf, alles Fett abzuschneiden, da es nicht trocknet und verderben könnte.

LAGERUNG
Für eine maximale Haltbarkeit von bis zu 2 Wochen, sollten Sie dehydrierte Lebensmittel bei Raumtemperatur in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

WIE LANGE DEHYDRIEREN?
Die meisten Obst- und Gemüsesorten benötigen 6–8 Stunden, Trockenfleisch braucht 5–7 Stunden. Je länger Sie die Zutaten dehydrieren, desto knuspriger werden sie.

Kochtabelle für Air Fry

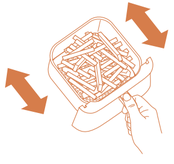
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	250 g	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten	2 TL	200 °C	6-8 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (1 kg)	Ganz	Kein Öl	200 °C	45–60 Minuten
Paprika	4 (600 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	26–30 Minuten
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	13–16 Minuten
Rosenkohl	1 kg	Halbiert, Strunk entfernt	1 EL	200 °C	18–22 Minuten
Butternusskürbis	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	23–26 Minuten
Möhren	1 kg	Geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	20–24 Minuten
Blumenkohl	900 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	20–24 Minuten
Maiskolben	4	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12–15 Minuten
Grüne Bohnen	400 g	Zurechtgeschnitten	1 EL	200 °C	12–14 Minuten
Grünkohl (für Chips)	200 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Kein Öl	150 °C	8–10 Minuten
Pilze	300 g	Gewaschen, geviertelt	1 EL	200 °C	10–12 Minuten
Kartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	20–25 Minuten
	4 ganze (185–250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	30–35 Minuten
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	20–24 Minuten
	4 ganze (185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	30–35 Minuten
Zucchini	1 kg	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	18–20 Minuten
GEFLÜGEL					
Hähnchenbrust	4 (jeweils 200 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	20-22 Minuten
Hähnchenschenkel	1 kg	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	22–28 Minuten
	4 (jeweils 100-125 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-26 Minuten
Hähnchenflügel	1 kg	Ober- und Unterflügelknochen	1 EL	200 °C	22–26 Minuten
FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Fischfrikadellen	2 (145 g)	Kein Öl	Mit Öl bestrichen	200 °C	12–15 Minuten
Hummerschwänze	4	Ganz	Kein Öl	190 °C	5–8 Minuten
Lachsfilets	4 (jeweils 130 g)	Kein Öl	Mit Öl bestrichen	200 °C	10–13 Minuten
Garnelen	16 große	Ganz, geschält, mit Schwanz	1 EL	200 °C	9–11 Minuten
RIND					
Burger	4 (jeweils 120-130 g)	2,5 cm dick	Kein Öl	190 °C	8–10 Minuten
Steaks	2 (jeweils 230 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	6-10 Minuten

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Schwenken Sie Ihr Essen



ODER

wenden Sie es mit einer Silikonzange



*Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes frites trocken tupfen. Je trockener die Pommes frites, desto besser sind die Ergebnisse.

Kochtabelle für Air Fry Fortsetzung

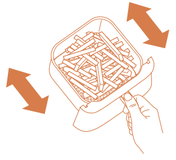
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
SCHWEINEFLEISCH					
Bacon (Speck)	4 Streifen	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	8–10 Minuten
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen (jeweils 250 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	14 Minuten
	4 entbeinte (jeweils 100 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	14–17 Minuten
Schweinefilet	2 (350-500g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	25–30 Minuten
Wurst	6 (300g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	8–10 Minuten
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Hähnchenschnitzel	5	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	18–21 Minuten
Hähnchennuggets	1 kg (etwa 50 Nuggets)	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	20–22 Minuten
Fischfilets	4 (440 g)	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	14–18 Minuten
Fischstäbchen	10 (280 g)	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	12–14 Minuten
Pommes frites	1 kg	Kein Öl	Kein Öl	190 °C	20–22 Minuten
Pommes frites	500 g	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	20–22 Minuten
Panierte Champignons	300 g	Kein Öl	Kein Öl	170 °C	15–18 Minuten
Gefüllte Bällchen	12 (310 g)	Kein Öl	Mit Öl bestrichen	160 °C	18–20 Minuten
Würstchen im Teigmantel	24 (400 g)	Mit verrührtem Ei bestreichen	Kein Öl	200 °C	12–13 Minuten
Zwiebelringe	375 g	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	12 Minuten
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	Kein Öl	Kein Öl	190 °C	20–22 Minuten
Kartoffelpuffer	1 kg	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	20 Minuten

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

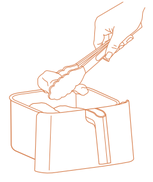
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Schwenken Sie Ihr Essen



ODER

wenden Sie es mit einer Silikonzange



Dehydrierungstabelle

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm große Spalten geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft	60 °C	7–8 Stunden
Spargel	In 2,5 cm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6–8 Stunden
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8–10 Stunden
Rote Bete	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6–8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6–8 Stunden
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mango	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, Kern entfernt	60 °C	6–8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6–8 Stunden
Ananas	Geschält, entkernt, in 3 mm–1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6–8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6–8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; dämpfen, wenn Sie sie rehydrieren wollen	60 °C	6–8 Stunden
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5–7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5–7 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5–7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	3–5 Stunden



SOMMAIRE

Utiliser Les Fonctionnalités De Votre Air Fryer	13
Conseils Et Astuces	14
Tableau de cuisson	15
En-Cas et Accompagnements	18
Plats Principaux	30

DIETARY KEY

V VEGETARIAN · NUT-FREE · GLUTEN-FREE · DAIRY-FREE

NINJA TEST KITCHEN

SCANNEZ POUR PLUS DE RECETTES

www.ninjatestkitchen.eu

UTILISER LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE AIR FRYER

3 PROGRAMMES PERSONNALISABLES

AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD)

Croustillant avec moins d'huile que les aliments frits.

REHEAT (RÉCHAUFFER)

La solution idéale pour réchauffer les restes.

DEHYDRATE (DÉSHYDRATER)

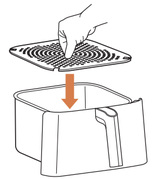
Éliminez doucement et lentement l'humidité de certains aliments pour préparer de délicieux en-cas faits maison.

Nous savons que les ingrédients et les goûts varient d'un pays à l'autre, et avons adapté les recettes lorsque cela était nécessaire. Voilà pourquoi vous constaterez que certaines recettes dans votre langue ne correspondent pas tout à fait aux recettes dans d'autres langues.

AIR FRY

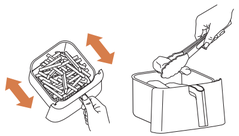
PLAQUE DE CUISSON

La plaque de cuisson permet de faire dorer les aliments de manière homogène. Nous vous recommandons de l'utiliser pour toutes vos cuissons à l'air chaud.



SECOUEZ OU MÉLANGEZ

Pour des résultats optimaux, secouez régulièrement les aliments ou mélangez-les à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, afin de les rendre croustillants à souhait.



