

30 tasty, healthy
and quick recipes

30 leckere und gesunde
Schnellrezepte

30 goda, nyttiga och
snabba recept



PHILIPS
sense and simplicity



EN *Airfryer - tasty, healthy and quick*

The Philips airfryer makes fries and fried snacks deliciously crispy in a healthy way. It provides a new and healthy alternative to traditional deep frying. Crispy golden brown fries prepared in the airfryer are a tasty and healthy treat for both kids and grownups!

You can also prepare delicious other foods in the airfryer, such as chicken nuggets, fish cakes or meatballs. And if you really want to show-off your culinary talents, use the airfryer to prepare tasty tapas, snacks and even chocolate brownies! With the airfryer you turn delicious food into a healthy feast!

DE *Airfryer - lecker, gesund und schnell*

Mithilfe des Philips Airfryer können Sie köstliche Pommes Frites und knusprige Snacks auf gesunde Art zubereiten. Der Airfryer bietet Ihnen eine neue und gesunde Alternative zu den herkömmlichen Fritteusen. Knusprige und goldbraune Pommes frites - im Airfryer zubereitet - sind ein gesundes Gaumenerlebnis sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

Sie können im Airfryer auch andere leckere Gerichte zubereiten, wie z. B. Chicken Nuggets, Fischstäbchen oder Hackbällchen. Nutzen Sie den Airfryer, um Ihre wahren Kochkünste bei der Zubereitung von Tapas, Snacks und sogar Schokoladen-Brownies zur Geltung zu bringen. Mit dem Airfryer wird jedes Gericht zu einem gesunden Festmahl!

SV *Airfryer - gott, nyttigt och snabbt*

Med Philips airfryer blir pommes frites och friterade snacks utsökt knapriga på ett nyttigt sätt. Det är ett nytt och hälsosamt alternativ till traditionell fritering. Bjud på något gott och nyttigt - knaprigt gyllenbruna pommes frites i airfryer är något både barn och vuxna gillar.

Du kan också tillaga annan läcker mat i airfryer, till exempel kycklingbitar, fiskkakor eller köttbullar. Och om de verkligen vill imponera med dina matlagningsfärdigheter kan du i airfryer göra tapas, snacks och till och med chokladbrownies. Med airfryer blir utsökt mat en hälsosam fest!



EN *Airfryer - Tips & tricks*

For home-made fries or other crispy potato dishes, you only need half a table spoon of oil to 500 grams of potatoes, which is enough for a family of four. For readymade fries and snacks you don't need to add any oil. Other dishes you can prepare in the airfryer include homemade salmon fish cakes, quiches or pizza. For a crispy coating, mix fine breadcrumbs with a tablespoon of oil, you then won't need to add any more oil to the airfryer! Drumsticks and satay only have to be coated thinly with oil and most home-made snacks require no oil at all.

DE *Airfryer - Tipps und Tricks*

Für selbst zubereitete Pommes frites und andere knusprige Kartoffelgerichte benötigen Sie bei 500 g Kartoffeln (ausreichend für eine vierköpfige Familie) nur einen halben Esslöffel Öl. Für die Zubereitung von Tiefkühl-Pommes-Frites und Snacks benötigen Sie sogar überhaupt kein Öl. Lachsfilets, Quiche und Pizza und viele weitere Gerichte können Sie ebenfalls im Airfryer zubereiten. Mischen Sie feine Semmelbrösel mit einem Esslöffel Öl, um eine knusprige Schicht zu erhalten. Auf diese Weise benötigen Sie kein zusätzliches Öl im Airfryer. Für die Zubereitung von Hähnchenschenkel und Saté genügt es, wenn Sie diese hauchdünn mit Öl bestreichen. Bei den meisten selbst zubereiteten Snacks benötigen Sie überhaupt kein Öl.

SV *Airfryer - Tips och tricks*

Till hemlagade pommes frites eller andra knapriga potatisrätter behöver du bara en halv matsked olja till 500 gram potatis, vilket räcker till en familj på fyra personer. Till färdiglagade pommes frites behöver du inte tillsätta någon olja alls. Andra maträtter du kan tillaga i airfryer är till exempel laxfiskkakor, pajer och pizza. Om du vill få en knaprig yta blandar du ströbröd med en matsked olja, sedan behöver du inte tillsätta någon mer olja i airfryer. Du behöver bara pensla kycklinglår eller satay lätt med olja och de flesta hemmagjorda snacks kräver ingen olja alls.



EN The airfryer is easy, economical, and safe to use, as you don't have to fill it with oil. A great solution for families with kids! Older children can even help to prepare their own fries in the airfryer. And best of all: there are no nasty frying odours! The airfryer only creates a delicious cooking aroma.

The airfryer is easy to use. Follow these three steps to put deliciously crispy fries, snacks and more on your table:

1. Preheat the airfryer at the required temperature for 3 minutes.
2. Put the ingredients in the basket and slide the pan into the airfryer. Set the required frying time.
3. Shake the basket with ingredients halfway through the frying time, only if recommended. When the set time has elapsed, empty the basket onto a dish. Use a pair of tongs to remove larger snacks.

You can also prepare the snacks from this recipe book in a dish or baking tray with a maximum diameter of 16 cm. When the ingredients are ready, remove them from the dish or pan with a spatula. Use oven mitts or potholders. **Turn delicious food into a healthy feast!**

- DE** Der Airfryer ist einfach, sicher und sparsam im Gebrauch, da Sie ihn nicht mit Öl füllen müssen. Eine hervorragende Lösung für Familien mit Kindern! Ältere Kinder können bei der Zubereitung ihrer eigenen Pommes Frites im Airfryer mithelfen. Und vor allem entstehen mit dem Airfryer keine unangenehmen Frittiergerüche. Der Airfryer sorgt immer für ein köstliches Kocharoma.

Die Bedienung des Airfryer ist sehr einfach. Beachten Sie einfach die folgenden drei Schritte, und schon sind köstliche, knusprige Pommes Frites und Snacks und vieles mehr im Handumdrehen servierfertig:

1. Den Airfryer 3 Minuten auf die erforderliche Temperatur vorheizen.
2. Die Zutaten in den Korb geben und in den Airfryer schieben. Die erforderliche Frittierzeit einstellen.
3. Bei einem entsprechenden Empfehlungshinweis den Korb mit den Zutaten nach der Hälfte der Frittierzeit schütteln. Nach Ablauf der eingestellten Zeit den Korbinhalt in eine Schüssel leeren. Größere Snackportionen mit einer Zange herausnehmen.

Sie können die vorgeschlagenen Snacks auch auf einem Teller oder einem Backblech mit einem maximalen Durchmesser von 16 cm zubereiten. Wenn die Zutaten fertig sind, nehmen Sie sie mit einem Heber heraus. Verwenden Sie dazu Ofenhandschuhe und Topflappen. **Auf diese Weise wird jedes Gericht zu einem gesunden Festmahl!**

- SV** Airfryer är lätt, ekonomisk och säker att använda, eftersom du inte behöver fylla den med olja. En fantastisk lösning för familjer med barn! Äldre barn kan till och med hjälpa till med tillagningen av pommes frites i airfryer. Och det bästa av allt: inget hemskt stekos! Med airfryer får du bara en behaglig matlagningsarom.

Airfryer är lättanvänd. Följ de här tre stegen så får du utsökta knapriga pommes frites, snacks och mycket mer på matbordet:

1. Värm airfryer till rätt temperatur i tre minuter.
2. Lägg i ingredienserna i korgen och skjut in formen i airfryer. Ställ in rätt friteringstid.
3. Skaka bara om korgen med ingredienser halvvägs in i friteringen om det rekommenderas. När den inställda tiden har förflutit tömmer du korgens innehåll i en skål. Använd en tång för att ta bort större snacks.

Du kan också tillaga snacks i det här recepthäftet i en skål eller en ugnform med en maxdiameter på 16 cm. När ingredienserna är klara tar du upp dem ur skålen eller formen. När ingredienserna är klara tar du bort dem ur formen med en degskrapa. Använd grytvantar eller grytappar. **Gör utsökt mat till en hälsosam fest!**



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
4 g protein	4 g Eiweiß	4 g protein
3 g total fat, 0 g saturated fat	3 g Gesamtfettgehalt, 0 g gesättigte Fettsäuren	3 g fett varav 0 g mättat fett
38 g carbohydrates	38 g Kohlenhydrate	38 g kolhydrater
7 g fibre	7 g Ballaststoffe	7 g fiber

EN Spicy Country Fries

Side dish - 4 portions

🕒 10 minutes + 20 minutes airfryer

800 g waxy potatoes

2 small, dried chilies or 1 heaped teaspoon freshly ground, dried chili flakes

½ tablespoon freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

½ tablespoon curry powder

1. Preheat the airfryer to 180°C.
2. Scrub the potatoes clean under running water. Cut them lengthwise into 1½ cm strips.
3. Soak the fries in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
4. Crush the chilies very finely (in a mortar) and mix them in a bowl with the olive oil, pepper and curry powder. Coat the fries with this mixture.
5. Transfer the fries to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and fry the fries until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
6. Serve the fries in a platter and sprinkle with salt. Delicious with steak.

