Please make sure to read the enclosed Ninja instructions 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 6.2L

QUICK START & RECIPE GUIDE

SCHNELLSTART- UND REZEPTANLEITUNG

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE ET DE RECETTES



COOKING CHARTS + 14 IRRESISTIBLE RECIPES
KOCHTABELLEN + 14 UNWIDERSTEHLICHE REZEPTE
TABLEAUX DE CUISSON + 14 RECETTES IRRÉSISTIBLES



Contents

Using your Air Fryer's Functions	1
Tips & Tricks	2
Cooking Charts	3
Sides	18
Main Dishes	28
Desserts	42

Symbols

(V) Suitable for vegetarians.

NINJA TEST KITCHEN

SCAN FOR MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

USING YOUR AIR FRYER'S FUNCTIONS

4 COOKING PROGRAMS

AIR FRY
Crisp without the guilt of deep-fried food.

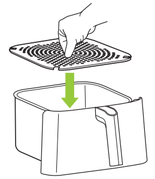
ROAST
Roast foods traditionally made in an oven without the crisper plate.

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

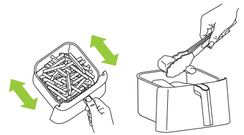


CRISPER PLATE
The crisper plate promotes overall browning. We recommend using it every time you air fry.

CRISPER PLATE POSTION:
Upper Position: To place the Crisper Plate in the upper position of the drawer, make sure the cut outs are at the front and back of drawer.

Lower Position: To place the Crisper Plate in the lower position of the drawer, make sure the cut outs are on the left and right side of drawer.

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.

CONVERT OVEN RECIPES
Convert oven recipes by using the **ROAST** function and reducing the temperature by 10°C. Check food frequently to avoid overcooking.

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.

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.

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

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

MORE EVEN BROWNING
Use a cooking spray 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	Drumettes & flats	1 Tbsp	200°C	22–26 mins
FISH & SEAFOOD					
Fish cakes	2 (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.

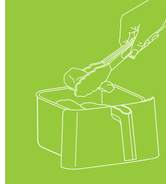
We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

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	6 (300g)	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	20-22 mins
Home made chips, 2cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbs oil	200°C	14-18 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	220°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

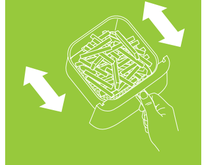


Sweet Potato Fries

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	28
Desserts	42

Symbole

V Für Vegetarier geeignet.

NINJA TEST KITCHEN

SCAN FOR MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

ANWENDUNG DER FUNKTIONEN IHRER HEISSLUFTFRITTEUSE

4 KOCHPROGRAMME

AIR FRY (MIT LUFT FRITTIEREN)
Knusprig ohne Schuldgefühle bei frittiertem Essen.

ROAST (BRATEN)
Rösten Sie traditionell im Backofen zubereitete Speisen ohne die Crisper-Platte.

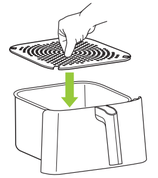
REHEAT (AUFWÄRMEN)
Hervorragend geeignet zum Aufwärmen von Speisen vom Vortag.

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

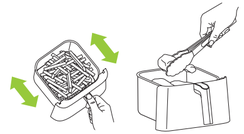
Wir wissen, dass Zutaten und Geschmäcker von Land zu Land variieren. Daher haben wir die Rezepte bei Bedarf angepasst. Es ist möglich, dass ein Rezept in Ihrer Sprache nicht immer mit den anderen Sprachen übereinstimmt.

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.

UMWANDELN VON OFENREZEPTEN
Wandeln Sie Ofenrezepte um, indem Sie die Funktion **ROAST** (BRATEN) verwenden und die Temperatur um 10 °C reduzieren. Behalten Sie Ihr Essen im Auge, um ein Verkochen zu vermeiden.

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.

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.

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

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

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

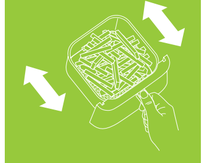
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

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.

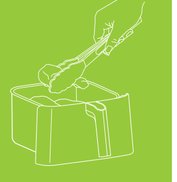
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Schwenken Sie Ihr Essen



ODER

wenden Sie es mit einer Silikonzange



HINWEIS Bei der Max-Crisp-Funktion ist die Temperatureinstellung nicht verfügbar und auch nicht erforderlich.

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	28
Desserts	42

Symboles

V Convient aux végétariens.

NINJA TEST KITCHEN

SCAN FOR MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

UTILISER LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE AIR FRYER

4 PROGRAMMES PERSONNALISABLES

AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD)
Du croustillant sans les calories des aliments frits dans l'huile.

ROAST (RÔTIR)
Préparations rôties généralement préparées au four sans la plaque de cuisson.

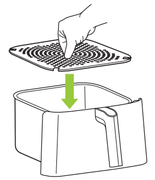
REHEAT (RÉCHAUFFER)
La solution idéale pour réchauffer les restes.

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

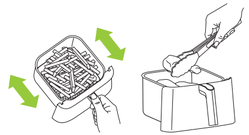
Nous savons que les ingrédients et les goûts varient d'un pays à l'autre, et avons adapté les recettes lorsque cela était nécessaire. Voilà pourquoi vous constaterez que certaines recettes dans votre langue ne correspondent pas tout à fait aux recettes dans d'autres langues.

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.

TRANSFORMEZ VOS RECETTES AU FOUR
Transformez vos recettes au four en utilisant les fonctions **ROAST** et réduisez la température de 10 °C. Surveillez fréquemment la cuisson pour éviter de trop faire cuire votre préparation.

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.

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.

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

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.

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.

COMBIEN DE TEMPS PREND LA DÉSHYDRATATION ?
5 à 8 HEURES

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	Manchons et ailerons	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

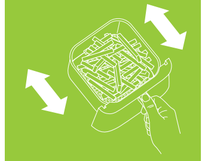
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

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.

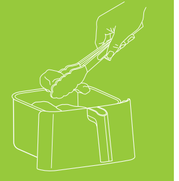
Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone



REMARQUE Il n'est pas possible ou nécessaire d'ajuster la température avec la fonction **Max Crisp**.

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

ROASTED POTATOES WITH SPICY MAYONNAISE

GEBACKENE KARTOFFELN MIT WÜRZIGER MAYONNAISE

PATATES RÔTIES ET MAYONNAISE ÉPICÉE



PREP: 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

1kg baby potatoes, cut in half or quartered if large

3 tablespoons extra-virgin olive oil

1 tablespoon plus 1 teaspoon hot paprika, divided

1 tablespoon plus 1 teaspoon smoked paprika, divided

1 tablespoon plus 1 teaspoon garlic powder, divided

2 teaspoons sea salt, divided

150g mayonnaise

2 tablespoons sun-dried tomato paste

1 tablespoons sherry or white wine vinegar

2 tablespoons fresh flat leaf parsley leaves, finely chopped for garnish

DIRECTIONS

1. In a large bowl, toss the potatoes with olive oil, 1 tablespoon hot paprika, 1 teaspoon smoked paprika, 1 teaspoon garlic powder and 1 teaspoon salt.
2. Insert crisper plate into drawer in the lower position, place potatoes on crisper plate, and insert drawer into unit.
3. Select **ROAST**, set temperature to 180°C and set time to 30 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. When 15 minutes remain, remove drawer and shake potatoes or toss them with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
5. To prepare the spicy mayonnaise, in a small bowl, whisk together mayonnaise, tomato paste, vinegar, remaining hot paprika, smoked paprika, garlic powder and salt.
6. When cooking is complete, serve potatoes with spicy mayonnaise and garnished with parsley.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 30 MINUTEN | **PROGRAMM:** ROAST