CONSEILS ET ASTUCES AIR FRY

SECOUEZ, SECOUEZ, SECOUEZ
Surveillez la cuisson et secouez régulièrement le panier pour dorer vos aliments uniformément.

DÉMARRAGE ET ARRÊT AUTOMATIQUES
L'appareil arrêtera automatiquement la cuisson si le panier est retiré et la reprendra dès qu'il sera remis à sa place.

CUISSON AIR FRY DE PRODUITS FRAIS
Pour réussir une cuisson optimale de vos légumes frais, utilisez au moins une cuillère à soupe d'huile. Vous pouvez ajuster cette quantité pour obtenir un résultat plus ou moins croustillant.

AJUSTEZ VOS RECETTES
Si vous faites cuire des quantités inférieures à celles qui sont indiquées dans la recette, pensez à réduire le temps de cuisson. Pour une quantité supérieure, augmentez le temps de cuisson. Surveillez régulièrement la cuisson de vos aliments.

GARDEZ LES ALIMENTS BIEN EN PLACE
Afin d'éviter que les aliments les plus légers ne soient déplacés par le souffle du ventilateur, maintenez-les en place à l'aide de piques en bois.

N'EN METTEZ PAS TROP À LA FOIS
Disposez votre préparation uniformément et espacez suffisamment les aliments pour qu'ils soient tous bien dorés.

DES ALIMENTS DORÉS UNIFORMÉMENT
Utilisez un vaporisateur d'huile ou un spray de cuisine pour badigeonner vos ingrédients afin qu'ils soient dorés uniformément.

CONSEILS ET ASTUCES DE DÉSHYDRATATION

FAITES DES TRANCHES FINES
Utilisez une mandoline pour réaliser des tranches de fruits et de légumes fines et régulières. Les fruits et les légumes doivent être tranchés aussi finement que possible sans se désagréger.

ÉVITEZ L'OXYDATION
Certains fruits comme les pommes et les poires s'oxydent rapidement une fois coupés. Pour retarder l'oxydation, plongez-les dans l'eau avec un filet de jus de citron pendant 5 minutes.

SÉCHEZ AVANT DE DÉSHYDRATER
Tamponnez vos fruits et vos légumes pour les sécher le plus possible avant de les disposer dans le panier.

NE SUPERPOSEZ PAS
Disposez les ingrédients à plat et proches les uns des autres pour optimiser l'espace. Ils ne doivent pas se chevaucher ou se superposer.

RETIREZ LA GRAISSE
Avant de déshydrater du bœuf ou de la volaille, retirez bien toute la graisse, car elle ne se déshydratera pas et pourrait s'abîmer.

CONSERVATION
Pour conserver vos aliments déshydratés le plus longtemps possible, gardez-les à température ambiante dans un récipient fermé hermétiquement pendant 2 semaines maximum.

5 à 8 HEURES

COMBIEN DE TEMPS PREND LA DÉSHYDRATATION ?
Pour les fruits et les légumes, cela prend généralement de 6 à 8 heures. Les viandes et poissons séchés, eux, prennent 5 à 7 heures. Plus vous laissez déshydrater vos ingrédients, plus il seront croustillants.

Tableau de cuisson Air Fry

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

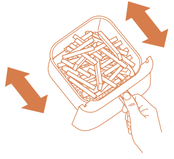
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	250 g	Entières, extrémités coupées	2 cuillères à café	200 °C	6 à 8 min
Betteraves	6 petites ou 4 grandes (1 kg)	Entières	Sans huile	200 °C	45 à 60 min
Poivrons	4 (600 g)	Entiers	Sans huile	200 °C	26 à 30 min
Brocoli	400 g	Coupée en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	13 à 16 min
Choux de Bruxelles	1 kg	Coupés en deux, sans trognon	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 22 min
Courge butternut	1 kg	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	23 à 26 min
Carottes	1 kg	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 24 min
Chou-fleur	900 g	Coupées en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	20 à 24 min
Épis de maïs	4	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Courgettes	1 kg	Coupés en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 min
Haricots verts	400 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 14 min
Chou kale (en chips)	200 g	Déchiré en morceaux, côtes centrales retirées	Sans huile	150 °C	8 à 10 min
Champignons	300 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	10 à 12 min
Pommes de terre blanches	1 kg	Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 25 min
	4 entières (185 g à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Sans huile	200 °C	30 à 35 min
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 24 min
	4 entières (185 g à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Sans huile	200 °C	30 à 35 min
VOLAILLE					
Blancs de poulet	4 (200 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	20 à 22 min
Hauts de cuisse de poulet	1 kg	Os présent	Badigeonnés d'huile	200 °C	22 à 28 min
	1 kg	Os retiré	Badigeonnés d'huile	200 °C	20 à 22 min
Ailes de poulet	1 kg	None	1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 min
POISSONS ET FRUITS DE MER					
Galettes de poisson	2 (145 g chacun)	Aucune	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 15 min
Filets de saumon	4 (130 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 min
Crevettes	16 grandes	Entières, décortiquées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	9 à 11 min
BŒUF					
Hamburgers	4 (120 a 130 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	Sans huile	190 °C	8 à 10 min
Steaks	2 (230 g chacun)	Entiers	Sans huile	200 °C	6 à 10 min

*Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Tamponnez pour sécher. Plus les frites sont sèches, meilleurs seront les résultats.

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone

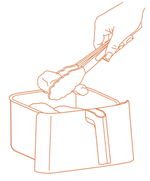


Tableau de cuisson Air Fry, suite

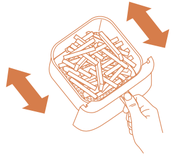
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
PORC					
Bacon	4 tranches	Aucune	Sans huile	180 °C	8 à 10 min
Côtes de porc	2 côtes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 min
	4 côtelettes sans os (100 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 à 17 min
Filets de porc	2 (350 à 500 g)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25 à 30 min
Saucisses	6 (300 g)	Entières	Sans huile	200 °C	8 à 10 min
ALIMENTS SURGELÉS					
Escalopes de poulet	5	Aucune	Sans huile	200 °C	18 à 21 min.
Nuggets de poulet	1 kg (env. 50 nuggets)	Aucune	Sans huile	200 °C	20 à 22 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	14 à 18 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	12 à 14 min
Frites	1 kg	Aucune	Sans huile	190 °C	20 à 22 min
Frites	500 g	Aucune	Sans huile	180 °C	20 à 22 min
Boulettes	12 (310 g)	Aucune	Badigeonnées d'huile	160 °C	18 à 20 min
Feuilletés à la saucisse	24 (400 g)	Badigeonnés de jaune d'œuf	Sans huile	200 °C	12 à 13 min
Beignets d'oignons frits	375 g	Aucune	Sans huile	180 °C	12 min
Frites de patates douces	500 g	Aucune	Sans huile	190 °C	20 à 22 min
Galettes de pomme de terre	1 kg	Aucune	Sans huile	180 °C	20 min