DE Dicke Pommes Frites - pikant

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

800 g festkochende Kartoffeln

2 kleine, getrocknete Chilischoten oder 1 gehäufte TL frisch gemahlene, getrocknete Chiliflocken

½ EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

½ EL Currypulver

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Der Länge nach in 1½ cm dicke Stäbchen schneiden.
3. Die Pommes mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen. Dann gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.
4. Die Chilischoten (in einem Mörser) fein zerstoßen und in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem Pfeffer und dem Currypulver vermischen. Die Kartoffelstäbchen in dieser Mischung wenden.
5. Die Kartoffelstäbchen in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und die Kartoffelstäbchen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Ab und zu wenden.
6. Die Kartoffelstäbchen auf einer Platte servieren und mit Salz bestreuen. Köstlich zu Steak.

SV Kryddiga lantpotatisar

Tillbehör - 4 portioner

🕒 10 minuter + 20 minuter i airfryer

800 g vaxartad potatis

2 små torkade chilifruktar eller 1 rågad tesked nymalda torkade chili flakes

½ msk nymalen svartpeppar

1 msk olivolja

½ msk currypulver

1. Värm airfryer till 180 °C.
2. Skrubba potatisarna rena under rinnande vatten. Dela dem på längden i 1 ½ cm breda stavar.
3. Lägg pommes frites i vatten i minst 30 minuter. Låt dem rinna av ordentligt och klappa dem torra med hushållspapper.
4. Mortla chilin mycket fint och blanda i en skål med olivolja, peppar och curry. Strö blandningen över potatisstavarna.
5. Lägg över potatisstavarna i stekkorgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 20-22 minuter och stek potatisarna tills de är gyllenbruna och färdiga. Vänd potatisarna då och då.
6. Servera potatisstavarna på ett fat och strö över salt. Smakar utmärkt tillsammans med stekt kött.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und Pommes Frites

Potatis och pommes frites

EN Fries with Yoghurt Dip

Side dish - 3-4 portions

🕒 20 minutes + 15 minutes airfryer

500 g large waxy potatoes

½ tablespoon (olive) oil

150 ml (Greek) yoghurt

2 tablespoons flat-leafed parsley, finely chopped

2 tablespoons chives, finely chopped

Freshly ground black pepper

1. Peel the potatoes and cut them (with a French fries cutter) into long, 8 mm thick strips.
2. Soak the fries in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
3. Preheat the airfryer to 150°C. Carefully coat the potato strips in oil in a wide bowl and transfer them to the fryer basket.
4. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 5 minutes. Pre-fry the fries until they are crisp tender and allow them to cool.
5. Now increase the airfryer temperature to 180°C. Slide the basket with the fries into the airfryer again and set the timer to 12-16 minutes. Fry the fries golden brown.
6. While the fries are frying, make the yoghurt dip. In a small bowl, mix the yoghurt with the parsley and the chives. Add salt and pepper to taste.
7. Allow the fries to drain in a colander lined with kitchen paper. Sprinkle with salt.
8. Serve the fries with the yoghurt dip and a fresh salad. Delicious with roasted meat or chicken.

Tips

- Would you like to prepare large quantities of fries in the airfryer? Then do not pre-fry more than 800 grams of fries at one time. The fries look the best if you finish frying them in two batches.
- You can also finish fry a large amount of fries in one batch. Set the temperature to 180°C and use a frying time of 18-20 minutes. This method results in fries that are a little less evenly browned.
- Using new potatoes results in beautiful golden brown fries. When potatoes get a little older, their color becomes darker during frying.

Thickness of the fries

	Pre-fry	Fry
5 mm	4 min.	10-12 min.
10 mm	6 min.	12-16 min.
15 mm	8 min.	14-18 min.

EN Each portion contains

DE Pro Portion

SV Varje portion innehåller

715 kJ/170 kcal	715 kJ/170 kcal	715 kJ/170 kcal
4 g protein	4 g Eiweiß	4 g protein
6 g total fat, 3 g saturated fat	6 g Gesamtfettgehalt, 3 g gesättigte Fettsäuren	6 g fett varav 3 g mättat fett
25 g carbohydrates	25 g Kohlenhydrate	25 g kolhydrater
4 g fibre	4 g Ballaststoffe	4 g fiber

DE Pommes Frites mit Joghurdip

Beilage - 3-4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

500 g große, festkochende Kartoffeln 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
½ EL (Oliven-) Öl 2 EL Schnittlauch, fein gehackt
150 ml (griechischer) Joghurt Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen und (mit einem Pommes-Frites-Schneider) in lange, 8 mm dicke Stäbchen schneiden.
2. Die Pommes mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen. Dann gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.
3. Den Airfryer auf 150 °C vorheizen. Die Kartoffelstäbchen in einer großen Schüssel sorgfältig in Öl wenden und in den Garkorb geben.
4. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 5 Minuten einstellen. Die Pommes Frites vorbacken, bis sie gar und knusprig sind; dann abkühlen lassen.
5. Die Temperatur des Airfryer jetzt auf 180 °C erhöhen. Den Korb mit den Pommes frites wieder in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 12-16 Minuten einstellen. Die Pommes frites goldbraun backen.
6. Den Joghurdip zubereiten, während die Pommes Frites garen. Den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit der Petersilie und dem Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Pommes Frites in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.
8. Die Pommes Frites mit dem Joghurdip und frischem Salat servieren. Köstlich zu gebratenem Fleisch oder Hähnchen.

SV Potatisar med yoghurt dip

Tillbehör - 3-4 portioner

🕒 20 minuter + 15 minuter i airfryer

500 g vaxartad potatis, stora
½ msk (oliv)olja
150 ml (grekisk) yoghurt
2 msk bladpersilja, finhackad
2 msk gräslök, finhackad
Nymalen svartpeppar

1. Skala potatisarna och dela dem (med en pommes frites-skärare) i långa, 8 mm tjocka stavar.
2. Lägg pommes frites i vatten i minst 30 minuter. Låt dem rinna av ordentligt och klappa dem torra med hushållspapper.
3. Värm airfryer till 150 °C. Vänd försiktigt runt potatisstavarna i olja i en vid skål och lägg över dem i stekkorgen.
4. Skjut in korgen i airfryer och ställ in timern på 5 minuter. Förstek potatisarna tills de är spröda utanpå och mjuka inuti. Låt svalna.
5. Höj temperaturen i airfryer till 180 °C. Skjut åter in korgen med potatisarna i airfryer och ställ in timern på 12-16 minuter. Stek potatisarna gyllenbruna.
6. Under tiden du steker potatisarna gör du yoghurt dipen. Blanda i en liten skål yoghurt med persilja och gräslök. Smaka av med salt och peppar.
7. Låt potatisarna rinna av i en sil bottnad med hushållspapper. Strö över salt.
8. Servera potatisarna med yoghurt dipen och en fräsch sallad. Smakar fantastiskt till ugnstekt kött eller kyckling.

- Möchten Sie größere Mengen Pommes Frites im Airfryer zubereiten? Dann backen Sie nicht mehr als 800 g Pommes frites gleichzeitig vor. Die Pommes frites gelingen am besten, wenn Sie sie in zwei Portionen fertigbacken.
- Sie können auch eine große Menge Pommes Frites auf einmal fertigbacken. Stellen Sie dazu die Temperatur auf 180 °C ein, und backen Sie die Pommes Frites 18-20 Min. Bei dieser Methode werden die Pommes frites etwas weniger gleichmäßig gebräunt.
- Wenn Sie Frühkartoffeln verwenden, erhalten Sie schöne goldbraune Pommes Frites. Bei Verwendung älterer Kartoffeln nehmen die Pommes Frites beim Backen eine dunklere Farbe an.

Stärke der Kartoffelstäbchen

5 mm
10 mm
15 mm

Vorbacken

4 min.
6 min.
8 min.

Backen

10-12 min.
12-16 min.
14-18 min.

Pommes fritesens tjocklek

5 mm
10 mm
15 mm

Förstek

4 min.
6 min.
8 min.