ZUTATEN

1 kg kleine Frühkartoffeln, halbiert oder geviertelt, wenn groß

3 EL natives Olivenöl extra

1 EL und 1 TL scharfes Paprikapulver, aufgeteilt

1 EL und 1 TL geräuchertes Paprikapulver, aufgeteilt

1 EL und 1 TL Knoblauchpulver, aufgeteilt

2 TL Meersalz, aufgeteilt

150 g Mayonnaise

3 EL Tomatenmark aus sonnengetrockneten Tomaten

2 EL Sherry oder Weißweinessig

2 EL frische, glatte Petersilie, fein gehackt, zum Garnieren

ANLEITUNG

1. Die Kartoffeln in einer großen Schüssel mit Olivenöl, 1 Esslöffel scharfem Paprikapulver, 1 Teelöffel geräuchertem Paprikapulver, 1 Teelöffel Knoblauchpulver und 1 Teelöffel Salz vermengen.
2. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einlegen, Kartoffeln auf dem Crisper Gittereinsatz verteilen und Schublade in das Gerät schieben.
3. **ROAST** (Braten) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Schublade entnehmen und die Kartoffeln durchschütteln oder mit einer Silikonzange wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Für die würzige Mayonnaise in einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Tomatenmark, Essig, restliches scharfes Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz miteinander verquirlen.
6. Nach dem Garen die mit Petersilie bestreuten Kartoffeln mit würziger Mayonnaise servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 30 MINUTES
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

1 kg de patates nouvelles, coupées en deux ou en quatre selon leur taille

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

1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café de paprika épicé, à ajouter séparément

1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café de paprika fumé, à ajouter séparément

1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café d'ail en poudre, à ajouter séparément

2 cuillères à café de sel de mer, à ajouter séparément

150 g de mayonnaise

3 cuillères à soupe de concentré de tomates séchées

2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès ou de vin blanc

2 cuillères à soupe de persil plat frais, finement haché pour la décoration

PRÉPARATION

1. Dans un grand récipient, mettre les patates et ajouter l'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de paprika épicé, 1 cuillère à café de paprika fumé, 1 cuillère à café d'ail en poudre et 1 cuillère à café de sel.
2. Insérez une plaque de cuisson dans le tiroir en position basse, placez les patates sur la plaque et insérez le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyez sur **ROAST** (rôtir), puis réglez la température sur 180 °C et la durée sur 30 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Lorsqu'il reste 15 minutes, sortez le tiroir et mélangez les patates ou retournez-les avec une pince à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
5. Pour préparer la mayonnaise épicée, mélangez la mayonnaise, le concentré de tomates, le vinaigre, le paprika épicé restant, le paprika fumé restant, l'ail en poudre et le sel dans un bol.
6. Une fois la cuisson terminée, servez les patates avec la mayonnaise épicée et saupoudrez de persil.

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 | **TOTAL COOK TIME:** 27 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

150g plain flour

1 teaspoon onion powder

1 teaspoon garlic powder

1 teaspoon ground cumin

1 teaspoon paprika

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 into drawer in the lower position, then evenly coat with cooking spray. Place cauliflower bites in drawer, spray with cooking spray, then place drawer in unit.
4. Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 27 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
5. While cauliflower cooks, prepare the sauces. To prepare the Buffalo sauce, in a large bowl, whisk together the sunflower oil and Buffalo sauce. To prepare the ranch dressing, in a small bowl whisk together all ranch dressing ingredients until smooth.
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. 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 | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

150 g Mehl

1 TL Zwiebelpulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

Salz 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. Crisper Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einlegen 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 27 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. 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
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 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. Insérez une plaque de cuisson dans le tiroir en position basse, 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 27 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. 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.

STUFFED AUBERGINE WITH MOZZARELLA

MIT MOZZARELLA GEFÜLLTE AUBERGINE

AUBERGINES FARCIES À LA MOZZARELLE



PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

2 small aubergines (approx. 500-600g), stalk trimmed, cut in half lengthwise

2 tablespoons olive oil

Salt and ground black pepper, as desired

100g tomato and basil sauce

150g cherry tomatoes, cut in quarters

10 large basil leaves, chopped

150g mozzarella, cut in cubes

25g grated Parmesan or vegetarian equivalent

DIRECTIONS

1. Brush the flesh of the aubergine with olive oil, then season with salt and pepper.
2. Insert crisper plate into drawer in the lower bottom position, place aubergines cut side down on the crisper plate and insert drawer in unit.
3. Select **ROAST**, set temperature to 190°C and set time to 20 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. When cooking is complete, transfer the aubergines to a board and lightly hollow out the flesh with a spoon. Place the flesh in a large bowl along with the tomato and basil sauce, cherry tomatoes, mozzarella, basil, salt and pepper and mix until evenly combined. Evenly fill the aubergines with the prepared mixture and top with Parmesan cheese.
5. Place the crisper plate in the upper position and reinsert in the drawer. Place the stuffed aubergines on the crisper plate, filling side up and insert drawer into unit.
6. Select **MAX CRISP** and set time to 10 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
7. When cooking is complete, serve stuffed aubergines with salad, pasta or crusty bread.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 30 MINUTEN | **PROGRAMM:** ROAST

ZUTATEN

2 kleine Auberginen (ca. 500–600 g), Stiel entfernt, der Länge nach halbiert

2 EL Olivenöl

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

100 g Tomaten-Basilikum-Sauce

150 g Kirschtomaten, geviertelt

10 große Basilikumblätter, gehackt

150 g Mozzarella, gewürfelt

25 g geriebener Parmesan oder vegetarisches Äquivalent

ANLEITUNG

1. Das Fleisch der Aubergine mit Olivenöl bepinseln, dann mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
2. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einsetzen, die Auberginen mit der Schnittseite nach unten auf den Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in das Gerät schieben.
3. **ROAST** (Braten) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
4. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Auberginen auf ein Brett legen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel teilweise vorsichtig entfernen. Das Auberginenfleisch zusammen mit der Tomaten-Basilikum-Sauce, den Kirschtomaten, dem Mozzarella, dem Basilikum, dem Salz und dem Pfeffer in eine große Schüssel geben und gleichmäßig miteinander vermengen. Die Mischung gleichmäßig in die Auberginen füllen und mit Parmesan bestreuen.
5. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der oberen Position einsetzen. Die gefüllten Auberginen mit der gefüllten Seite nach oben auf den Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in das Gerät schieben.
6. **MAX CRISP** wählen und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
7. Nach Ende des Garvorgangs die gefüllten Auberginen mit Salat, Pasta oder knusprigem Brot servieren.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 30 MINUTES
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

2 petites aubergines (environ 500 à 600 g), équeutées et étêtées, coupées en deux dans le sens de la longueur

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

100 g de sauce tomate et basilic

150 g de tomates cerises, découpées en quartiers

10 grandes feuilles de basilic hachées

150 g de mozzarelle, coupée en dés

25 g de parmesan râpé ou équivalent végan

PRÉPARATION

1. Badigeonnez la chair des aubergines d'huile d'olive, puis assaisonnez avec du sel et du poivre à volonté.
2. Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir en position basse, placez les aubergines avec la face découpée vers le bas sur la plaque de cuisson et insérez le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyez sur **ROAST** (rôtir), puis réglez la température sur 190 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Une fois la cuisson terminée, placez les aubergines sur une planche et retirez la chair avec une cuillère. Mettez la chair dans un saladier avec la sauce tomate et basilic, les tomates cerises, la mozzarelle, le basilic, le sel et le poivre et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Farcissez les aubergines de la préparation et saupoudrez de parmesan râpé.
5. Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir en position haute. Disposez les aubergines sur la plaque de cuisson avec la face farcie vers le haut et insérez le tiroir dans l'appareil.
6. Appuyez sur **MAX CRISP** et réglez la durée sur 10 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
7. Une fois la cuisson terminée, servez les aubergines avec de la salade, des pâtes ou du pain croustillant.