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone

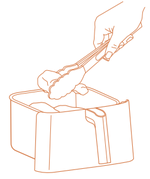


Tableau de déshydratation

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées	60 °C	7 à 8 heures
Asperges	Coupées en tronçons de 2,5 cm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Bananes	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Aubergines	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincées, séchées, tiges retirées	60 °C	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyer avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Bœuf jerky (bœuf séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Poulet jerky (poulet séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Dinde jerky (dinde séchée)	Coupée en tranches de 6 mm, marinée pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Saumon jerky (saumon séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	3 à 5 heures

HOMEMADE CHIPS

HAUSGEMACHTE POMMES FRITES

FRITES MAISON



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 20-25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
PROGRAM: AIR FRY

INGREDIENTS

500g King Edward, Maris Piper or Rooster potatoes, peeled, cut into long chips, 1 ½cm thick

1-3 tablespoons vegetable oil

DIRECTIONS

1. Soak cut potatoes in cold water for 30 minutes to remove excess starch. Drain well, then pat with a paper towel until very dry.
2. In a large bowl, add chips and oil and toss to combine. Use at least 1 tablespoon oil. For crispier results, use up to 3 tablespoons oil.
3. Insert crisper plate in drawer and place chips on the crisper plate. Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select **START/STOP** to begin.
4. After 10 minutes, remove drawer from unit and shake chips or toss them with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
5. Check chips after 20 minutes. For crispier chips, continue cooking for up to 25 minutes.
6. When cooking is complete, serve immediately with your favourite sauce.

TIP Use at least 1 tablespoon oil when air frying home made chips. For crispier results, use up to 3 tablespoons oil.

TIP Shaking the chips is key for getting them crisp and golden brown, so shake or toss with silicone-tipped tongs frequently.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 20-25 MINUTEN | **ERGIBT: 4** PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY (HEIßLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

500 g King-Edwards-, Maris-Piper- oder Rooster-Kartoffeln, geschält, in lange, 1½ cm dicke Pommes frites geschnitten

1–3 Esslöffel Pflanzenöl

ANLEITUNG

1. Die geschnittenen Kartoffeln 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Gut abtropfen lassen und mit einem Papiertuch sorgfältig trocken tupfen.
2. In einer großen Schüssel die Pommes frites und das Öl vermischen. Mindestens 1 Esslöffel Öl verwenden. Für mehr Knusprigkeit bis zu 3 Esslöffel Öl verwenden.
3. Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen und Pommes frites auf den Crisper-Gittereinsatz legen. **AIR FRY** auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um zu beginnen.
4. Die Schublade nach 10 Minuten aus dem Gerät nehmen und die Pommes frites schütteln bzw. mit einer Silikonzange wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Nach 20 Minuten den Garfortschritt überprüfen. Den Garvorgang auf bis zu 25 Minuten verlängern, um knusprigere Pommes frites zu erhalten.
6. Die Pommes frites nach dem Garen umgehend mit Ihrer Lieblingssoße servieren.

TIPP Verwenden Sie mindestens 1 Esslöffel Öl, wenn Sie handgeschnittene Pommes frites mit Luft frittieren. Für mehr Knusprigkeit bis zu 3 Esslöffel Öl verwenden.

TIPP Entscheidend für knusprige und goldbraune Pommes frites ist das Schütteln. Daher sollten Sie sie regelmäßig schütteln oder mit einer Silikonzange wenden.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 20 À 25 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre Caesar, Manon ou Monalisa, épluchées et coupées en longues frites de 1,5 cm d'épaisseur

1 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale

PRÉPARATION

1. Faire tremper les pommes de terre coupées dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour retirer l'excès d'amidon. Bien égoutter, puis tapoter avec de l'essuie-tout jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.
2. Dans un grand saladier, déposer les frites et l'huile et bien mélanger. Utiliser au moins 1 cuillère à soupe d'huile. Pour plus de croustillant, utiliser jusqu'à 3 cuillères à soupe d'huile.
3. Insérer la plaque de cuisson dans le tiroir et disposer les frites sur la plaque de cuisson. Appuyer sur AIR FRY (Frire sans huile), puis régler la température sur 200 °C et la durée sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer la cuisson.
4. Au bout de 10 minutes, retirer la plaque de l'appareil et secouer ou remuer les frites avec des pinces à embouts en silicone. Réinsérer le tiroir pour reprendre la cuisson.
5. Vérifier la cuisson des frites au bout de 20 minutes. Pour des frites plus croustillantes, poursuivre la cuisson pendant 25 minutes supplémentaires maximum.
6. Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement avec la sauce de votre choix.

CONSEIL Utiliser au moins 1 cuillère à soupe d'huile pour frire les frites maison à l'air chaud. Pour plus de croustillant, utiliser jusqu'à 3 cuillères à soupe d'huile.

CONSEIL Il est essentiel de remuer les frites pour obtenir du croustillant et une couleur dorée. Remuer ou retourner souvent avec une pince à embouts en silicone.

SAUSAGE ROLLS

WÜRSTCHEN IM TEIGMANTEL

FEUILLETÉS À LA SAUCISSE

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 20 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

1 x 320g ready rolled puff pastry, at room temperature

10 frankfurters, halved

1 egg, beaten

1-2 teaspoons poppy seeds

DIRECTIONS

1. Unroll pastry and cut into strips around 1 ½cm wide, about 20 strips. Wrap the pastry strips around the frankfurters and press to seal ends.
2. Insert a crisper plate in drawer. In an even layer, add frankfurter rolls to drawer. Brush rolls with beaten egg and sprinkle over poppy seeds.
3. Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. When cooking is complete, remove from drawer and serve hot or cold.



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 20 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY (HEIßLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

1× 320 g fertig ausgerollter Blätterteig, Raumtemperatur

10 Würstchen, halbiert

1 großes Ei, verquirlt

1–2 Teelöffel Mohnsamen

ANLEITUNG

1. Den Teig ausrollen und in etwa 1 ½ breite Streifen schneiden, etwa 20 Streifen. Die Teigstreifen um die Würstchen wickeln und die Enden zusammendrücken.
2. Den Crisper Gittereinsatz in die Schubladen einsetzen. In einer gleichmäßigen Schicht Frankfurter Brötchen in die Schublade legen. Brötchen mit verquirltem Ei bestreichen und mit Mohn bestreuen.
3. **AIR FRY** auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
4. Nach Ende des Garvorgangs herausnehmen und heiß oder kalt servieren.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES
QUANTITÉ : 20 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

1 x 320 g de pâte feuilletée roulée prête à l'emploi, à température ambiante

10 saucisses de Francfort, coupées en deux

1 gros œuf, battu

1 à 2 cuillère à café de graines de pavot

PRÉPARATION

1. Dérouler la pâte et la couper en bandes d'environ 1 1/2 de large, soit environ 20 bandes. Enrouler les bandes de pâte autour des saucisses de Francfort et presser pour sceller les extrémités.
2. Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir. Ajouter les rouleaux de saucisses de Francfort au tiroir en une couche régulière. Badigeonner les rouleaux d'œuf battu et saupoudrer de graines de pavot.
3. Appuyer sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis régler la température sur 170 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Une fois la cuisson terminée, retirer du tiroir et servir chaud ou froid.