Stek

10-12 min.
12-16 min.
14-18 min.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
1535 kJ/365 kcal	1535 kJ/365 kcal	1535 kJ/365 kcal
25 g protein	25 g Eiweiß	25 g protein
13 g total fat, 3 g saturated fat	13 g Gesamtfettgehalt, 3 g gesättigte Fettsäuren	13 g fett varav 3 g mättat fett
38 g carbohydrates	38 g Kohlenhydrate	38 g kolhydrater
6 g fibre	6 g Ballaststoffe	6 g fiber

EN Fish & chips

Main course - 2 portions

⌚ 15 minutes + 12 minutes airfryer

200 g white fish filet (haddock, cod, pollock)

30 g tortilla chips

1 egg

300 g (red) potatoes

1 tablespoon vegetable oil

½ tablespoon lemon juice

1. Preheat the airfryer to 180°C.
2. Cut the fish into four equal pieces and rub with lemon juice, salt, and pepper. Let the fish rest for 5 minutes.
3. Grind the tortilla chips very fine in the food processor and transfer the ground tortilla chips to a plate. Beat the egg in a deep dish.
4. Dip the pieces of fish into the egg one by one and roll the pieces of fish through the ground tortilla chips so that they are completely covered.
5. Scrub the potatoes clean and cut them lengthwise into thin strips. Soak the potato strips in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper. Coat them with oil in a bowl.
6. Insert the separator in the airfryer basket. Position the potato strips on one side and the pieces of fish on the other.
7. Slide the basket into the airfryer. Set the timer to 12-15 minutes and fry the potatoes and the fish until they are crispy brown.
8. Arrange the fish and chips on two plates and sprinkle lightly with salt. Delicious with a green salad.

DE Fish and Chips

Hauptgericht - 2 Portionen

⌚ Zubereitungszeit: 15 Minuten + 12 Minuten im Airfryer

200 g weißes Fischfilet (Schellfisch, Kabeljau, Seelachs)

30 g Tortillachips

1 Ei

300 g (rote) Kartoffeln

1 EL Pflanzenöl

½ EL Zitronensaft

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Den Fisch in vier gleich große Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben. Den Fisch 5 Minuten ruhen lassen.
3. Die Tortillachips in der Küchenmaschine sehr fein mahlen und die gemahlene Tortillachips auf einen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller schlagen.
4. Die Fischstücke nacheinander in das Ei eintauchen und in den gemahlene Tortillachips wenden, bis die Fischstücke vollständig paniert sind.
5. Die Pommes sauber schrubben und in längliche Streifen schneiden. Diese mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen. Dann gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen. In einer Schale mit Öl marinieren.
6. Die Trennvorrichtung in den Airfryer-Korb einsetzen. Die Kartoffelstreifen auf die eine Seite und die Fischstücke auf die andere Seite geben.
7. Den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 12-15 Minuten einstellen und die Kartoffeln und den Fisch backen, bis alles knusprig braun ist.
8. Die Fisch-and-Chips-Portionen auf zwei Tellern anrichten und mit etwas Salz bestreuen. Köstlich mit grünem Salat.

SV Fish & chips

Huvudrätt - 2 portioner

⌚ 15 minuter + 12 minuter i airfryer

200 g filé av vit fisk (t.ex. torsk)

30 g tortillachips

1 ägg

300 g (röd) potatis

1 matsked vegetabilisk olja

½ msk citronsaft

1. Värm airfryer till 180 °C.
2. Dela fisken i fyra lika stora delar och gnid med citronsaft, salt och peppar. Låt fisken vila 5 minuter.
3. Mal tortillachipsen mycket fint i matberedaren och håll över på en tallrik. Vispa ägget i en djup tallrik.
4. Doppa en fiskbit åt gången i ägget och rulla den i de malda tortillachipsen tills den är helt täckt.
5. Skrubba potatisen ren och skär dem på längden till tunna strips. Lägg pommes frites i vatten i minst 30 minuter. Låt dem rinna av ordentligt och klappa dem torra med hushållspapper. Täck dem med olja i en bunke.
6. Sätt i avdelaren i airfryer-korgen. Lägg potatisstavarna på en sida och fiskbitarna på andra sidan.
7. Skjut in korgen i airfryer. Ställ in timern på 12-15 minuter och stek potatis och fisk tills de är krispiga och gyllenbruna.
8. Lägg upp fisk och potatis på två tallrikar och strö över lite salt. En grönsallad smakar gott till.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites



EN Crispy Curry Potato Cubes with Coriander Salsa

Side dish - 4 portions

🕒 10 minutes + 15 minutes airfryer

750 g waxy potatoes

1 tablespoon mild curry powder

1 tablespoon vegetable oil

1 small ripe mango, in slices (fresh or canned)

15 g fresh coriander, finely chopped

Juice and grated peel of 1/2 lime

Freshly ground black pepper

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and cut them into 2 cm thick cubes. Soak the cubes in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
2. Mix the curry powder and the oil in a bowl and coat the potato cubes in this mixture. Transfer the potato cubes to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and fry the cubes until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
3. In the meantime, puree the mango with the coriander, lime peel, and lime juice in a blender and add salt and pepper to taste.
4. Serve the potato cubes with the salsa. Delicious with roasted chicken or steamed fish.

Tips

Potato Cubes with Garlic and Bacon

Replace the curry powder with 1 clove of crushed garlic and mix this with 1 tablespoon olive oil. Coat the potato cubes and 50 g of bacon strips or smoked bacon cubes in the seasoned oil. Then fry the potato cubes according to the recipe until golden brown and done.

EN Each portion contains

DE Pro Portion

SV Varje portion innehåller

820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
4 g protein	4 g Eiweiß	4 g protein
2 g total fat, 1 g saturated fat	2 g Gesamtfettgehalt, 1 g gesättigte Fettsäuren	2 g fett varav 1 g mättat fett
40 g carbohydrates	40 g Kohlenhydrate	40 g kolhydrater
6 g fibre	6 g Ballaststoffe	6 g fiber

DE Knusprige Currykartoffelwürfel mit Koriandersalsa

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

750 g festkochende Kartoffeln

1 EL mildes Currypulver

1 EL Pflanzenöl

1 kleine, reife Mango, in Scheiben (frisch oder aus der Dose)

15 g frischer Koriander, fein gehackt

Saft und geriebene Schale von einer 1/2 Limette

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm dicke Würfel schneiden. Diese mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen. Dann gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.
2. Das Currypulver mit dem Öl in einer Schüssel mischen und die Kartoffelwürfel in dieser Mischung wenden. Die Kartoffelwürfel in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 15-18 Minuten einstellen und die Würfel backen, bis sie goldbraun und gar sind. Ab und zu wenden.
3. Die Mango zwischenzeitlich mit dem Koriander, der Limonenschale und dem Limonensaft in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffelwürfel mit der Salsa servieren. Köstlich mit Brathähnchen oder gedünstetem Fisch.

Kartoffelwürfel mit Knoblauch und Speck

Statt des Currypulvers eine zerdrückte Knoblauchzehe verwenden und mit 1 Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Kartoffelwürfel und 50 g Speckstreifen oder geräucherte Speckwürfel in dem angemachten Öl wenden. Die Kartoffelwürfel nach Rezept backen, bis sie goldbraun und gar sind.

SV Krispiga currypotatiskuber med koriandersalsa

Tillbehör - 4 portioner

🕒 10 minuter + 15 minuter i airfryer

750 g vaxartad potatis

1 msk milt currypulver

1 matsked vegetabilisk olja

1 liten mogen mango, i skivor (färsk eller konserverad)

15 g färsk koriander, finhackad

Saft och rivet skal från 1/2 lime

Nymalen svartpeppar

1. Förvärm airfryer till 180°C. Skala potatisen och skär dem i 2 cm tjocka kuber. Lägg kuberna i vatten i minst 30 minuter. Låt dem rinna av ordentligt och klappa dem torra med hushållspapper.
2. Blanda currypulver och olja i en skål och rör runt potatisen så att den täcks av blandningen. Lägg över potatiskuberna i stekkorgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 15-18 minuter och stek kuberna tills de är gyllenbruna och färdiga. Rör om då och då.
3. Under tiden finfördelar du mangon tillsammans med koriander, limeskal och limesaft i en mixer och smakar av med salt och peppar.
4. Servera potatiskuberna med salsan. Smakar fantastiskt till ugnstekt kyckling eller ångad fisk.

Potatiskuber med vitlök och bacon

Byt ut currypulvret mot 1 krossad vitlöksklyfta och blanda med 1 msk olivolja. Rör runt potatiskuber och 50 g baconstrimlor eller rökt, tärnat bacon i den smaksatta oljan. Stek sedan potatiskuberna enligt receptet tills de är gyllenbruna och färdiga.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites



EN Roasted Paprika Potatoes with Greek Yoghurt

Side dish - 4 portions

🕒 10 minutes + 20 minutes airfryer

800 g waxy potatoes

2 tablespoons olive oil

1 tablespoon spicy paprika

Freshly ground black pepper

150 ml Greek yoghurt

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes. Soak the cubes in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
2. In a medium-sized bowl, mix 1 tablespoon olive oil with the paprika and add pepper to taste. Coat the potato cubes with the spicy oil.
3. Transfer the potato cubes to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and fry the potato cubes until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
4. Mix the Greek yoghurt in a small bowl with the remaining spoonful of olive oil and add salt and pepper to taste. Sprinkle with paprika. Serve the yoghurt as a dip with the potatoes.
5. Serve the potato cubes in a platter and sprinkle with salt. Delicious with a rib eye or with kebabs.