CHICKEN NUGGETS WITH HONEY MUSTARD DIPPING SAUCE

HÄHNCHENNUGGETS MIT HONIG-SENF-DIP-SAUCE

NUGGETS DE POULET AVEC SAUCE DE MOUTARDE AU MIEL



PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

3 eggs

2 teaspoons yellow mustard

1 tablespoon hot sauce

Sea salt and ground black pepper, as desired

75g plain flour

2 teaspoons paprika

1 teaspoon onion salt

1 teaspoon garlic powder

150g corn flakes, crushed

600g chicken breast, cut into 4cm cubes

Nonstick cooking spray

DIPPING SAUCE

50g mayonnaise

50g Greek yoghurt

2 tablespoons Dijon mustard

1-2 tablespoons honey

Dash of hot sauce, optional

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, place crushed corn flakes.
2. Working in batches, place chicken pieces in flour mixture and tap to remove any excess flour. Then place chicken in egg mixture and evenly coat. Finally, place chicken in cornflakes and toss until evenly coated. Repeat with any remaining chicken, then liberally spray all sides with cooking spray.
3. Insert crisper plate into drawer in the lower position, place chicken nuggets in an even layer on the crisper plate and 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 turn chicken with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
6. To prepare the honey mustard dipping sauce, in a small bowl, combine all sauce ingredients.
7. When cooking is complete, serve chicken nuggets with the honey mustard dipping sauce.

TIP For a different coating on the nuggets, substitute crushed cornflakes for golden crumbs in step 1.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

3 Eier

2 TL gelber Senf

1 EL scharfe Chilisauce

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

75 g Mehl

2 TL Paprikapulver

1 TL Zwiebelsalz

1 TL Knoblauchpulver

150 g Cornflakes, zerbröselt

600 g Hähnchenbrust, in 4 cm große Würfel geschnitten

Antihaft-Kochspray

DIP-SAUCE

50 g Mayonnaise

50 g griechischer Joghurt

2 EL Dijon-Senf

1–2 EL Honig

Ein Spritzer scharfe Chilisauce, optional

ANLEITUNG

1. Eier, Senf, Chilisauce, Salz und Pfeffer in einer flachen Schüssel verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Mehl, Gewürze, Salz und Pfeffer in einer weiteren flachen Schüssel miteinander vermischen. Die zerbröselten Cornflakes in eine dritte flache Schüssel geben.
2. Nach und nach die Hähnchenstücke im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Das Hähnchen dann in die Eimischung geben, bis die Stücke gleichmäßig bedeckt sind. Zum Schluss die Hähnchen in den Cornflakes-Bröseln wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Mit den restlichen Hähnchenstücken wiederholen und dann großzügig von allen Seiten mit Kochspray besprühen.
3. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einlegen, die Hähnchennuggets gleichmäßig auf dem Crisper-Gittereinsatz verteilen und Schublade in das Gerät schieben.
4. **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
5. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Schublade entnehmen und die Hähnchennuggets mit einer Silikonzange wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Um den Honig-Senf-Dip zuzubereiten, alle Saucen-Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen.
7. Die fertig gegarten Hähnchennuggets mit dem Honig-Senf-Dip servieren.

HINWEIS Für eine Variation der Kruste auf den Nuggets in Schritt 1 die Semmelbrösel durch zerbröselte Cornflakes ersetzen.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 20 MINUTES
PROGRAMME : AIR FRY

INGRÉDIENTS

3 œufs

2 cuillères à café de moutarde jaune

1 cuillère à soupe de sauce piquante

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

75 g de farine

2 cuillères à café de paprika

1 cuillère à café de sel d'oignon

1 cuillère à café d'ail en poudre

150 g de pétales de maïs, émiettés

600 g de blancs de poulet, coupés en cubes de 4 cm

Huile de cuisson à vaporiser antiadhésive

SAUCE DIP

50 g de mayonnaise

50 g de yaourt grec

2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

1 à 2 cuillères à soupe de miel

Un trait de sauce piquante (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un récipient peu profond, battez les œufs, la moutarde, la sauce piquante, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une préparation homogène. Dans un autre récipient peu profond, mélangez la farine, les épices et les aromates, le sel et le poivre.Dans un troisième récipient peu profond, versez les flocons de maïs émiettés.
2. Par petites quantités, incorporez les dés de poulet dans le mélange de farine et tapotez pour retirer l'excédent. Puis trempez les dés de poulet dans le mélange aux œufs jusqu'à ce qu'ils soient uniformément recouverts. Enfin, placez les dés dans les flocons de maïs et recouvrez entièrement. Continuez avec le reste du poulet, puis vaporisez intégralement d'huile de cuisson.
3. Insérez une plaque de cuisson dans le tiroir en position basse et disposez les nuggets de poulet au même niveau sur la plaque. 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 20 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
5. Lorsqu'il reste 10 minutes, sortez le tiroir et retournez le poulet avec une pince à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
6. Pour préparer la sauce dip au miel et à la moutarde, dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.
7. Une fois la cuisson terminée, servez les nuggets de poulet avec la sauce dip au miel et à la moutarde.

CONSEIL Pour une version alternative, remplacez les pétales de maïs émiettés par de la chapelure à l'étape 1.

HALLOUMI FRIES WITH CORIANDER & HARISSA YOGURT

HALLOUMI-STICKS MIT KORIANDER UND HARISSA-JOGHURT

FRITES DE HALLOUMI ET SAUCE AU YAOURT, À LA CORIANDRE ET À LA HARISSA



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 18 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

100g plain flour

1 teaspoon smoked paprika

1 teaspoon cumin

½ teaspoon garlic powder

½ teaspoon dried oregano

Ground black pepper, as desired

3 blocks of halloumi (225g each), pat dry, cut into 2cm thick fries

Nonstick cooking spray

200g natural Greek yogurt

2 tablespoons fresh coriander, finely chopped

1 teaspoon rose harissa paste

DIRECTIONS

1. In a shallow bowl, combine flour, paprika, cumin, garlic, oregano and pepper as desired. Dip halloumi in the flour mixture to evenly coat, then shake off any excess flour.
2. Insert crisper plate into drawer in the lower position. Then liberally coat plate with cooking spray. Place halloumi in a single layer, ensuring they are not touching each other and coat with cooking spray. Insert drawer into unit.
3. Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 18 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. To prepare the coriander and harissa yogurt, combine yogurt, coriander, salt and pepper in a small bowl. Then swirl the harissa paste into the yogurt.
5. When cooking is complete, serve halloumi fries with coriander and harissa yogurt.