CAULIFLOWER BUFFALO BITES WITH RANCH DRESSING

BUFFALO-BLUMEN-KOHL-SNACKS MIT RANCH-DRESSINGCAROTTES ET

BOUCHÉES DE CHOU-FLEUR BUFFALO À LA SAUCE RANCH



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 27 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

150g plain flour

1 teaspoon onion powder

1 teaspoon garlic powder

1 teaspoon ground cumin

1 teaspoon paprika

Sea salt and ground black pepper, as desired

250ml milk of choice

100g panko breadcrumbs

500g cauliflower, cut into 5cm florets

Cooking spray

30ml sunflower oil

90ml Buffalo sauce

RANCH DRESSING

100ml mayonnaise

50ml milk of choice

1 tablespoon fresh chopped parsley

1 tablespoon fresh chopped chives

1 teaspoon garlic powder

1 teaspoon onion powder

DIRECTIONS

1. In a large bowl, add flour, onion powder, garlic powder, cumin, paprika, salt and pepper. Gradually whisk in milk until a smooth batter is formed. In a separate large bowl, add breadcrumbs.
2. One at a time, dip cauliflower florets into batter until evenly coated, shaking off any excess. Then place in the breadcrumbs and toss until well coated, pressing to adhere, if necessary.
3. Insert crisper plate in drawer, then evenly coat with cooking spray. Place cauliflower bites in drawer, spray with cooking spray, then place drawer into unit.
4. Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 15 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
5. While cauliflower cooks, prepare the Buffalo sauce. In a small bowl, whisk the oil and Buffalo sauce together.
6. When cooking is complete, transfer the cauliflower bites to the large bowl with Buffalo sauce and toss to evenly coat. Place the cauliflower back in the drawer and reinsert in unit.
7. Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C, and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
8. When cooking is complete, serve the Buffalo cauliflower bites with ranch dressing.

TIP To make this recipe dairy-free or vegan, use vegan mayonnaise and plant-based milk in the ranch dressing.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 27 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY

ZUTATEN

150 g Mehl

1 TL Zwiebelpulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

250 ml Milch(alternative)

100 g Panko-Paniermehl

500 g Blumenkohl, in 5 cm große Röschen geschnitten

Backspray

30 ml Sonnenblumenöl

90 ml Buffalo-Sauce

RANCH-DRESSING

100 ml (vegane) Mayonnaise

50 ml Milch(alternative)

1 EL frisch gehackte Petersilie

1 EL frisch gehackter Schnittlauch

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver

ANLEITUNG

1. Mehl, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Nach und nach Milch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Paniermehl in eine weitere große Schüssel geben.
2. Die Blumenkohlröschen einzeln in den Teig eintauchen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Überschüssigen Teig abschütteln. Dann im Paniermehl wälzen, bis sie gut paniert sind. Falls nötig, Paniermehl etwas andrücken.
3. Den Crisper Gittereinsatz in die Schubladen einsetzen und mit Backspray gleichmäßig einsprühen. Blumenkohlröschen in die Schublade geben, mit Backspray besprühen und die Schublade in das Gerät schieben.
4. **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
5. Während der Blumenkohl gart, die Saucen vorbereiten. Für die Buffalo-Sauce in einer großen Schüssel das Sonnenblumenöl mit der Buffalo-Sauce verrühren. Für das Ranch-Dressing in einer kleinen Schüssel alle Zutaten für das Ranch-Dressing zu einer glatten Sauce verrühren.
6. Wenn der Blumenkohl fertig ist, die Röschen in die große Schüssel mit der Buffalo-Sauce geben und schwenken, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Den Blumenkohl wieder in die Schublade geben und diese erneut in das Gerät schieben.
7. **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
8. Wenn die Garzeit vorüber ist, die Blumenkohl-Snacks mit dem Ranch-Dressing servieren.

HINWEIS Um dieses Rezept vegan zuzubereiten, einfach vegane Mayonnaise und eine pflanzliche Milchalternative für das Ranch-Dressing verwenden.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 27 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

150 g de farine

1 cuillère à café d'oignon en poudre

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café de cumin moulu

1 cuillère à café de paprika

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

250 ml du lait de votre choix

100 g de chapelure panko

500 g de chou-fleur, coupé en fleurons de 5 cm

Huile de cuisson à vaporiser

30 ml d'huile de tournesol

90 ml de sauce Buffalo

SAUCE RANCH

100 ml de mayonnaise

50 ml du lait de votre choix

1 cuillère à soupe de persil frais, haché

1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café d'oignon en poudre

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélangez la farine, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Incorporez progressivement le lait jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Versez la chapelure dans un autre saladier.
2. Un par un, trempez les fleurons de chou-fleur dans le mélange jusqu'à ce qu'ils soient uniformément recouverts, en les secouant légèrement pour enlever l'excès. Passez-les dans la chapelure pour les recouvrir entièrement, en pressant légèrement pour une bonne adhérence si nécessaire.
3. Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir et vaporisez uniformément d'huile de cuisson. Disposez les bouchées de chou-fleur dans le tiroir, vaporisez uniformément d'huile de cuisson et placez le tiroir dans l'appareil.
4. Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 170 °C et la durée sur 15 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
5. Pendant ce temps, préparez les sauces. Pour préparer la sauce Buffalo, fouettez la sauce Buffalo avec l'huile de tournesol dans un saladier. Pour préparer la sauce ranch, mélangez tous les ingrédients de la préparation ranch dans un bol jusqu'à obtenir une sauce homogène.
6. Une fois la cuisson terminée, mettez les bouchées de chou-fleur dans le bol de sauce Buffalo et recouvrez-les entièrement. Remettez les bouchées de chou-fleur dans le tiroir et insérez-le à nouveau dans l'appareil.
7. Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 170 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
8. Une fois la cuisson terminée, servez avec la sauce ranch.

CONSEIL Pour une préparation sans produits laitiers, utilisez de la mayonnaise végane et du lait végétal dans la sauce ranch.