Tips

Season your fried potato cubes with all kinds of different spices. Mix the oil with ras el hanout or with taco seasoning, for example.

EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
5 g protein	5 g Eiweiß	5 g protein
9 g total fat, 3 g saturated fat	9 g Gesamtfettgehalt, 3 g gesättigte Fettsäuren	9 g fett varav 3 g mättat fett
34 g carbohydrates	34 g Kohlenhydrate	34 g kolhydrater
5 g fibre	5 g Ballaststoffe	5 g fiber



DE Geröstete Kartoffeln mit Paprikapulver und griechischem Joghurt

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

800 g festkochende Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1 EL scharfes Paprikapulver

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

150 ml griechischer Joghurt

1. Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in 3 cm Würfel schneiden. Diese mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen. Dann gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel 1 Esslöffel Olivenöl mit dem Paprikapulver mischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelwürfel in dem pikanten Öl wenden.
3. Die Kartoffelstäbchen in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und die Kartoffelstäbchen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Ab und zu wenden.
4. Den griechischen Joghurt in einer kleinen Schüssel mit dem restlichen Löffel Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Paprikapulver bestreuen. Den Joghurt als Dip mit den Kartoffeln servieren.
5. Die Kartoffelwürfel auf einem Teller anrichten und mit Salz bestreuen. Köstlich mit einem Rib-Eye-Steak oder Kebabs.

Würzen Sie die Kartoffelwürfel nach Belieben mit verschiedenen Gewürzen. Mischen Sie das Öl beispielsweise mit marokkanischem Ras el-Hanout oder mexikanischem Taco-Gewürz.

SV Rostad paprikapotatis med grekisk yoghurt

Tillbehör - 4 portioner

🕒 10 minuter + 20 minuter i airfryer

800 g vaxartad potatis

2 msk olivolja

1 msk kryddigt paprikapulver

Nymalen svartpeppar

150 ml grekisk yoghurt

1. Förvärm airfryer till 180°C. Skala potatisen och skär dem i 3 cm tjocka kuber. Lägg kuberna i vatten i minst 30 minuter. Låt dem rinna av ordentligt och klappa dem torra med hushållspapper.
2. I en mellanstor skål blandar du 1 msk olivolja med paprikapulver och peppar efter smak. Rör runt potatiskuberna så att de täcks av den kryddiga oljan.
3. Lägg över potatiskuberna i stekkorgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 20-22 minuter och stek potatiskuberna tills de är gyllenbruna och färdiga. Rör om då och då.
4. Blanda grekisk yoghurt i en liten skål med resterande olivolja och smaka av med salt och peppar. Strö över paprikapulver. Servera yoghurten som dipsås till potatisen.
5. Servera potatiskuberna på ett fat och strö över salt. Smakar utmärkt till entrecôte eller kebab.

Krydda de stekta potatiskuberna med olika slags kryddor. Blanda oljan med exempelvis kryddblandningen ras el hanout eller tacokrydda.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
695 kJ/165 kcal	695 kJ/165 kcal	695 kJ/165 kcal
3 g protein	3 g Eiweiß	3 g protein
3 g total fat, 0 g saturated fat	3 g Gesamtfettgehalt, 0 g gesättigte Fettsäuren	3 g fett varav 0 g mättat fett
31 g carbohydrates	31 g Kohlenhydrate	31 g kolhydrater
5 g fibre	5 g Ballaststoffe	5 g fiber

EN Fried Potato Slices with Garlic

Side dish - 4 persons

🕒 10 minutes + 20 minutes airfryer

750 g waxy potatoes
1 clove garlic, crushed
1 tablespoon fresh thyme
1 tablespoon olive oil
Sea salt

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and slice them into thin discs. Soak them in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and pat the tops of the slices dry with kitchen paper.
2. Mix the garlic, thyme and olive oil in a bowl and coat the potatoes in this mixture.
3. Transfer the potato slices to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and fry the potatoes until they are golden brown and done.
4. Put the fried potato slices on a warm platter and sprinkle with salt. Delicious with lamb chops or cutlets.

DE Bratkartoffeln mit Knoblauch

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

750 g festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL frischer Thymian
1 EL Olivenöl
Meersalz

1. Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Diese mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen. Dann gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.
2. Den Knoblauch, den Thymian und das Olivenöl in einer Schüssel vermischen und die Kartoffeln in dieser Mischung wenden.
3. Die Kartoffelscheiben in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und die Kartoffeln backen, bis sie goldbraun und gar sind.
4. Die Bratkartoffeln auf einem warmen Teller anrichten und mit Salz bestreuen. Köstlich zu Lammkoteletts oder Schnitzel.

SV Stekta potatisskivor med vitlök

Tillbehör - 4 personer

🕒 10 minuter + 20 minuter i airfryer

750 g vaxartad potatis
1 vitlöksklyfta, krossad
1 msk färsk timjan
1 msk olivolja
Havssalt

1. Förvärm airfryer till 180°C. Skala potatisen och skär dem i tunna skivor. Lägg dem i vatten i minst 30 minuter. Låt dem rinna av ordentligt och klappa skivorna torra med hushållspapper.
2. Blanda vitlök, timjan och olivolja i en skål och rör runt potatisen så att den täcks av blandningen.
3. Lägg över potatisskivorna i stekkorgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 20-22 minuter och stek potatisen tills den är gyllenbrun och färdig.
4. Lägg potatisskivorna på ett varmt fat och strö över salt. Smakar utmärkt till kotlett eller lammkotlett.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites

EN Roast Potatoes with Tuna

Main course - 2 portions

🕒 10 minutes + 30 minutes airfryer

4 starchy potatoes, approximately 125 g each

½ tablespoon olive oil

1 can of tuna in oil, drained

2 tablespoons (Greek) yoghurt

1 teaspoon chili powder

1 green onion, finely sliced into rings

Freshly ground black pepper

1 tablespoon capers

1. Preheat the airfryer to 180°C. Soak the potatoes for at least 30 minutes and pat them dry with kitchen paper.
2. Lightly brush the potatoes with olive oil and place them in the fryer basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 30 minutes to fry the potatoes until they are deliciously crunchy and done.
3. In a bowl, finely mash the tuna and add the yoghurt and chili powder. Mix well. Stir in half of the green onion and season to taste with salt and pepper.
4. Place the potatoes on two plates and cut the top side lengthwise. Slightly push the potato open and spoon the tuna mixture onto the open potato. Sprinkle the filling with chili powder and spoon the capers and the rest of the green onion on top. Delicious with a fresh salad.

Tips

Serve the roast potatoes as a side dish with a pat of butter or a spoonful of sour cream on top. Sprinkle with coarse sea salt and pepper to taste.

EN Each portion contains

DE Pro Portion

SV Varje portion innehåller

1700 kJ/405 kcal	1700 kJ/405 kcal	1700 kJ/405 kcal
28 g protein	28 g Eiweiß	28 g protein
11 g total fat, 3 g saturated fat	11 g Gesamtfettgehalt, 3 g gesättigte Fettsäuren	11 g fett varav 3 g mättat fett
49 g carbohydrates	49 g Kohlenhydrate	49 g kolhydrater
8 g fibre	8 g Ballaststoffe	8 g fiber

DE Backkartoffeln mit Thunfisch

Hauptgericht - 2 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 30 Minuten im Airfryer

4 mehlig kochende Kartoffeln, jeweils ungefähr 125 g

½ EL Olivenöl

1 Dose Thunfisch in Öl, abgetropft

2 EL (griechischer) Joghurt

1 TL Chilipulver

1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Kapern

1. Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln mind. 30 Min. lang in Wasser einlegen, gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.
2. Die Kartoffeln leicht mit Olivenöl einpinseln und in den Garkorb geben. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 30 Minuten einstellen. Die Kartoffeln backen, bis sie köstlich knusprig und gar sind.
3. Den Thunfisch in einer Schüssel fein zerdrücken, Joghurt und Chilipulver hinzugeben. Gut vermengen. Die Hälfte der Frühlingszwiebel einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln auf zwei Teller verteilen und oben längs einschneiden. Die Kartoffeln leicht auseinander drücken und die Thunfischmischung in die Kartoffelöffnung geben. Die Füllung mit Chilipulver bestreuen und die Kapern sowie die restliche Frühlingszwiebel auf die Füllung geben. Köstlich mit frischem Salat.