TIP If you prefer more spice, mix in 1 teaspoon sumac and 1 teaspoon za'atar with the flour.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 18 MINUTEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

100 g Mehl

1 TL geräuchertes Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Knoblauchpulver

½ TL getrockneter Oregano

Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

3 Blöcke Halloumi (je 225 g), trocken getupft, in 2 cm dicke Sticks geschnitten

Antihaft-Kochspray

200 g griechischer Naturjoghurt

2 EL frischer, fein gehackter Koriander

1 TL rosa Harissa-Paste

ANLEITUNG

1. Mehl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauch, Oregano und Pfeffer (nach Geschmack) in einer flachen Schüssel vermengen. Den Halloumi in die Mehlmischung geben, damit er gleichmäßig bedeckt ist, anschließend überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einsetzten. Dann den Einsatz großzügig mit Kochspray einsprühen. Den Halloumi in einer Lage auslegen,dabei darauf achten, dass sich die Sticks nicht berühren. Dann mit Kochspray einsprühen. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
3. **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
4. Um den Koriander- und Harissa-Joghurt zuzubereiten, den Joghurt, Koriander, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen. Dann die Harissa-Paste spiralförmig in den Joghurt einrühren.
5. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Halloumi-Sticks mit dem Koriander- und Harissa-Joghurt servieren.

HINWEIS Für mehr Würze 1 Teelöffel Sumach und 1 Teelöffel Za'atar unter das Mehl mischen.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 18 MINUTES
PROGRAMME : AIR FRY

INGRÉDIENTS

100 g de farine

1 cuillère à café de paprika fumé

1 cuillère à café de cumin

½ cuillère à café d'ail en poudre

½ cuillère à café d'origan séché

Poivre noir moulu, selon les goûts

3 blocs de fromage Halloumi (225 g chacun), essorés et coupés en frites de 2 cm de grosseur

Huile de cuisson à vaporiser antiadhésive

200 g de yaourt grec nature

2 cuillères à soupe de coriandre fraîche finement hachée

1 cuillère à café de pâte de harissa rose

PRÉPARATION

1. Dans un récipient peu profond, mélangez la farine, le paprika, le cumin, l'ail, l'origan et le poivre. Trempez les bâtonnets de Halloumi dans le mélange pour les recouvrir uniformément, puis retirez l'excédent de farine en les secouant légèrement.
2. Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir en position basse. Vaporisez la plaque d'huile de cuisson. Disposez les frites de Halloumi les unes à côté des autres sans qu'elles ne se touchent et vaporisez d'huile de cuisson. Insérez le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 200 °C et la durée sur 18 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Pour préparer la sauce au yaourt, à la coriandre et à la harissa, mélangez le yaourt, la coriandre, le sel et le poivre dans un petit récipient. Puis mélangez la pâte de harissa à ce mélange.
5. Une fois la cuisson terminée, servez les frites d'Halloumi avec le yaourt à la coriandre et à la harissa.

CONSEIL Si vous préférez votre plat plus épicé, mélangez une cuillère à café de sumac et une cuillère à café de za'atar à la farine.

TOFU STEAKS WITH CHILLI VEGETABLES

TOFU-STEAKS MIT CHILI-GEMÜSE

STEAKS DE TOFU AUX LÉGUMES ÉPICÉS



PREP: 10 MINUTES | **MARINATE:** 30 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 14 MINUTES
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

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 into drawer in the lower position. 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
GESAMTGARZEIT: 14 MINUTEN | **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. Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einsetzten. 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 TOTAL : 14 MINUTES | **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. Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir en position basse. 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 | **TOTAL COOK TIME:** 10 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

4 X 125g cod loin fillets

1 teaspoon sea salt, 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 into drawer in the bottom position, place the fillets breaded side up on the crisper plate and insert drawer in unit.
4. Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 10 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
5. Cooking is complete when the internal temperature reaches at least 65°C on an instantread thermometer. Remove fillets and serve immediately.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 10 MINUTEN | **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 in der unteren Position einsetzen, 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 10 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
5. 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 MINUTES
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 en position basse, placez les filets en croûte de chapelure avec la croûte vers le haut sur la plaque de 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. 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.

SALMON FILLETS WITH FRESH TOMATO & CUCUMBER SALSA

LACHSFILETS MIT FRISCHER TOMATEN-GURKEN-SALSA

FILETS DE SAUMON AVEC SAUCE À LA TOMATE ET AU CONCOMBRE FRAIS



PREP: 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 7-9 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

4 x 120g salmon fillets

1 tablespoon olive oil

Flaked sea salt and ground black pepper, as desired

TOMATO AND CUCUMBER SALSA

150g cherry tomatoes, quartered

½ large cucumber, cut into 1cm pieces

½ small red onion, finely diced

5g fresh parsley, chopped

5g fresh dill, chopped

1 tablespoon red wine vinegar

2 tablespoons olive oil

DIRECTIONS

1. Brush salmon with olive oil and season with salt and pepper.
2. Insert crisper plate in the lower position, place salmon on top of crisper plate and insert drawer into unit.
3. Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 9 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. While salmon is cooking, in a small bowl, combine all salsa ingredients.
5. When 2 minutes remain, check if the salmon is cooked. If needed, cook for an additional 2 minutes.
6. When cooking is complete, remove salmon from drawer and serve with salsa.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 7-9 MINUTEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

4 Lachsfilets (je 120 g)

1 EL Olivenöl

Meersalzflocken und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

TOMATEN-GURKEN-SALSA

150 g Kirschtomaten, geviertelt

½ große Gurke, in 1 cm große Stücke geschnitten

½ kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt

5 g frische Petersilie, gehackt

5 g frischer Dill, gehackt

1 EL Rotweinessig

2 EL Olivenöl

ANLEITUNG

1. Lachs mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einlegen, Lachs auf dem Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in das Gerät schieben.
3. **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 9 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
4. Während der Lachs gart, alle Zutaten für die Salsa in einer kleinen Schüssel vermengen.
5. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Garzustand des Lachses überprüfen. Bei Bedarf weitere 2 Minuten garen.
6. Nach Ende des Garvorgangs den Lachs herausnehmen und mit der Salsa servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 7 À 9 MINUTES
PROGRAMME : AIR FRY

INGRÉDIENTS

4 filets de saumon de 120 g chacun

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Fleur de sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

SAUCE À LA TOMATE ET AU CONCOMBRE

150 g de tomates cerises, coupées en quartiers

½ concombre (gros), coupé en morceaux de 1 cm

½ petit oignon rouge, détaillé finement en dés

5 g de persil frais haché

5 g d'aneth frais haché

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Badigeonnez le saumon d'huile d'olive, puis assaisonnez avec le sel et le poivre.
2. Insérez une plaque de cuisson dans le tiroir en position basse, placez le saumon sur la plaque et insérez le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 200 °C et la durée sur 9 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Pendant la cuisson du saumon, mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol.
5. Vérifiez la cuisson du saumon lorsqu'il reste 2 minutes de cuisson. Si besoin, laissez cuire encore 2 minutes.
6. Une fois la cuisson terminée, retirez le saumon du tiroir et servez avec la sauce.