CHICKEN GOUJONS WITH LEMON GARLIC MAYO

HÜHNERGOUJONS MIT ZITRONEN-KNOBLAUCH-MAYO

GOUJONS DE POULET AVEC MAYO AU CITRON ET À L'AIL



PREP: 20 MINUTES **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

2 large eggs

2 teaspoons Dijon mustard

1 tablespoon hot sauce

Sea salt and ground black pepper, as desired

70g plain flour

2 teaspoons paprika

1 teaspoon onion salt

1 teaspoon garlic powder

110g dried breadcrumbs

500g chicken breast, cut into 2cm wide strips

Nonstick cooking spray or oil, for brushing

LEMON GARLIC MAYO

150g mayonnaise

1 garlic clove, peeled, minced

Zest and juice of ½ lemon

DIRECTIONS

1. In a shallow bowl, beat the eggs, mustard, hot sauce, salt and pepper together until evenly combined. In a separate shallow bowl, combine the flour, seasonings, salt and pepper. In a third shallow bowl, add dried breadcrumbs.
2. Working in batches, place chicken strips in flour mixture and tap to remove any excess flour. Then place chicken in egg mixture and evenly coat. Finally, place chicken in breadcrumbs and toss until evenly coated. Repeat with any remaining chicken, then liberally spray all sides with cooking spray or brush with oil.
3. Insert crisper plate into drawer and place chicken goujons in an even layer on the crisper plate. Insert drawer into unit.
4. Select **AIR FRY**, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
5. When 10 minutes remain, remove drawer and shake or flip chicken with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
6. To prepare the lemon garlic mayo, in a small bowl, combine all sauce ingredients.
7. When cooking is complete, serve chicken goujons with the lemon garlic mayo.

TIP Add stale bread to a processor to make homemade breadcrumbs.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY (HEISLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

2 große Eier

2 Teelöffel Dijon-Senf

1 Esslöffel scharfe Sauce

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

70 g glattes Mehl

2 Teelöffel Paprika

1 Teelöffel Zwiebelsalz

1 Teelöffel Knoblauchpulver

110 g getrocknete Semmelbrösel

500 g Hähnchenbrust, in 2 cm breite Streifen geschnitten

Antihaft-Kochspray oder Öl, zum Einpinseln

ZITRONEN-KNOBLAUCH-MAYO

150 g Mayonnaise1 Knoblauchzehe, geschält, gehacktSchale und Saft von 1/2 Zitrone

ANLEITUNG

1. In einer flachen Schüssel die Eier, den Senf, die scharfe Soße, das Salz und den Pfeffer verquirlen, bis sie gleichmäßig miteinander verbunden sind. In einer weiteren flachen Schüssel Mehl, Gewürze, Salz und Pfeffer vermischen. In einer dritten flachen Schüssel die getrockneten Semmelbrösel hinzufügen.
2. Die Hähnchenstreifen schubweise in die Mehlmischung geben und abklopfen, um überschüssiges Mehl zu entfernen. Dann das Hähnchen in die Eimischung geben und gleichmäßig panieren. Zum Schluss das Hähnchen in die Semmelbrösel geben und schwenken, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Den Vorgang mit dem restlichen Hähnchen wiederholen, dann alle Seiten großzügig mit Kochspray besprühen oder mit Öl bepinseln.
3. Den Gareinsatz in die Schublade einsetzen und die Hähnchengoujons gleichmäßig auf dem Gareinsatz anordnen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Wählen Sie **AIR FRY**, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Wählen Sie **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 10 Minuten verbleiben, nehmen Sie die Schublade heraus und schütteln oder wenden Sie das Hähnchen mit einer Zange mit Silikonspitze. Setzen Sie die Schublade wieder ein, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Für die Zubereitung der Zitronen-Knoblauch-Mayo alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel vermengen.
7. Nach Ende der Garzeit die Hähnchengoujons mit der Zitronen-Knoblauch-Mayo servieren.

HINWEIS Geben Sie altes Brot in eine Küchenmaschine, um hausgemachte Semmelbrösel.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 20 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

2 gros œufs

2 cuillères à café de moutarde de Dijon

1 cuillère à soupe de sauce piquante

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les besoins

70 g de farine ordinaire

2 cuillères à café de paprika

1 cuillère à café de sel d'oignon

1 cuillère à café d'ail en poudre

110 g de chapelure sèche

500 g de blanc de poulet, coupé en lanières de 2 cm de large

Spray de cuisson antiadhésif ou huile, pour badigeonner

MAYO AU CITRON ET À L'AIL

150 g de mayonnaise1 gousse d'ail pelée et émincéeZeste et jus de 1/2 citron

PRÉPARATION

1. Dans un bol peu profond, battre les œufs, la moutarde, la sauce piquante, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient uniformément combinés. Dans un autre bol peu profond, mélanger la farine, les assaisonnements, le sel et le poivre. Dans un troisième bol peu profond, ajouter la chapelure sèche.
2. En procédant par lots, placer les lanières de poulet dans le mélange de farine et les tapoter pour enlever l'excédent de farine. Placer ensuite le poulet dans le mélange d'œufs et l'enrober uniformément. Enfin, placer le poulet dans la chapelure et mélanger jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé. Répéter l'opération avec le reste du poulet, puis vaporiser généreusement tous les côtés avec du spray de cuisson ou badigeonner d'huile.
3. Insérer l'assiette croustillante dans le tiroir et placer les goujons de poulet en une couche uniforme sur l'assiette croustillante. Insérer le tiroir dans l'appareil.
4. Sélectionnez AIR FRY, réglez la température sur 180°C et la durée sur 20 minutes. Sélectionner START/STOP pour lancer la cuisson.
5. Lorsqu'il reste 10 minutes, retirez le tiroir et secouez ou retournez le poulet à l'aide d'une pince en silicone. Remettre le tiroir en place pour reprendre la cuisson.
6. Pour préparer la mayonnaise au citron et à l'ail, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol.
7. Une fois la cuisson terminée, servir les goujons de poulet avec la mayonnaise au citron et à l'ail.

CONSEIL Ajoutez du pain rassis dans un robot pour faire de la chapelure maison.

CHEESE ON TOAST WITH HAM& MUSTARD

KÄSE AUF TOAST MIT SCHINKEN & SENF

FROMAGE SUR TOAST AVEC JAMBON & MOUTARDE



PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

Butter, for spreading

2 slices thick bread

2 ham slices

1-2 teaspoons Dijon mustard

75-100g Gruyère cheese, grated

DIRECTIONS

1. Spread butter on one side of each slice of bread.
2. Insert crisper plate in drawer. Place bread slices on crisper plate and insert drawer into unit.
3. Select **AIR FRY**, set temperature to 180°C and set time to 3 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. When toast is done cooking, remove toast from drawer. Flip toast over and top with ham. Spread mustard on ham and sprinkle cheese on top.
5. Place toast on crisper plate. Insert drawer into unit. Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 5 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
6. When cooking is complete, remove toast and serve immediately.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY (HEISLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

Butter, zum Bestreichen

2 Scheiben dickes Brot

2 Scheiben Schinken

1-2 Teelöffel Dijon-Senf

75-100 g Gruyère-Käse, gerieben

ANLEITUNG

1. Bestreichen Sie eine Seite jeder Brotscheibe mit Butter.
2. Knusperplatte in die Schublade einsetzen. Die Brotscheiben auf die Knusperplatte legen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie **AIR FRY**, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenn der Toast fertig gegart ist, nehmen Sie ihn aus der Schublade. Toast umdrehen und mit Schinken belegen. Schinken mit Senf bestreichen und mit Käse bestreuen.
5. Toast auf den Knusperteller legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen. Wählen Sie **AIR FRY**, stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten.
6. Nach Abschluss des Garvorgangs den Toast herausnehmen und sofort servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 8 MINUTES
QUANTITÉ : 2 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