Servieren Sie die Backkartoffeln als Beilage mit Butterflöckchen oder einem Löffel Sauerrahm garniert. Schmecken Sie die Backkartoffeln mit grobem Meersalz und Pfeffer ab.

SV Rostad potatis med tonfisk

Huvudrätt - 2 portioner

🕒 10 minuter + 30 minuter i airfryer

4 stärkelserika potatisar, cirka 125 g vardera

½ msk olivolja

1 burk tonfisk i olja, avrunnen

2 msk (grekisk) yoghurt

1 tsk chilipulver

1 salladslök, i tunna ringar

Nymalen svartpeppar

1 msk kaporis

1. Förvärm airfryer till 180°C. Lägg dem i vatten i minst 30 minuter. Låt dem rinna av ordentligt och klappa dem torra med hushållspapper.
2. Pensla potatisen lätt med olivolja och lägg i stekkorgen. Skjut in korgen i airfryer och ställ in timern på 30 minuter. Stek potatisen tills den är härligt krispig och färdig.
3. Mosa tonfisken i en skål och tillsätt yoghurt och chilipulver. Rör om väl. Blanda i hälften av salladslöken och smaka av med salt och peppar.
4. Lägg upp potatisen på två fat och skär ett snitt på längden. Tryck ihop potatisen så att den öppnar sig och lägg tonfiskblandning i öppningen. Strö chilipulver över fyllningen och toppa med kaporis och resten av salladslöken. Smakar utmärkt med en fräsch sallad.

Servera den rostade potatisen som tillbehör med en klick smör eller en sked gräddfil på toppen. Strö över grovt havssalt och smaka av med peppar.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites

EN Potato Croquettes with Parmesan Cheese

Side dish - 4 portions

🕒 30 minutes + 8 minutes airfryer

300 g starchy potatoes, peeled and cubed

1 egg yolk

50 g Parmesan cheese, grated

2 tablespoons flour

2 tablespoons chives, finely chopped

Freshly ground pepper

Nutmeg

2 tablespoons vegetable oil

50 g bread crumbs

1. Boil the potato cubes in salted water for 15 minutes until ready. Drain the potatoes and mash them finely with a potato masher or a ricer. Allow the mashed potatoes to cool.
2. Add the egg yolk, cheese, flour and chives to the potato puree and mix well. Season to taste with salt, pepper and nutmeg.
3. Preheat the airfryer to 200°C. Mix the oil and the bread crumbs and keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
4. Shape the potato puree into 12 croquettes and roll them through the bread crumbs until they are completely coated.
5. Put six croquettes in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 4-6 minutes and fry the potato croquettes until they are crispy brown. Then fry the rest of the croquettes.

Tips

- If you wet your hands slightly before shaping the croquettes, the puree forms easily into smooth croquettes.
- Double the croquette recipe and freeze half of the prepared unfried croquettes for another time. You can then finish fry the frozen croquettes in the airfryer.

EN Each portion contains

DE Pro Portion

SV Varje portion innehåller

985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
9 g protein	9 g Eiweiß	9 g protein
10 g total fat, 4 g saturated fat	10 g Gesamt fettgehalt, 4 g gesättigte Fettsäuren	10 g fett varav 4 g mättat fett
27 g carbohydrates	27 g Kohlenhydrate	27 g kolhydrater
3 g fibre	3 g Ballaststoffe	3 g fiber

DE Kartoffelkroketten mit Parmesankäse

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 30 Minuten + 8 Minuten im Airfryer

300 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt

1 Eigelb

50 g Parmesan, gerieben

2 EL Mehl

2 EL Schnittlauch, fein gehackt

Frisch gemahlener Pfeffer

Muskatnuss

2 EL Pflanzenöl

50 g Semmelbrösel

1. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser 15 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu feinem Kartoffelpüree verarbeiten. Abkühlen lassen.
2. Das Eigelb, den Käse, das Mehl und den Schnittlauch zum Kartoffelpüree geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Das Öl mit den Semmelbröseln mischen und weiter rühren, bis die Mischung wieder locker und krümelig wird.
4. Das Kartoffelpüree zu 12 Kroketten formen und in den Semmelbröseln wenden, bis die Kroketten vollständig paniert sind.
5. Sechs Kroketten in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 4-6 Minuten einstellen und die Kartoffelkroketten knusprig braun backen. Dann den Rest der Kroketten backen.

- Mit leicht befeuchteten Händen lässt sich das Kartoffelpüree leichter zu glatten Kroketten formen.
- Nehmen Sie für das Krokettenrezept die doppelte Menge, und frieren Sie die Hälfte der vorbereiteten, rohen Kroketten zur späteren Verwendung ein. Sie können dann die tiefgefrorenen Kroketten im Airfryer fertigbacken.

SV Potatiskroketter med parmesanost

Tillbehör - 4 portioner

🕒 30 minuter + 8 minuter i airfryer

300 g stärkelserik potatis, skalad och i kuber

1 äggula

50 g parmesanost, riven

2 msk mjöl

2 msk gräslök, finhackad

Nymalen peppar

Muskotnöt

2 matskedar vegetabilisk olja

50 g brödsmulor

1. Koka potatiskuberna i saltat vatten i 15 minuter tills de är färdiga. Låt potatisen rinna av och mosa den med en potatismosare eller i en potatispress. Låt den mosade potatisen svalna.
2. Tillsätt äggula, ost, mjöl och gräslök i potatismoset och blanda väl. Smaka av med salt, peppar och muskotnöt.
3. Värm airfryer till 200 °C. Blanda olivolja och brödsmulor och fortsätt röra om tills blandningen blir lös och smulig igen.
4. Forma potatismoset till 12 kroketter och rulla dem i brödsmulorna tills de är helt täckta.
5. Lägg sex kroketter i stekkorgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 4-6 minuter och stek potatiskroketterna tills de är krispiga och bruna. Stek sedan resten av kroketterna.

- Om du fuktat händerna lite innan du formar kroketterna är det lättare att få dem jämna.
- Dubbla krokettreceptet och frys in hälften av de förberedda men ostekta kroketterna till en annan gång. Du kan sedan steka färdigt de frysta kroketterna i airfryer.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites



EN Rösti

Appetizer - 4 portions

🕒 10 minutes + 15 minutes airfryer

250 g waxy potatoes, peeled

1 tablespoon chives, finely chopped

Freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

2 tablespoons sour cream

100 g smoked salmon

1. Preheat the airfryer to 180°C. Coarsely grate the potatoes into a bowl and add three-quarters of the chives and salt and pepper to taste. Mix well.
2. Grease a pizza pan with olive oil and distribute the potato mixture evenly in the pan. Press the grated potatoes into the pan and brush the top of the potato cake with olive oil.
3. Place the pizza pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and fry the rösti until it is nicely browned on the outside and soft and done on the inside.
4. Cut the rösti into 4 quarters and place each quarter on a plate. Garnish with a spoonful of sour cream and put the slices of salmon on the plate next to the rösti. Sprinkle the rest of the chives over the sour cream and add a touch of ground pepper.

Tips

The rösti is also delicious as a side dish for 2 persons. As a side dish, add 25 grams of ham strips to the grated potato.

EN Each portion contains

DE Pro Portion

SV Varje portion innehåller

610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
8 g protein	8 g Eiweiß	8 g protein
7 g total fat, 2 g saturated fat	7 g Gesamtfettgehalt, 2 g gesättigte Fettsäuren	7 g fett varav 2 g mättat fett
12 g carbohydrates	12 g Kohlenhydrate	12 g kolhydrater
2 g fibre	2 g Ballaststoffe	2 g fiber

DE Rösti

Appetithappen - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

250 g festkochende Kartoffeln, geschält

1 EL Schnittlauch, fein gehackt

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

2 EL Sauerrahm

100 g geräucherter Lachs

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln grob in eine Schüssel reiben und drei Viertel des Schnittlauchs hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.
2. Die Pizzaform mit Olivenöl einfetten und die Kartoffelmischung gleichmäßig in der Form verteilen. Die geriebenen Kartoffeln in die Form drücken und die Oberseite des Kartoffelröstis mit Olivenöl bepinseln.
3. Die Pizzaform in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 15-18 Minuten einstellen und das Rösti backen, bis es außen schön braun und innen weich und gar ist.
4. Das Rösti vierteln und auf vier Teller verteilen. Mit einem Löffel Sauerrahm garnieren und die Lachsstreifen neben dem Rösti auf dem Teller anrichten. Den restlichen Schnittlauch über den Sauerrahm streuen und etwas gemahlene Pfeffer darüber geben.