ROASTED BBQ CHICKEN

BBQ-BRATHÄHNCHEN

POULET RÔTI SAUCE BBQ

4-6



PREP: 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 45 MINUTES | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

1.6kg whole chicken, trussed

2 tablespoons olive oil

Sea salt and ground black pepper, as desired

100g BBQ sauce

DIRECTIONS

1. Brush chicken with oil and season with salt and pepper.
2. Insert crisper plate into drawer in the lower position and place chicken on crisper plate breast-side down. Place drawer in unit.
3. Select **ROAST**, set temperature to 180°C and set time for 45 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. When 15 minutes remain, remove drawer and using silicon-tipped tongs, flip the chicken. Brush with BBQ sauce and reinsert drawer in unit to continue cooking. Continue to brush the chicken with sauce every 5 minutes.
5. When cooking is complete, chicken will read 75°C on an instant-read thermometer. Remove chicken from drawer and let rest for 10 minutes. When chicken is done resting carve and serve.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 45 MINUTEN| **PROGRAMM:** ROAST

ZUTATEN

1,6 kg ganzes Hähnchen, zusammengebunden

2 EL Olivenöl

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

100 g BBQ-Sauce

ANLEITUNG

1. Hähnchen mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einsetzen und das Hähnchen mit der Brust nach unten auf den Crisper Gittereinsatz legen. Die Schublade in das Gerät schieben.
3. **ROAST** (Braten) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 45 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Schublade aus dem Gerät nehmen und mit einer Silikonzange das Hähnchen wenden. Mit BBQ-Sauce bepinseln und die Schublade wieder in das Gerät schieben, um den Garvorgang fortzusetzen. Alle 5 Minuten das Hähnchen erneut mit BBQ-Sauce einpinseln.
5. Das Hähnchen ist gar, wenn ein digitales Fleischthermometer im Inneren mindestens 75 °C anzeigt. Das Hähnchen aus der Schublade nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit tranchieren und servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 45 MINUTES
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

1 poulet entier de 1,6 kg, ficelé

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

100 g de sauce BBQ

PRÉPARATION

1. Badigeonnez le poulet d'huile d'olive, puis assaisonnez avec le sel et le poivre.
2. Insérez une plaque de cuisson dans le tiroir en position basse et mettez le poulet sur la plaque de cuisson, avec les pilons vers le haut. Insérez le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyez sur **ROAST** (rôtir), puis réglez la température sur 180 °C et la durée de cuisson sur 45 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Lorsqu'il reste 15 minutes, retirez le tiroir de l'appareil et retournez le poulet à l'aide d'une pince à embouts en silicone. Badigeonnez le poulet de sauce BBQ et réinsérez le tiroir dans l'appareil pour poursuivre la cuisson. Badigeonnez à nouveau le poulet de sauce toutes les 5 minutes.
5. La cuisson du poulet est terminée lorsque le thermomètre à lecture instantanée indique 75 °C. Retirez le poulet du tiroir et laissez-le reposer pendant 10 minutes. Découpez le poulet et servez.

GREEK STYLE SHOULDER OF LAMB WITH LEMON POTATOES

LAMMSCHULTER AUF GRIECHISCHE ART MIT ZITRONEN-KARTOFFELN

ÉPAULE D'AGNEAU À LA GRECQUE AUX PATATES CITRONNÉES



PREP: 10 MINUTES | **MARINATE:** 30 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 55 MINUTES
PROGRAM: ROAST

INGREDIENTS

3 tablespoons olive oil, divided

1 tablespoon fresh oregano

Zest and juice of 1 lemon, divided

2 garlic cloves, peeled, minced

Salt and ground black pepper, as desired

1.3kg half shoulder of lamb

500g baby new potatoes, halved if large

100ml chicken stock

DIRECTIONS

1. In a medium bowl, whisk together 2 tablespoons of olive oil, oregano, half of the lemon zest and juice, garlic cloves, salt and pepper. Evenly cover the lamb in the prepared marinade and let sit at room temperature for 30 minutes.
2. In a large bowl, add potatoes, remaining oil, lemon zest, juice, salt, and pepper and toss until evenly combined. Insert crisper plate into drawer in the lower position, place potatoes in an even layer on the crisper plate, then pour over chicken stock. Place lamb on top of potatoes and insert drawer into unit.
3. Select **ROAST**, set temperature to 170°C and set time to 50 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. When 25 minutes remain, remove drawer and using silicon-tipped tongs, flip lamb and toss potatoes. Reinsert drawer in unit to continue cooking.
5. Cooking is complete when the lamb reads 65°C on an instant-read thermometer. When cooking is complete, remove lamb from drawer and wrap in foil. Let lamb rest for 10 minutes.
6. If you desire crispier potatoes, select **MAX CRISP**, set time to 5 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
7. When cooking is complete, carve lamb into slices and serve with lemon potatoes.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **MARINIEREN:** 30 MINUTEN
GESAMTGARZEIT: 55 MINUTEN | **PROGRAMM:** ROAST

ZUTATEN

3 EL Olivenöl, aufgeteilt

1 EL frischer Oregano

Schale und Saft von 1 Zitrone, aufgeteilt

2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

1,3 kg Lammschulter

500 g Drillinge (neue Kartoffeln) – halbiert, falls zu groß

100 ml Hühnerbrühe

ANLEITUNG

1. 2 Esslöffel Olivenöl, Oregano, die Hälfte der Zitronenschale und der Zitronensafts, die Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel miteinander verrühren. Das Lammfleisch gleichmäßig mit der Marinade überziehen und bei Zimmertemperatur 30 Minuten marinieren lassen.
2. Kartoffel, die restliche Menge an Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und darin wenden, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einlegen und die Kartoffeln in einer Lage auf dem Crisper-Gittereinsatz verteilen, dann mit der Hühnerbrühe übergießen. Die Lammschulter auf die Kartoffeln legen und die Schublade in das Gerät schieben.
3. **ROAST** (Braten) auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 50 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
4. 25 Minuten vor Ende der Garzeit, die Schublade herausnehmen und mit einer Silikonzange das Lamm und die Kartoffeln wenden. Die Schublade wieder in das Gerät schieben, um das Garen fortzusetzen.
5. Das Garen ist abgeschlossen, wenn die Temperatur auf einem digitalen Fleischthermometer in der Lammschulter mindestens 65°C anzeigt. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, das Lammfleisch aus der Schublade entnehmen und in Alufolie einwickeln. Das Lammfleisch 10 Minuten lang ruhen lassen.
6. Für besonders knusprige Kartoffeln **MAX CRISP** wählen und den Timer auf 5 Minuten stellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
7. Nach Ende des Garvorgangs das Lamm in Scheiben schneiden und mit den Zitronen-Kartoffeln servieren.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 55 MINUTES | **PROGRAMME :** ROAST

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile d'olive, à ajouter séparément

1 cuillère à soupe d'origan frais

Zeste et jus d'un citron, à ajouter séparément

2 gousses d'ail, pelées, émincées

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

1 demi-épaule d'agneau de 1,3 kg

500 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux si nécessaire

100 ml de bouillon de poule

INSTRUCTIONS

1. Dans un récipient de taille moyenne, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'origan frais, la moitié du zeste et du jus de citron, les gousses d'ail, le sel et le poivre. Recouvrez uniformément l'agneau de la marinade préparée et laissez reposer à température ambiante pendant 30 minutes.
2. Dans un saladier, mélangez les patates, l'huile restante, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir en position basse, disposez uniformément les patates sur la plaque de cuisson, puis versez le bouillon de poule. Placez l'épaule d'agneau sur les patates et insérez le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyez sur **ROAST**, puis réglez la température sur 170 °C et la durée sur 50 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Lorsqu'il reste 25 minutes de cuisson, retirez le tiroir, puis retournez l'épaule d'agneau et mélangez les patates à l'aide d'une pince à embouts en silicone. Remettez le tiroir dans l'appareil pour continuer la cuisson.
5. La cuisson est terminée lorsque la température à cœur de l'agneau atteint 65 °C sur un thermomètre à lecture instantanée. Une fois la cuisson terminée, retirez l'épaule d'agneau du tiroir et enveloppez-la dans une feuille d'aluminium. Laissez reposer l'agneau pendant 10 minutes.
6. Pour des patates plus croustillantes, appuyez sur **MAX CRISP** et réglez la durée sur 5 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
7. Une fois la cuisson terminée, détaillez l'agneau en tranches et servez avec les patates citronnées.