Beurre, pour tartiner

2 tranches de pain épais

2 tranches de jambon

1-2 cuillères à café de moutarde de Dijon

75-100 g de fromage Gruyère, râpé

PRÉPARATION

1. Tartiner de beurre une face de chaque tranche de pain.
2. Insérer l'assiette croustillante dans le tiroir. Placer les tranches de pain sur l'assiette croustillante et insérer le tiroir dans l'appareil.
3. Sélectionnez **AIR FRY**, réglez la température sur 180°C et la durée sur 3 minutes. Sélectionner **START/STOP** pour lancer la cuisson.
4. Lorsque la cuisson des toasts est terminée, les retirer du tiroir. Retourner le toast et le recouvrir de jambon. Tartiner le jambon de moutarde et saupoudrer de fromage.
5. Placer les toasts sur une assiette croustillante. Insérez le tiroir dans l'appareil. Sélectionnez **AIR FRY**, réglez la température sur 170°C et la durée sur 5 minutes. Sélectionner **START/STOP** pour lancer la cuisson.
6. Une fois la cuisson terminée, retirer les toasts et les servir immédiatement.

STICKY BBQ CHICKEN WINGS

KNUSPRIGE BBQ CHICKEN WINGS

AILES DE POULET LAQUÉES À LA SAUCE BARBECUE



PREP: 5 MINUTES | **MARINATE:** 1 HOUR | **COOK:** 24 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

1kg chicken wings

120ml barbecue sauce

1 tablespoon oil

DIRECTIONS

1. In a large bowl, toss chicken wings with barbecue sauce and oil. Cover and refrigerate for 1 hour.
2. Insert crisper plate in drawer, place wings on top and insert drawer into unit.
3. Select **AIR FRY**, set temperature to 180°C and set time to 24 minutes. Select **START/STOP** to begin.
4. When 13 minutes remain, remove drawer from unit and shake wings or toss with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
5. When cooking is complete, remove wings from drawer and enjoy.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **MARINIEREN:** 1 STUNDE | **GARZEIT:** 24 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY (HEIßLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

1 kg Hähnchenflügel (Chicken Wings)

120 ml Barbecue-Sauce

1 Esslöffel Öl

ANLEITUNG

1. Hähnchenflügel in einer großen Schüssel mit Barbecue-Sauce und Öl würzen. Abdecken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Den Crisper-Gittereinsatz in in die Schublade einsetzen, die Hähnchenflügel verteilen und und die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. **AIR FRY** auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 24 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um zu beginnen.
4. Die Schublade nach 13 Minuten aus dem Gerät nehmen und die Hähnchenflügel schütteln bzw. mit einer Silikonzange wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Die Hähnchenflügel nach dem Garen aus der Schublade nehmen und genießen.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **MARINADE :** 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

1 kg d'ailes de poulet

120 ml de sauce barbecue

1 cuillère à soupe d'huile

PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, mélanger les ailes de poulet avec la sauce barbecue et l'huile. Couvrir et réserver au frigo pendant 1 heure.
2. Insérer la plaque de cuisson dans le tiroir, déposer les ailes de poulet et insérer le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyer sur **AIR FRY**, régler la température sur 180 °C et la durée sur 24 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Au bout de 13 minutes, retirer le tiroir de l'appareil et secouer ou remuer les ailes de poulet avec des pinces à embouts en silicone. Remettre le tiroir pour reprendre la cuisson.
5. Une fois la cuisson terminée, retirer les ailes le tiroir et déguster.

TOFU STEAKS WITH CHILLI VEGETABLES

TOFU-STEAKS MIT CHILI-GEMÜSE

STEAKS DE TOFU AUX LÉGUMES ÉPICÉS



PREP: 10 MINUTES | **MARINATE:** 30 MINUTES | **COOK:** 14 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS
PROGRAM: AIR FRY

INGREDIENTS

4 tablespoons BBQ sauce

1 tablespoon peanut butter

1 tablespoon soy sauce

2 tablespoons sunflower oil

400g firm tofu, drained, pat dry, cut into 4 thick slices

300g mixed vegetables, mange tout, asparagus, broccoli, baby corn

2 tablespoons chilli oil

Sea salt and ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

1. In a small bowl, mix BBQ sauce, peanut butter, soy sauce and oil together. Spread marinade over tofu and leave for 30 minutes for the flavours to develop.
2. Meanwhile, in a large bowl, toss vegetables with chilli oil, salt and pepper.
3. Insert crisper plate in drawer. Place vegetables in an even layer on crisper plate. Arrange tofu on top of vegetables. Insert drawer into unit.
4. Select **AIR FRY**, set temperature to 180°C and set time to 14 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
5. When cooking is complete, serve tofu with vegetables.

TIP If you don't have chilli oil, simply add pinch of chilli flakes to olive oil and mix.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **MARINIEREN:** 30 MINUTEN | **GARZEIT:** 14 MINUTEN
ERGIBT: 2 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

4 EL BBQ-Sauce

1 EL Erdnussbutter

1 EL Sojasauce

2 EL Sonnenblumenöl

400 g fester Tofu, abgetropft, trocken getupft, in 4 dicke Scheiben geschnitten

300 g gemischtes Gemüse, Zuckerschoten, Spargel, Brokkoli, Mais

2 EL Chili-Öl

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

ANLEITUNG

1. BBQ-Sauce, Erdnussbutter, Sojasauce und Öl in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Marinade über dem Tofu verteilen und 30 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse in einer großen Schüssel mit Chili-Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Den Crisper Gittereinsatz in die Schubladen einsetzen. Das Gemüse in einer Lage auf dem Crisper-Gittereinsatz verteilen. Den Tofu auf dem Gemüse verteilen. Die Schublade in das Gerät schieben.
4. **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 14 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
5. Den Tofu nach Abschluss des Garvorgangs mit dem Gemüse servieren.

HINWEIS Anstelle von Chili-Öl, einfach ein paar Chiliflocken mit Olivenöl mischen.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 14 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe de sauce barbecue

1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes

1 cuillère à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

400 g de tofu ferme, essoré et essuyé, découpé en 4 tranches épaisses

300 g de légumes mélangés, pois mange-tout, asperges, brocolis, petits épis de maïs

2 cuillères à soupe d'huile pimentée

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

1. Mélangez la sauce barbecue, le beurre de cacahuètes, la sauce soja et l'huile dans un bol. Étalez cette marinade sur les tranches de tofu et laissez mariner pendant 30 minutes pour développer les saveurs.
2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez les légumes avec l'huile pimentée, le sel et le poivre.
3. Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir. Disposez uniformément les légumes sur la plaque de cuisson. Placez le tofu sur les légumes. Insérez le tiroir dans l'appareil.
4. Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 180 °C et la durée sur 14 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
5. Une fois la cuisson terminée, servez le tofu avec les légumes.