Das Rösti eignet sich auch als köstliche Beilage für zwei Personen. Fügen Sie in diesem Fall den geriebenen Kartoffeln 25 g Schinkenstreifen hinzu.

SV Rösti

Aptitretare - 4 portioner

🕒 10 minuter + 15 minuter i airfryer

250 g vaxartad potatis, skalad

1 msk gräslök, finhackad

Nymalen svartpeppar

1 msk olivolja

2 msk gräddfil

100 g rökt lax

1. Värm airfryer till 180 °C. Grov riv potatisen i en skål och tillsätt tre fjärdedelar av gräslöken och smaka av med salt och peppar. Rör om väl.
2. Pensla pizzaformen med olivolja och bred ut potatisblandningen jämnt i formen. Tryck till den rivna potatisen och pensla potatiskakan med olivolja.
3. Ställ pizzaformen i stekkorgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 15-18 minuter och stek röstin tills den är vackert brynt utanpå och mjuk inuti.
4. Dela röstin i 4 delar och lägg varje del på en tallrik. Garnera med en klick gräddfil och lägg laxstrimlor bredvid röstin. Strö resten av gräslöken över gräddfilen och mal lite peppar över.

Röstin smakar också väldigt gott som tillbehör för 2 personer. Om röstin serverassom tillbehör kan du tillsätta 25 gram strimlad skinka i den rivna potatisen.

Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites



EN Potatoes au Gratin

Side dish - 4 portions

🕒 10 minutes + 15 minutes airfryer

400 g slightly starchy potatoes, peeled

50 ml milk

50 ml cream

Freshly ground pepper

Nutmeg

40 g Gruyère or semi-mature cheese, grated

Quiche pan, approx. 15 cm diameter, lightly oiled

1. Preheat the airfryer to 200°C. Slice the potatoes wafer-thin.
2. In a bowl, mix the milk and the cream and season to taste with salt, pepper and nutmeg. Coat the potato slices with the milk mixture.
3. Transfer the potato slices to the quiche pan and pour the rest of the cream mixture from the bowl on top of the potatoes. Distribute the cheese evenly over the potatoes.
4. Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and bake the gratin until it is nicely browned and done.
5. Serve the potatoes au gratin in squares with fish or roasts.

Tips

- Make a variation of the gratin by replacing half of the potato slices with slices of zucchini, carrot and/or parsnip. Alternate layers of potatoes with layers of vegetable.
- Make the gratin spicier by adding one crushed clove of garlic to the cream mixture.

EN Each portion contains

DE Pro Portion

SV Varje portion innehåller

620 kJ/160 kcal

620 kJ/160 kcal

620 kJ/160 kcal

6 g protein

6 g Eiweiß

6 g protein

6 g total fat, 4 g saturated fat

6 g Gesamtfettgehalt,
4 g gesättigte Fettsäuren

6 g fett varav 4 g mättat fett

20 g carbohydrates

20 g Kohlenhydrate

20 g kolhydrater

3 g fibre

3 g Ballaststo

3 g fiber



Potatoes & Fries

Kartoffeln und
Pommes Frites

Potatis och
pommes frites

DE Kartoffelgratin

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

400 g leicht mehlig kochende Kartoffeln, geschält

50 ml Milch

50 ml Sahne

Frisch gemahlener Pfeffer

Muskatnuss

40 g Greyerzer oder mittelalter Käse, gerieben

Quicheform, ca. 15 cm Durchmesser, leicht geölt

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Die Milch in einer Schüssel mit der Sahne mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffelscheiben in der Milchmischung wenden.
3. Die Kartoffelscheiben in die Quicheform geben und den Rest der Sahnemischung aus der Schüssel über die Kartoffeln gießen. Den Käse gleichmäßig über den Kartoffeln verteilen.
4. Die Quicheform in den Garkorb stellen, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 15-18 Minuten einstellen und das Gratin backen, bis es schön angebräunt und gar ist.
5. Das Kartoffelgratin in Quadraten mit Fisch oder Braten servieren.

- Variieren Sie das Gratin, indem Sie die Hälfte der Kartoffelscheiben durch Zucchini-, Karotten- und/oder Pastinakenscheiben ersetzen. Schichten Sie abwechselnd die Kartoffeln und das Gemüse übereinander.
- Geben Sie dem Gratin eine pikante Note, indem Sie der Sahnemischung eine zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen.

SV Gratinerad potatis

Tillbehör - 4 portioner

🕒 10 minuter + 15 minuter i airfryer

400 g något stärkelserik potatis, skalad

50 ml mjölk

50 ml grädde

Nymalen peppar

Muskotnöt

40 g gruyère eller halvlagrad ost, riven

En pajform, ca 15 cm i diameter, lättoljad

1. Värm airfryer till 200 °C. Skiva potatisen lövtunt.
2. Blanda mjölk och grädde i en skål och smaka av med salt, peppar och muskotnöt. Rör runt potatisskivorna i mjölkblandningen.
3. Lägg över potatisen i pajformen och håll resten av gräddblandningen från skålen över potatisen. Strö ost över potatisen.
4. Ställ pajformen i stekorgon och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 15-18 minuter och tillaga gratängen tills den är vackert brynt och färdig.
5. Servera potatisgratängen skuren i kvadrater till fisk eller stek.

- Gör en variant på gratängen genom att byta ut hälften av potatisskivorna mot skivor av zucchini, morot och/eller palsternacka. Varva potatis och grönsaker.
- Gör gratängen kryddigare genom att tillsätta en krossad vitlöksklyfta i gräddblandningen.





(EN) Each portion contains	(DE) Pro Portion	(SV) Varje portion innehåller
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g Eiweiß	2 g protein
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g Gesamtfettgehalt, 1 g gesättigte Fettsäuren	3 g fett varav 1 g mättat fett
4 g carbohydrates	4 g Kohlenhydrate	4 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber



EN Feta Triangles

Appetizer - 15 portions

🕒 20 minutes + 9 minutes airfryer

1 egg yolk

100 g feta

2 tablespoons flat-leaved parsley, finely chopped

1 green onion, finely sliced into rings

Freshly ground black pepper

5 sheets of frozen filo pastry, defrosted

2 tablespoons olive oil

1. Beat the egg yolk in a bowl and mix the feta, parsley and green onion; season with pepper to taste.
2. Cut each sheet of filo pastry into three strips.
3. Scoop a full teaspoon of the feta mixture on the underside of a strip of pastry. Fold the tip of the pastry over the filling to form a triangle, folding the strip zigzag until the filling is wrapped up in a triangle of pastry. Fill the other strips of pastry with feta in the same manner.
4. Preheat the airfryer to 200°C.
5. Brush the triangles with a little oil and place five triangles in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 3-5 minutes. Bake the feta triangles until they are golden brown. Bake the other feta triangles in the same manner.
6. Serve the triangles in a platter.

DE Fetadrieecke

Appetithappen - 15 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 9 Minuten im Airfryer

1 Eigelb

100 g Feta-Käse

2 EL glatte Petersilie, fein gehackt

1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

5 Platten Tiefkühl-FiloTeig, aufgetaut

2 EL Olivenöl

1. Das Eigelb in einer Schüssel schlagen und mit dem Feta, der Petersilie und der Frühlingszwiebel vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.
2. Jede Filo-Teigplatte in drei Streifen schneiden.
3. Einen vollen Teelöffel der Fetamischung unten auf einen Teigstreifen geben. Eine Ecke des Teigs über die Füllung schlagen, sodass ein Dreieck entsteht. Den Streifen weiter zickzackförmig einschlagen, bis die Füllung in ein Teigdreieck eingewickelt ist. Die anderen Teigstreifen auf die gleiche Weise mit Feta füllen.
4. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
5. Die Dreiecke mit etwas Öl bestreichen und fünf Dreiecke in den Korb legen. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 3-5 Minuten einstellen. Die Fetadrieecke goldbraun backen. Die anderen Fetadrieecke auf die gleiche Weise backen. Die Dreiecke auf einer Platte servieren.

SV Fetaosttriangler

Aptitretare - 15 portioner

🕒 20 minuter + 9 minuter i airfryer

1 äggula

100 g fetaost

2 msk bladpersilja, finhackad

1 salladslök, i tunna ringar

Nymalen svartpeppar

5 blad fryst filodeg, tinad

2 msk olivolja

1. Vispa äggulan i en skål och tillsätt fetaost, persilja och salladslök. Peppra efter smak.
2. Dela varje filodegsblad i tre delar.
3. Lägg en tesked fetaostfyllning i nederkanten av ett filodegsblad. Vik degkanten över fyllningen så att det bildas en triangel, fortsätt vika degbladet i sicksack tills fyllningen är invidad i en triangel. Fyll de andra filodegsbladen på samma sätt med fetaost.
4. Värm airfryer till 200 °C.
5. Pensla triangelarna med lite olja och lägg fem stycken i korgen. Skjut in korgen i airfryer och ställ in timern på 3-5 minuter. Tillaga fetaosttriangelarna tills de är gyllenbruna. Tillaga resten av triangelarna på samma sätt.
6. Servera triangelarna på ett fat.