ITALIAN PORK FILLET WITH ROASTED VEGETABLES

ITALIENISCHES SCHWEINEFILET MIT GEBRATENEM GEMÜSE

FILET DE PORC À L'ITALIENNE ET LÉGUMES RÔTIS



PREP: 20 MINUTES | **MARINATE:** 2–4 HOURS | **TOTAL COOK TIME:** 35 MINUTES
PROGRAM: ROAST

INGREDIENTS

1 pork fillet (550-600g)

90ml olive oil, divided

1 ½ tablespoons red wine vinegar

1 tablespoon fresh parsley, chopped

1 tablespoon honey

1 garlic clove, peeled, crushed

Salt and ground black pepper, as desired

1 small aubergine, cut in 2.5cm pieces

2 plum tomatoes, quartered

1 courgette, sliced in half moons

1 medium red onion, peeled, cut in 2.5cm pieces

1 red pepper, deseeded, diced into 3cm pieces

2 garlic cloves, peeled, minced

10g fresh basil, torn into pieces

DIRECTIONS

1. Place the pork fillet into a shallow dish. In a clean jam jar, add 60ml of olive oil, vinegar, parsley, honey, crushed garlic, salt and pepper. Cover and shake until emulsified. Pour marinade over pork then cover and refrigerate for 2 to 4 hours.
2. In a large bowl, toss aubergine, tomatoes, courgette, red onion, red pepper, minced garlic, 2 tablespoons of oil, basil and season as desired.
3. Insert crisper plate into drawer in the lower position. Arrange vegetable mixture in an even layer on crisper plate. Place pork on top of vegetables and insert drawer into unit.
4. Select **ROAST**, set temperature to 190°C, and set time to 35 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
5. When 15 minutes remain, remove drawer and using silicone-tipped tongs, flip pork and toss vegetables. Reinsert drawer into unit to continue cooking.
6. When cooking is complete, let pork rest for 5 minutes before slicing and serving with vegetables.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **MARINIEREN:** 2–4 STUNDEN
GESAMTGARZEIT: 35 MINUTEN | **PROGRAMM:** ROAST

ZUTATEN

1 Schweinefilet (550–600 g)

90 ml Olivenöl, aufgeteilt

1½ EL Rotweinessig

1 EL frische Petersilie, gehackt

1 EL Honig

1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

1 kleine Aubergine, in 2,5 cm große Würfel geschnitten

2 Flaschentomaten, geviertelt

1 Zucchini, in halbmondförmige Scheiben geschnitten

1 mittelgroße rote Zwiebel, geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 rote Paprika, entkernt und in 3 cm große Stücke geschnitten

2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt

10 g frisches Basilikum, klein gezupft

ANLEITUNG

1. Das Schweinefilet in eine flache Schale legen. 60 ml Olivenöl, Essig, Petersilie, Honig, zerdrückten Knoblauch, Salz und Pfeffer in ein sauberes Marmeladenglas geben. Schließen und schütteln, bis sich alles miteinander verbunden hat. Marinade über das Schweinefleisch gießen und dann abgedeckt 2–4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Aubergine, Tomaten, Zucchini, rote Zwiebel, rote Paprika, gehackten Knoblauch, 2 Esslöffel Öl und Basilikum in einer großen Schüssel vermengen und nach Geschmack würzen.
3. Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einsetzten. Gemüse in einer Lage auf dem Crisper- Gittereinsatz auslegen. Schweinefilet auf das Gemüse legen und Schublade in das Gerät schieben.
4. **ROAST** (Braten) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 35 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
5. 15 Minuten vor Ende der Garzeit, die Schublade herausnehmen und mit einer Silikonzange das Schweinefleisch und das Gemüse wenden. Die Schublade wieder in das Gerät schieben, um das Garen fortzusetzen.
6. Nach dem Garen das Schweinefleisch vor dem Schneiden 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit dem Gemüse servieren.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **MARINADE :** 2 À 4 HEURES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 35 MINUTES | **PROGRAMME :** ROAST

INGRÉDIENTS

1 filet de porc (550 à 600 g)

90 ml d'huile d'olive, à ajouter séparément

1 ½ cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge

1 cuillère à soupe de persil frais haché

1 cuillère à soupe de miel

1 gousse d'ail pelée et écrasée

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

1 petite aubergine détaillée en dés de 2,5 cm

2 tomates cerises coupées en quatre

1 courgette, coupée en demi-rondelles

1 oignon rouge moyen, pelé, coupé en morceaux de 2,5 cm

1 poivron rouge, égrainé et coupé en morceaux de 3 cm

2 gousses d'ail, pelées, émincées

10 g de basilic frais, haché

INSTRUCTIONS

1. Disposez le filet de porc dans un récipient peu profond. Dans un bocal à confiture propre, ajoutez 60 ml d'huile d'olive, le vinaigre, le persil, le miel, l'ail écrasé, le sel et le poivre. Refermez le couvercle et agitez jusqu'à obtenir une émulsion. Versez la marinade sur le filet de porc, puis couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures.
2. Dans un saladier, mélangez l'aubergine, les tomates, la courgette, l'oignon rouge, le poivron rouge, l'ail émincé, 2 cuillères à soupe d'huile et le basilic. Assaisonnez à volonté.
3. Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir en position basse. Disposez les légumes en une couche uniforme sur la plaque de cuisson. Placez le filet de porc sur les légumes et insérez le tiroir dans l'appareil.
4. Appuyez sur **ROAST** (rôtir), puis réglez la température sur 190 °C et la durée sur 35 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
5. Lorsqu'il reste 15 minutes de cuisson, retirez le tiroir, puis retournez le filet de porc et mélangez les légumes à l'aide d'une pince à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir dans l'appareil pour continuer la cuisson.
6. Une fois la cuisson terminée, laissez reposer le porc pendant 5 minutes avant de le détailler en tranches. Servez avec les légumes.