CONSEIL Si vous n'avez pas d'huile pimentée, ajoutez simplement une pincée de flocons de piment dans de l'huile d'olive et mélangez.

LEMON & HERB PANKO CRUSTED COD

PANIERTER KABELJAU MIT ZITRONEN-KRÄUTERKRUSTE

CABILLAUD AUX HERBES ET AU CITRON EN CROÛTE DE PANKO



PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 10-12 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

4 X 125g cod loin fillets

1 teaspoon sea salt divided, plus more as necessary

80g panko breadcrumbs

50g butter, melted

2 tablespoons fresh parsley, finely chopped

Zest and juice of 1 lemon

½ teaspoon ground black pepper

DIRECTIONS

1. Season each cod fillet on both sides with ½ teaspoon salt.
2. In a small bowl, add salt, breadcrumbs, butter, parsley, lemon zest, lemon juice and pepper and mix until the breadcrumbs are thoroughly coated. Generously pack the top of each cod fillet with the breadcrumb mixture, pressing down to adhere.
3. Insert crisper plate in drawer, place the fillets breaded side up on the crisper plate and insert drawer into unit.
4. Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
5. When 2 minutes remain, check if the cod is cooked. If needed, cook for an additional 2 minutes.
6. When cooking is complete, internal temperature will read 65°C. Remove fillets and serve immediately.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 10-12 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

4 Kabeljaufilets (je 125 g)

1 TL Meersalz, mehr nach Bedarf

80 g Panko-Paniermehl

50 g Butter, geschmolzen

2 EL frische Petersilie, fein gehackt

Schale und Saft von 1 Zitrone

½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG

1. Die Kabeljaufilets auf beiden Seiten mit ½ Teelöffel Salz würzen.
2. Salz, Paniermehl, Butter, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mischen, bis das Paniermehl gut umhüllt ist. Die Oberseite jedes Kabeljaufilets großzügig mit der Paniermehlmischung bedecken und andrücken, damit sie haftet.
3. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade, die Filets mit der panierten Seite nach oben auf den Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in das Gerät schieben.
4. **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
5. Wenn noch 2 Minuten verbleiben, prüfen, ob der Kabeljau gar ist. Falls erforderlich, weitere 2 Minuten kochen.
6. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die interne Temperatur mindestens 65 °C auf einem sofort ablesbaren Thermometer erreicht. Filets herausnehmen und umgehend servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 10-12 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

4 filets de cabillaud (125 g chacun)

1 cuillère à café de sel de mer (plus si nécessaire)

80 g de chapelure panko

50 g de beurre, fondu

2 cuillères à soupe de persil, finement haché

Zeste et jus d'1 citron

½ cuillère à café de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS

1. Assaisonnez chaque filet de cabillaud des deux côtés avec ½ cuillère à café de sel.
2. Dans un petit récipient, mélangez le sel, la chapelure, le beurre, le persil, le zeste, le jus de citron et le poivre jusqu'à obtenir une préparation homogène. Enduisez généreusement le dos de chaque filet de cabillaud de la préparation à la chapelure, en pressant pour faire adhérer le mélange.
3. Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir, placez les filets en croûte de chapelure avec la croûte vers le haut sur la plaquede cuisson et insérez le tiroir dans l'appareil.
4. Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 170 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
5. Lorsqu'il reste 2 minutes, vérifier si le cabillaud est cuit. Si nécessaire, poursuivre la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
6. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint au moins 65 °C sur un thermomètre à lecture instantanée. Retirez les filets et servez immédiatement.

GREEK MEATBALLS WITH TZATZIKI

GRIECHISCHE FRIKADELLEN MIT ZAZIKI

BOULETTES DE VIANDE À LA GRECQUE AVEC TZATZIKI



PREP: 20 MINUTES | **MARINATE:** 10 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

500g 10% lamb mince

1 small onion, peeled, finely chopped

1 garlic clove, peeled, minced

1 tablespoon flat leaf parsley

1 teaspoon dried oregano

1 teaspoon ground cumin

1 teaspoon ground coriander

1 large egg, beaten

25g panko breadcrumbs

Sea salt and ground black pepper, as desired

100g feta cheese, crumbled, divided

TZATZIKI

½ cucumber, peeled, halved,

deseeded

Pinch of sea salt

150g Greek yoghurt

1 garlic clove, peeled, crushed

Zest and juice of ½ lemon

2 tablespoons olive oil

10g mint leaves, finely chopped

Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

1. To make the tzatziki, grate the cucumber into long strips. Place a sieve over a medium bowl and add cucumber strips and a pinch of salt into the sieve. Set aside for 10 minutes.
2. In a small bowl, add yoghurt, garlic, lemon zest and juice, oil, mint, and pepper.
3. In a medium bowl, add lamb mince, onion, garlic, herbs, spices, egg, salt and pepper. Mix together then divide mixture into 12 equal pieces. With wet hands, roll mince mixture into balls.
4. Insert a crisper plate in drawer. Add meatballs in an even layer to drawer. Insert drawer into unit.
5. Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking. When 6 minutes remain, remove drawer and flip the meatballs over. Reinsert drawer to continue cooking.
6. When cooking is complete, remove meatballs from drawer and serve hot sprinkled with feta cheese and tzatziki on the side.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **MARINIEREN:** 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 12 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY (HEIßLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

500 g 10 % Lammhackfleisch

1 kleine Zwiebel, geschält, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

1 Esslöffel glatte Petersilie

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel gemahlener Koriander

1 großes Ei, verquirlt

25 g Paniermehl

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

100 g Fetakäse, zerbröckelt, geteilt

ZAZIKI

½ Gurke, geschält, halbiert und entkernt

1 Prise Meersalz

150 g griechischer Joghurt

1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt

Schale und Saft von ½ Zitrone

2 Esslöffel Olivenöl

10 Minzblätter – fein gehackt

Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

ANLEITUNG

1. Für das Zaziki die Gurke in lange Streifen schneiden. Ein Sieb über eine mittelgroße Schüssel stellen und Gurkenstreifen und eine Prise Meersalz in das Sieb geben. 10 Minuten beiseitestellen.
2. Joghurt, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Öl, Minze und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben.
3. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Gewürze, Ei, Salz und Pfeffer in eine mittelgroße Schüssel geben. Zusammenmischen und in 12 gleich große Stücke teilen. Mit feuchten Händen die Hackfleischmasse zu Kugeln rollen.
4. Den Crisper Gittereinsatz in die Schubladen einsetzen. Die Frikadellen gleichmäßig in die Schublade legen. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
5. **AIR FRY** auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. Wenn noch 6 Minuten verbleiben, die Schublade herausnehmen und die Frikadellen umdrehen. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
6. Nach Ende der Garzeit die Frikadellen aus der Schublade nehmen und heiß mit Fetakäse und Zaziki servieren.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **MARINADE :** 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