Fingerfood

Fingerfood

Plockmat



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
380 kJ/ 90 kcal	380 kJ/90 kcal	380 kJ/90 kcal
7 g protein	7 g Eiweiß	7 g protein
5 g total fat, 1 g saturated fat	5 g Gesamtfettgehalt, 1 g gesättigte Fettsäuren	5 g fett varav 1 g mättat fett
4 g carbohydrates	4 g Kohlenhydrate	4 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

EN Salmon Croquettes

Appetizer - 8 portions

🕒 10 minutes + 7 minutes airfryer

1 tin of red salmon (approx. 200 g), drained
1 egg, lightly beaten
1 tablespoon fresh dill, finely chopped
2 tablespoons chives, finely chopped
Freshly ground pepper
50 g bread crumbs
2 tablespoons vegetable oil

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. With a fork, mash up the salmon in a deep dish and mix it with the egg and herbs. Season the mixture to taste with pepper and salt.
3. Mix the bread crumbs with the oil in another deep dish until you obtain a loose mixture.
4. Shape the salmon mixture into eight small croquettes and coat them in the bread crumb mixture.
5. Put the croquettes in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 7-10 minutes and bake the croquettes until golden brown.

DE Lachskroketten

Appetithappen - 8 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 7 Minuten im Airfryer

1 Dose roter Lachs (ungefähr 200 g), abgetropft
1 Ei, leicht geschlagen
1 EL frischer Dill, fein gehackt
2 EL Schnittlauch, fein gehackt
Frisch gemahlener Pfeffer
50 g Semmelbrösel
2 EL Pflanzenöl

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Den Lachs mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und mit dem Ei und den Kräutern vermengen. Mischung mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Die Semmelbrösel mit dem Öl in einer anderen Schüssel zu einer lockeren Mischung vermengen.
4. Die Lachsmischung zu acht kleinen Kroketten formen und in der Semmelbröselmischung wenden.
5. Die Kroketten in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 7-10 Minuten einstellen und die Kroketten goldbraun backen.

SV Laxkroetter

Aptitretare - 8 portioner

🕒 10 minuter + 7 minuter i airfryer

1 burk lax (cirka 200 g), avrunnen
1 ägg, lättvispat
1 msk färsk dill, finhackad
2 msk gräslök, finhackad
Nymalen peppar
50 g brödsmulor
2 matskedar vegetabilisk olja

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Mosa laxen med en gaffel i en djup skål och blanda i ägg och kryddor. Salta och peppra blandningen efter smak.
3. Blanda brödsmulorna med olja i en annan djup skål tills du får en lös blandning.
4. Forma laxblandningen till åtta små kroetter och vänd dem i brödsmeblandningen.
5. Lägg kroetterna i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 7-10 minuter och tillaga kroetterna tills de är gyllenbruna.

Fingerfood

Fingerfood

Plockmat



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
4 g protein	4 g Eiweiß	4 g protein
3 g total fat, 2 g saturated fat	3 g Gesamtfettgehalt, 2 g gesättigte Fettsäuren	3 g fett varav 2 g mättat fett
1 g carbohydrates	1 g Kohlenhydrate	1 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

EN Meatballs with Feta

Appetizer - 10 portions

🕒 10 minutes + 8 minutes airfryer

150 g lamb mince or lean minced beef
 1 slice of stale white bread, turned into fine crumbs
 50 g Greek feta, crumbled
 1 tablespoon fresh oregano, finely chopped
 ½ tablespoon grated lemon peel
 Freshly ground black pepper

Round, shallow oven dish, approx. 15 cm

Tapas forks

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Mix the mince in a bowl with the bread crumbs, feta, oregano, lemon peel and black pepper; thoroughly kneading everything together.
3. Divide the mince into 10 equal portions and form smooth balls, using damp hands.
4. Put the balls in the oven dish and place this dish in the basket. Slide the basket into the airfryer. Set the timer to 8-10 minutes and bake the mince balls until they are nicely brown and done.
5. Serve the meatballs hot in a platter with tapas forks.

Tips

Prick the meatballs onto a tapas fork with half a black olive and a strip of roasted bell pepper.

DE Fleischbällchen mit Feta

Appetithappen - 10 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 8 Minuten im Airfryer

150 g Lammhack oder mageres Rinderhack
1 Scheibe altes Weißbrot, zu Semmelbröseln verarbeitet
50 g griechischer Feta, zerbröseln
1 EL frischer Oregano, fein gehackt
½ EL geriebene Zitronenschale
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Runde, flache Ofenform, ca. 15 cm
Tapas-Gabeln

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Das Hack in einer Schüssel mit Semmelbröseln, Feta, Oregano, Zitronenschale und schwarzem Pfeffer sorgfältig zu einer Masse kneten.
3. Das Hack in 10 gleich große Portionen teilen und mit feuchten Händen glatte Bällchen formen.
4. Die Bällchen in die Ofenform geben und die Form in den Korb stellen. Den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 8-10 Minuten einstellen und die Fleischbällchen braten, bis sie schön dunkel und gar sind.
5. Fleischbällchen heiß auf einem Servierteller mit Tapas-Gabeln servieren.

Spießen Sie die Fleischbällchen mit einer halben schwarzen Olive und einem Streifen gerösteter Paprikaschote auf die Tapas-Gabeln.

SV Köttbullar med fetaost

Aptitretare - 10 portioner

🕒 10 minuter + 8 minuter i airfryer

150 g lammfärs eller mager nötfärs
1 skiva dagsgammalt vitt bröd, i fina smulor
50 g grekisk fetaost, smulad
1 msk färsk oregano, finhackad
½ msk rivet citronskal
Nymalen svartpeppar

En rund, låg ugnform, ca 15 cm
Tapasgafflar

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Blanda färsen i en skål med brödsmlor, fetaost, oregano, citronskal och svartpeppar och rör noga ihop allt.
3. Dela färsen i 10 lika stora delar och forma små köttbullar med fuktade händer.
4. Lägg köttbullarna i ugnformen och ställ formen i korgen. Skjut in korgen i airfryer. Ställ in timern på 8-10 minuter och tillaga köttbullarna tills de är lagom brynta och färdiga.
5. Servera köttbullarna varma på ett fat med tapasgafflar.

Sätt en köttbulle på en tapasgaffel tillsammans med en halv svart oliv och en strimla grillad paprika.

Fingerfood

Fingerfood

Plockmat



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g Eiweiß	2 g protein
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g Gesamtfettgehalt, 1 g gesättigte Fettsäuren	3 g fett varav 1 g mättat fett
4 g carbohydrates	4 g Kohlenhydrate	4 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

EN Ricotta Balls with Basil

Appetizer - 20 portions

🕒 15 minutes + 16 minutes airfryer

250 g ricotta

2 tablespoons flour

1 egg, separated

Freshly ground pepper

15 g fresh basil, finely chopped

1 tablespoon chives, finely chopped

1 tablespoon grated orange peel

3 slices of stale white bread

1 tablespoon olive oil

1. Mix the ricotta in a bowl with the flour; egg yolk, 1 teaspoon salt and freshly ground pepper. Stir the basil, chives and orange peel through the mixture.
2. Divide the mixture into 20 equal portions and shape them into balls with wet hands. Let the balls rest for a while.
3. Grind the bread slices into fine bread crumbs with the food processor and mix with the olive oil. Pour the mixture into a deep dish. Briefly beat the egg white in another deep dish.
4. Preheat the airfryer to 200°C.
5. Carefully coat the ricotta balls in the egg white and then in the bread crumbs.
6. Put 10 balls in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 8-10 minutes. Bake the balls until golden brown. Bake the rest of the balls in the same way.
7. Serve the ricotta balls in a platter.

Tips

Mix some freshly ground chili flakes through the ricotta mixture for spicier balls. Color the bread crumbs red in that case by adding two to three teaspoons of paprika to the olive oil.