CHICKEN FAJITA QUESADILLAS

CHICKEN FAJITA QUESADILLAS

QUESADILLAS AU POULET



PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

1 tablespoon fresh coriander

1 tablespoon smoked paprika

1 teaspoon ground cumin

1 teaspoon garlic powder

1 teaspoon dried oregano

½ teaspoon dried chilli flakes

Salt and ground black pepper, as desired

4 tablespoons olive oil

Juice of 1 lime

250g mini chicken breast fillets

1 bunch spring onions, sliced into 3cm lengths

1 red pepper, deseeded, sliced into 1.5cm strips

1 yellow pepper, deseeded, sliced into 1.5cm strips

8 medium tortillas

150g cheddar cheese, grated

TOPPINGS (OPTIONAL)

Salsa

Guacamole

Sour cream

Hot sauce

DIRECTIONS

1. In a medium bowl, add all seasoning, olive oil and lime juice. Stir in chicken fillets, onion and peppers until evenly coated in the marinade.
2. Insert crisper plate into drawer in the lower position. Add chicken mixture to drawer. Insert drawer into unit.
3. Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
4. When 10 minutes remain, remove drawer and shake or toss the chicken and vegetables with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
5. Cooking is complete when the internal temperature reaches at least 75°C on an instant-read thermometer. Transfer chicken and vegetables to a plate.
6. Place 1 tortilla on the crisper plate. Evenly cover the tortilla with ¼ of the chicken mixture and cheese. Top with another tortilla and press to adhere. Insert drawer into unit.
7. Select **AIR FRY,** set temperature to 180°C, set time to 4 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
8. When cooking is complete slice quesadillas into wedges and serve with salsa, guacamole, sour cream and hot sauce. Repeat steps 6 through 8 with remaining ingredients.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN
PROGRAMM: AIR FRY

ZUTATEN

1 EL frischer Koriander

1 EL geräuchertes Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Knoblauchpulver

1 TL getrockneter Oregano

½ TL getrocknete Chiliflocken

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

4 EL Olivenöl

Saft von 1 Limette

250 g kleine Hähnchenbrustfilets

1 Bund Frühlingszwiebel, in 3 cm lange Stücke geschnitten

1 rote Paprika, entkernt, in 1,5 cm breite Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, entkernt, in 1,5 cm breite Streifen geschnitten

8 Tortillas (mittlere Größe)

150 g Cheddar oder anderer würziger Käse, gerieben

TOPPINGS (OPTIONAL)

Salsa

Guacamole

Saure Sahne

Scharfe Chilisauce

ANLEITUNG

1. Alle Gewürze, Olivenöl und Limettensaft in eine mittelgroße Schüssel geben. Die Hähnchenbrustfilets, Zwiebeln und Paprikastreifen hinzugeben und unterrühren, bis sie gleichmäßig von der Marinade bedeckt sind.
2. Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einsetzten. Die Hähnchenmischung in die Schublade geben. Die Schublade in das Gerät schieben.
3. **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
4. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Schublade entnehmen und schütteln oder Hähnchen und Gemüse mit einer Silikonzange wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
5. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die interne Temperatur mindestens 75 °C auf einem sofort ablesbaren Thermometer erreicht. Hähnchen und Gemüse auf einen Teller geben.
6. 1 Tortilla auf den Crisper-Gittereinsatz geben. Die Tortilla gleichmäßig mit einem Viertel der Hähnchenmischung sowie dem Käse belegen. Eine weitere Tortilla auflegen und andrücken. Die Schublade in das Gerät schieben.
7. **MAX CRISP** wählen und die Zeit auf 4 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
8. Wenn der Garvorgang beendet ist und die Quesadillas goldbraun sind, diese in Stücke schneiden und mit Salsa, Guacamole, Saurer Sahne und scharfer Sauce servieren. Schritt 6 bis 8 mit den übrigen Zutaten wiederholen.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 20 MINUTES
PROGRAMME : AIR FRY

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe de coriandre fraîche

1 cuillère à soupe de paprika fumé

1 cuillère à café de cumin moulu

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café d'origan séché

½ cuillère à café de flocons de piment séchés

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Jus d'un citron vert

250 g de petits filets de poulet

1 botte d'oignons nouveaux, émincés en lamelles de 3 cm

1 poivron rouge, égrainé, émincé en lamelles d'1,5 cm

1 poivron jaune, égrainé, émincé en lamelles d'1,5 cm

8 tortillas moyennes

150 g de cheddar râpé

GARNITURES (FACULTATIVES)

Sauce salsa

Guacamole

Crème fraîche

Sauce piquante

PRÉPARATION

1. Dans un récipient de moyenne dimension, mettez toutes les herbes et les épices, l'huile d'olive et le jus de citron vert. Trempez les filets de poulet, les oignons et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts de marinade.
2. Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir en position basse. Ajoutez le mélange de poulet dans le tiroir. Insérez le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 200 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
4. Lorsqu'il reste 10 minutes, sortez le tiroir et retournez le poulet et les légumes avec une pince à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
5. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint au moins 75 °C sur un thermomètre à lecture instantanée. Disposez le poulet et les légumes sur un plateau.
6. Recouvrez la tortilla uniformément avec ¼ du mélange poulet/légumes et du fromage. Recouvrez avec une deuxième tortilla et pressez pour faire adhérer. Insérez le tiroir dans l'appareil.
7. Appuyez sur **MAX CRISP** et réglez la durée sur 4 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
8. Lorsque la cuisson est terminée et que les quesadillas sont dorées, tranchez les quesadillas en quarts et servez avec de la sauce salsa, du guacamole, de la crème fraîche et de la sauce piquante. Répétez les étapes 6 à 8 avec les ingrédients restants.

APPLE PASTRIES

APFEL-TEILCHEN

TARTELETTES AUX POMMES



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 32 MINUTES | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

320g ready-rolled puff pastry, removed from fridge ahead of use

2-3 eating apples with red/pink skin, cored, deseeded, finely sliced

Lemon juice, for brushing

1 large egg, beaten

3 tablespoon caster sugar

½ teaspoon cinnamon

Icing sugar, for dusting

DIRECTIONS

1. Unroll pastry and cut into 8 equal rectangular pieces. Score pastry all around, leaving a 1cm boarder.
2. Brush apple slices with lemon juice and fan out over each pastry piece. Brush the pastry edges with beaten egg. In a small bowl, mix sugar and cinnamon together then sprinkle over the apple slices.
3. Insert crisper plate into drawer in the lower position, place 4 pastries in an even layer on crisper plate and insert drawer into unit.
4. Select **ROAST**, set temperature to 180°C and set time to 16 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
5. Cooking is complete when the pastries are golden brown. Place pastries on a wire rack and allow to slightly cool before dusting with icing sugar and serve warm. Repeat step 2 through 4 with remaining ingredients.

TIP These delicious pastries are quick and easy to make using ready rolled pastry.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN | **PROGRAMM:** ROAST

ZUTATEN

320 g fertig ausgerollter Blätterteig, vor der Verwendung aus dem Kühlschrank entnommen

2–3 rote Äpfel, Kerngehäuse entfernt und in feine Scheiben geschnitten

Zitronensaft zum Bepinseln

1 großes Ei, verquirlt

3 EL Zucker

½ Teelöffel Zimt

Puderzucker zum Bestäuben

ANLEITUNG

1. Den Teig ausrollen und 8 gleich große, rechteckige Stücke schneiden. Den Teig rundherum einschneiden, dabei einen Rand von 1 cm frei lassen
2. Die Apfelscheiben mit Zitronensaft bepinseln und auf jedem Teigeck fächerförmig anordnen. Die Ecken des Teigs gleichmäßig mit dem aufgeschlagenen Ei bestreichen. In einer kleinen Schüssel Zimt und Zucker vermischen und über die Apfelscheiben streuen.
3. Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einlegen, 4 Gebäck-Teilchen gleichmäßig auf den Crisper-Gittereinsatz verteilen und Schublade in das Gerät schieben.
4. **ROAST (Braten)** auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 16 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
5. Der Garvorgang ist beendet, wenn die Teilchen goldbraun sind. Das Gebäck auf einen Grillrost legen und leicht auskühlen lassen. Dann mit Puderzucker bestäuben und warm servieren. Schritt 2 bis 4 mit den übrigen Zutaten wiederholen.