500 g 10 % de viande d'agneau hachée

1 petit oignon, pelé et finement émincé

1 gousse d'ail pelée et émincée

1 cuillère à soupe de persil plat

1 cuillère à café d'origan séché

1 cuillère à café de cumin moulu

1 cuillère à café de coriandre moulue

1 gros œuf, battu

25 g de chapelure panko

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

100 g de feta, émiettée, à ajouter séparément

TZATZIKI

½ concombre, pelé, coupé en deux et épépiné

Une pincée de Sel de mer

150 g de yaourt grec

1 gousse d'ail pelée et écrasée

Zeste et jus de ½ citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

10 g de feuilles de menthe, finement hachées

Poivre noir moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

1. Pour préparer le tzatziki, râper le concombre en longues lanières. Placer une passoire au-dessus d'un bol moyen et ajouter les lanières de concombre avec une pincée de sel de mer dans la passoire. Réserver pendant 10 minutes.
2. Dans un petit bol, ajouter yaourt, ail, zeste et jus de citron, huile, menthe et poivre.
3. Dans un bol moyen, ajouter viande hachée, oignon, ail, herbes, épices, œuf, sel et poivre. Mélanger puis diviser le mélange en 12 portions égales. Avec les mains mouillées, former des boulettes de viande avec ces portions.
4. Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir. Disposer les boulettes de viande côte à côte sur la plaque. Insérer le tiroir dans l'appareil.
5. Appuyer sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis régler la température sur 200 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson. Lorsqu'il reste 6 minutes de cuisson, retirer le tiroir de l'appareil et retourner les boulettes de viande. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
6. Une fois la cuisson terminée, retirer les boulettes de viande du tiroir et servir chaudes, avec la feta émiettée par dessus et le tzatziki à côté.

RIB EYE STEAKS WITH LEMON DRESSED ROCKET & PARMESAN SALAD

RIB EYE STEAKS MIT RUCOLA-PARMESAN-SALAT IM ZITRONENDRESSING

CÔTE DE BŒUF AVEC SALADE DE ROQUETTE ET DE PARMESAN ASSAISONNÉE AU CITRON



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES**: 2 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

2 x 230g ribeye steaks, room temperature

1 garlic clove, peeled, crushed

2 teaspoons olive oil

Flaked sea salt and ground black pepper, as desired

SALAD

Zest and juice of ½ lemon

4 tablespoons extra virgin olive oil

1 teaspoon Dijion mustard

½ teaspoon sugar

Sea salt and ground black pepper, as desired

60g rocket leaves, picked and roughly chopped

30g Parmesan shavings

DIRECTIONS

1. Rub steaks over with crushed garlic, then brush with olive oil and season with salt and pepper.
2. Insert crisper plate in drawer, place steaks in an even layer on crisper plate and insert drawer into unit.
3. Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. Meanwhile, make the salad. In a small bowl, whisk lemon zest, juice, olive oil, Dijion mustard, sugar, salt and pepper together. Drizzle dressing over rocket leaves.
5. When 6 minutes remain, remove drawer from unit and using silicone-tipped tongs, flip steaks.
6. When cooking is complete, transfer the steaks to plates and allow them to rest for a few minutes before slicing across the grain into thin slices. Serve the steaks with the dressed rocket leaves and garnish with the Parmesan shavings.

TIP This recipe cooks steak to a medium result. For a rarer result, cook for 2 minutes less. For a more well-done result, cook for 2 minutes longer.

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS
PROGRAM: AIR FRY (HEISLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

2 x 230 g Ribeye-Steaks, Raumtemperatur

1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt

2 Teelöffel Olivenöl

Meersalz in Flocken und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

SALAT

Schale und Saft von ½ Zitrone

4 Esslöffel natives Olivenöl extra

1 Teelöffel Dijion-Senf

½ Teelöffel Zucker

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

60 g Rucolablätter, gepflückt und grob gehackt

30 g Parmesanspäne

ANLEITUNG

1. Steaks mit zerdrücktem Knoblauch einreiben, dann mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Knusperplatte in die Schublade einsetzen, die Steaks in einer gleichmäßigen Schicht auf die Knusperplatte legen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
3. Wählen Sie **AIR FRY**, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten.
4. In der Zwischenzeit den Salat zubereiten. Zitronenschale, -saft, Olivenöl, Dijion-Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen. Das Dressing über die Rucolablätter träufeln.
5. Wenn noch 6 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Steaks mit einer Silikonzange umdrehen.
6. Nach Ende der Garzeit die Steaks auf Teller legen und einige Minuten ruhen lassen, bevor sie quer zur Faser in dünne Scheiben geschnitten werden. Die Steaks mit den angemachten Rucolablättern servieren und mit Parmesanspänen garnieren.

HINWEIS Dieses Rezept gart das Steak bis zu einem mittleren Ergebnis. Für ein selteneres Ergebnis 2 Minuten kürzer kochen. Für ein eher durchgebratenes Ergebnis 2 Minuten länger kochen.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES
QUANTITÉ : 2 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

2 steaks de côte de bœuf de 230 g, à température ambiante

1 gousse d'ail, pelée et écrasée

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel de mer en flocons et poivre noir moulu, selon les besoins

SALADE

Zeste et jus de ½ citron

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 cuillère à café de moutarde Dijion

½ cuillère à café de sucre

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les besoins

60 g de feuilles de roquette, cueillies et grossièrement hachées

30 g de copeaux de parmesan

PRÉPARATION

1. Frotter les steaks avec de l'ail écrasé, puis les badigeonner d'huile d'olive et les assaisonner de sel et de poivre.
2. Insérer la plaque croustillante dans le tiroir, placer les steaks en une couche uniforme sur la plaque croustillante et insérer le tiroir dans l'appareil.
3. Sélectionnez **AIR FRY**, réglez la température sur 200°C et la durée sur 12 minutes. Sélectionner **START/STOP** pour lancer la cuisson.
4. Pendant ce temps, préparez la salade. Dans un petit bol, mélanger le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive, la moutarde Dijion, le sucre, le sel et le poivre. Verser un filet de vinaigrette sur les feuilles de roquette.
5. Lorsqu'il reste 6 minutes, retirer le tiroir de l'appareil et, à l'aide de pinces en silicone, retourner les steaks.
6. Lorsque la cuisson est terminée, transférer les steaks sur des assiettes et les laisser reposer quelques minutes avant de les couper en fines tranches dans le sens de la largeur. Servir les steaks avec les feuilles de roquette assaisonnées et décorer avec les copeaux de parmesan.

CONSEIL Cette recette permet de cuire le steak à point. Pour un résultat plus rare, cuire 2 minutes de moins. Pour un résultat plus cuit, prolongez la cuisson de 2 minutes.

NOTES

NOTES

NINJA

AIR FRYER 4.7L

NINJA is a registered trademark in the European Union of SharkNinja Operating LLC.
©2025 SharkNinja Operating LLC.
AF110EU_IG_MP_285x210mm_Mv1