HINWEIS Diese köstlichen süßen Teilchen sind dank bereits fertig ausgerolltem Teig schnell und einfach zuzubereiten.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 32 MINUTES
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

320 g de pâte feuilletée prête à l'emploi, sortie du réfrigérateur avant utilisation

2 ou 3 pommes rouges/roses à croquer, sans le trognon ni les pépins, coupées en fines lamelles

Le jus d'un citron pour badigeonner

1 gros œuf, battu

3 cuillères à soupe de sucre en poudre

½ cuillère à café de cannelle

Du sucre glace pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

1. Déroulez la pâte et découpez-la en 8 rectangles de même taille. Incisez la pâte en laissant une bordure de 1 cm.
2. Badigeonnez les tranches de pomme de jus de citron et disposez-les sur chaque rectangle de pâte. Badigeonnez les bordures de la pâte avec de l'œuf battu. Dans un bol, mélangez le sucre et la cannelle, puis saupoudrez le mélange sur les lamelles de pomme.
3. Insérez une plaque de cuisson dans le tiroir en position basse, disposez 4 tartelettes les unes à côté des autres sur la plaque et insérez le tiroir dans l'appareil.
4. Appuyez sur **BROAST (rôtir)**, puis réglez la température sur 180 °C et la durée sur 16 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
5. La cuisson est terminée lorsque les tartelettes sont dorées. Placez les tartelettes sur une grille de cuisson et laissez-les refroidir un peu avant de les saupoudrer de sucre glace. Servez chaud. Répétez les étapes 2 à 4 avec les ingrédients restants.

CONSEIL Ces délicieuses tartelettes sont faciles et rapides à préparer en utilisant de la pâte feuilletée prête à utiliser.

BANANA CAKE WITH MASCARPONE FROSTING

BANANENKUCHEN MIT MASCARPONE-FROSTING

CAKE À LA BANANE AVEC GLAÇAGE AU MASCARPONE



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 30-35 MINUTES | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

200g self-raising flour

1 teaspoon mixed spices

½ teaspoon salt

320g unpeeled very ripe bananas

200g light brown sugar

100g sunflower oil

2 large eggs, beaten

1 teaspoon vanilla extract

Cooking spray

FROSTING

150g mascarpone cheese, softened

150g icing sugar, sifted

Walnut halves, to decorate

DIRECTIONS

1. Grease and line a Ninja or a 900g loaf tin. In a small bowl, sift flour, spices and salt together.
2. In a large bowl, add bananas and using a fork, mash until almost smooth. Beat in sugar, oil, eggs and vanilla extract. Add in the dry ingredients and mix until evenly combined. Transfer batter to the prepared tin.
3. Insert crisper plate into drawer in the lower position, place the loaf tin on top of plate and insert drawer into unit.
4. Select **ROAST**, set temperature to 160°C and set time to 35 minutes.
5. When 5 minutes remain, check if cake is cooked by inserting a cocktail stick into the centre. If it comes out clean, the cake is cooked. If not, cook for an additional 5 minutes. The cake is done when the centre is completely cooked through.
6. When cooking is complete, remove loaf tin from drawer and cool for 5 minutes. When loaf is cooled, turn onto a cooling rack and allow cake to fully cool.
7. In a large bowl, beat mascarpone and icing sugar together, then spread evenly on top of cake. Decorate with walnut halves.

TIP Can use pecan nuts if preferred.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 30-35 MINUTEN | **PROGRAMM:** ROAST

ZUTATEN

200 g Mehl mit Backtriebmittel

1 Teelöffel Gewürzmischung

½ Teelöffel Salz

300 g sehr reife Bananen

200 g hellbrauner Zucker

100 ml Sonnenblumenöl

2 große Eier, verquirlt

1 TL Vanilleextrakt

Backspray

FROSTING

150 g weicher Mascarpone

150 g Puderzucker, gesiebt

Walnusshälften zur Dekoration

ANLEITUNG

1. Eine Ninja oder 900 g Kastenform fetten und mit Backpapier auslegen. Mehl, Gewürze und Salz in eine kleine Schüssel sieben.
2. In einer großen Schüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, bis eine fast glatte Masse entsteht. Zucker, Öl, Eier und Vanilleextrakt unterrühren. Dann die trockenen Zutaten hinzufügen und rühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Teig in die vorbereitete Backform füllen.
3. Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einlegen, die Backform auf den Gittereinsatz stellen und Schublade in das Gerät schieben.
4. **ROAST** (Braten) wählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 35 Minuten einstellen.
5. 5 Minuten vor Ende der Backzeit ein Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stechen, um zu überprüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Wenn das Stäbchen beim Herausziehe sauber ist, ist der Kuchen gar. Bei Bedarf weitere 5 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, wenn er in der Mitte komplett durchgebacken ist.
6. Wenn der Kuchen gebacken ist, die Backform aus der Schublade entnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Wenn der Kuchen abgekühlt ist, ihn auf ein Kuchengitter stürzen und den Kuchen komplett auskühlen lassen.
7. Mascarpone und Puderzucker in einer großen Schüssel miteinander verrühren und dann gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Mit den Walnusshälften dekorieren.

HINWEIS Walnüsse können nach Geschmack durch Pekannüsse ersetzt werden.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON :** 30 À 35 MINUTES | **PROGRAMME :** ROAST

INGRÉDIENTS

200 g de farine auto-levante

1 cuillère à café de mélange d'épices

½ cuillère à café de sel

320 g de bananes très mûres avec la peau

200 g de sucre roux

100 g d'huile de tournesol

2 gros œufs, battus

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Huile de cuisson à vaporiser

GLAÇAGE

150 g de mascarpone en pommade

150 g de sucre glace, tamisé

Cerneaux de noix pour décorer

PRÉPARATION

1. Graissez et recouvrez de papier cuisson le fond d'un plat Ninja ou d'un moule à cake de 900 g. Mélangez la farine, les épices et le sel dans un bol.
2. Dans un saladier, ajoutez les bananes et écrasez-les en purée à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir un mélange presque lisse. Ajoutez le sucre, l'huile, les œufs et l'arôme vanille et fouettez. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Versez la pâte dans le moule à cake.
3. Insérez une plaque de cuisson dans le tiroir en position basse, placez le moule à cake sur la plaque et insérez le tiroir dans l'appareil.
4. Appuyez sur **ROAST (rôtir)**, puis réglez la température sur 160 °C et la durée sur 35 minutes.
5. Lorsqu'il reste 5 minutes, vérifiez la cuisson du cake en insérant un couteau en son centre. S'il ressort propre, le cake est cuit. Sinon, prolongez la cuisson de 5 minutes. Le cake est prêt une fois que son centre est complètement cuit.
6. Une fois la cuisson terminée, retirez le moule à cake du tiroir et laissez refroidir pendant 5 minutes. Une fois que le cake a refroidi, retournez-le sur une grille de refroidissement pour terminer de le refroidir.
7. Dans un saladier, fouettez le mascarpone avec le sucre glace, puis répartissez uniformément le mélange sur le cake. Décorez de cerneaux de noix.

CONSEIL Vous pouvez également remplacer les noix par des noix de pécan.

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

AF170EU_IG_MP_285x210mm_Mv2