DE Ricottabällchen mit Basilikum

Appetithappen - 20 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 16 Minuten im Airfryer

250 g Ricotta

2 EL Mehl

1 Ei, getrennt

Frisch gemahlener Pfeffer

15 g frisches Basilikum, fein gehackt

1 EL Schnittlauch, fein gehackt

1 EL geriebene Orangenschale

3 Scheiben altes Weißbrot

1 EL Olivenöl

1. Den Ricotta in einer Schüssel mit dem Mehl, dem Eigelb, 1 Teelöffel Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Das Basilikum, den Schnittlauch und die Orangenschale unter die Mischung rühren.
2. Die Mischung in 20 gleich große Portionen teilen und mit feuchten Händen von Bällchen formen. Die Bällchen etwas ruhen lassen.
3. Die Brotscheiben in der Küchenmaschine zu Semmelbröseln verarbeiten und mit dem Olivenöl vermischen. Die Mischung in einen tiefen Teller füllen. Das Eiweiß in einer anderen Schüssel kurz schlagen.
4. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
5. Die Ricottabällchen vorsichtig erst im Eiweiß und dann in den Semmelbröseln wenden.
6. 10 Bällchen in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 8-10 Minuten einstellen. Die Bällchen goldbraun backen. Die restlichen Bällchen auf die gleiche Weise backen.
7. Ricottabällchen auf einer Platte servieren.

Rühren Sie ein wenig frisch gemahlene Chili unter die Ricottamischung, um die Bällchen schärfer zu würzen. Färben Sie in diesem Fall die Semmelbrösel rot, indem Sie zwei oder drei Teelöffel Paprikapulver in das Olivenöl geben.

SV Ricottabollar med basilika

Aptitretare - 20 portioner

🕒 15 minuter + 16 minuter i airfryer

250 g ricottaost

2 msk mjöl

1 ägg, separerat

Nymalen peppar

15 g färsk basilika, finhackad

1 msk gräslök, finhackad

1 msk rivet apelsinskal

3 skivor dagsgammalt vitt bröd

1 msk olivolja

1. Blanda ricottan i en skål med mjöl, äggula, 1 tsk salt och nymalen peppar. Rör ner basilika, gräslök och apelsinskal i blandningen.
2. Dela blandningen i 20 lika stora delar och forma till bollar med fuktade händer. Låt bollarna vila en stund.
3. Mal brödskvivorna till fina smulor i matberedaren och blanda med olivolja. Häll blandningen i en djup skål. Vispa äggvitan lätt i en annan djup skål.
4. Värm airfryer till 200 °C.
5. Vänd försiktigt bollarna i äggvitan och sedan i brödsmulorna.
6. Lägg 10 bollar i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 8-10 minuter. Tillaga bollarna tills de är gyllenbruna. Tillaga resten av bollarna på samma sätt.
7. Servera ricottabollarna på ett fat.

Blanda ner nymalda chili flakes i ricottablandningen för kryddstarkare bollar. Färga i så fall brödsmulorna röda genom att tillsätta två eller tre teskedar paprikapulver i olivoljan.

Fingerfood

Fingerfood

Plockmat



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal
2 g protein	2 g Eiweiß	2 g protein
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g Gesamtfettgehalt, 1 g gesättigte Fettsäuren	3 g fett varav 1 g mättat fett
2 g carbohydrates	2 g Kohlenhydrate	2 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

EN Mini Frankfurters in Pastry

Appetizer - approx. 20 portions

⌚ 10 minutes + 20 minutes airfryer

1 tin of mini frankfurters (drained weight 220 g, approx. 20 frankfurters)

100 g (chilled or frozen, defrosted) ready-made puff pastry

1 tablespoon fine mustard

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Thoroughly drain the sausages on a layer of kitchen paper and dab them dry.
3. Cut the puff pastry into strips measuring 5 x 1½ cm and coat the strips with a thin layer of mustard.
4. Roll each sausage spirally into a strip of pastry.
5. Put half the sausages in pastry in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-11 minutes. Bake the sausages in pastry until golden brown. Bake the remaining sausages in the same manner.
6. Serve the sausages in a platter accompanied by a small dish of mustard.

DE Mini-Frankfurter im Teigmantel

Appetithappen - ungefähr 20 Portionen

⌚ Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

1 Dose Mini-Wiener Würstchen (Abtropfgewicht 220 g, ungefähr 20 Würstchen)

100 g gekühlter oder aufgetauter Tiefkühl-Blätterteig

1 EL feiner Senf

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Würstchen sorgfältig auf einer Lage Küchenpapier abtropfen lassen und trocken tupfen.
3. Den Blätterteig in Streifen von 5 x 1½ cm Größe schneiden und dünn mit Senf bestreichen.
4. Jedes Würstchen spiralförmig in einen Teigstreifen einrollen.
5. Die Hälfte der Würstchen im Teigmantel in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-11 Minuten einstellen. Die Würstchen im Teigmantel goldbraun backen. Die restlichen Würstchen auf die gleiche Weise backen.
6. Die Würstchen auf einem Servierteller mit einer kleinen Schale Senf servieren.

SV Minifrankfurtare i deg

Aptitretare - cirka 20 portioner

⌚ 10 minuter + 20 minuter i airfryer

1 burk minifrankfurtare (avrunnen vikt 220 g, cirka 20 frankfurtare)

100 g (kall, eller fryst och tinad) smördeg

1 msk slät senap

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Låt korvarna rinna av ordentligt på ett lager hushållspapper och torka dem torra.
3. Skär smördegen i remsor som är 5 x 1 ½ cm och bred ett tunt lager senap på remsorna.
4. Rulla degremorna i en spiral runt varje korv.
5. Lägg hälften av de degklädda korvarna i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 10-11 minuter. Tillaga korvarna tills de är gyllenbruna. Tillaga resten av korvarna på samma sätt.
6. Servera korvarna på ett fat tillsammans med en liten skål med senap.

Fingerfood

Fingerfood

Plockmat



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g protein	2 g Eiweiß	2 g protein
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g Gesamtfettgehalt, 1 g gesättigte Fettsäuren	3 g fett varav 1 g mättat fett
1 g carbohydrates	1 g Kohlenhydrate	1 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

EN Mini Empanadas with Chorizo

Appetizer - 20 portions

🕒 20 minutes + 20 minutes airfryer

125 g chorizo, in small cubes

1 shallot, finely chopped

¼ red bell pepper, diced into small cubes

2 tablespoons parsley

200 g chilled pie crust dough (pâte brisée) or
pizza dough

1. Stir the chorizo with the shallot and bell pepper in a skillet and fry on low heat for 2 to 3 minutes until the bell pepper is tender. Take off the heat and stir in the parsley. Allow the mixture to cool.
2. Preheat the airfryer to 200°C.
3. Use a glass to cut twenty 5 cm rounds from the dough. Scoop a spoonful of the chorizo mixture onto each round. Press the edges together between thumb and index finger, creating a scallop pattern.
4. Put 10 empanadas in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes and bake the empanadas until they are golden brown and done.
1. Bake the remaining empanadas in the same way. Serve the empanadas lukewarm.

DE Mini-Empanadas mit Chorizo

Appetithappen - 20 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

125 g Chorizo, in kleinen Würfeln

1 Schalotte, fein gehackt

¼ rote Paprikaschote, klein gewürfelt

2 EL Petersilie

200 g gekühlter Pasteteig (Mürbeteig) oder Pizzateig

1. Die Chorizo mit der Schalotte und der Paprikaschote in einer Bratpfanne verrühren und bei niedriger Temperatur zwei bis drei Minuten braten, bis die Paprika zart ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie einrühren. Die Mischung abkühlen lassen.
2. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
3. Mit einem Glas zwanzig runde Formen von 5 cm Durchmesser aus dem Teig ausstechen. Einen Löffel der Chorizomischung auf jede runde Form geben. Die Ränder mit dem Daumen und Zeigefinger muschelförmig zusammendrücken.
4. 10 Empanadas in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen und Empanadas backen, bis sie goldbraun und gar sind.
5. Die restlichen Empanadas auf die gleiche Weise backen. Empanadas lauwarm servieren.

SV Miniempanadas med chorizo

Aptitretare - 20 portioner

🕒 20 minuter + 20 minuter i airfryer

125 g chorizo, i små tärningar

1 schalottenlök, finhackad

¼ röd paprika, i små tärningar

2 msk persilja

200 g kall pajdeg (pâte brisée) eller pizzadeg

1. Blanda chorizo med schalottenlök och paprika i en stekpanna och fräs på låg värme i 2 till 3 minuter tills paprikan mjuknat. Ta bort från värmen och blanda i persiljan. Låt blandningen svalna.
2. Värm airfryer till 200 °C.
3. Använd ett glas och tryck ut tjugo rundlar som är 5 cm i diameter ur degen. Lägg en matsked chorizoblandning på varje rundel. Använd tummen och pekfingeret och tryck ihop kanten till ett vågigt mönster.
4. Lägg 10 empanadas i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 10-12 minuter och tillaga dem tills de är gyllenbruna och färdiga.
5. Tillaga resterande empanadas på samma sätt. Servera dem ljumma.

Fingerfood

Fingerfood

Plockmat



EN King Prawns in Ham with Red Pepper Dip

EN Each portion contains DE Pro Portion SV Varje portion innehåller

190 kJ/45 kcal	190 kJ/40 kcal	190 kJ/40 kcal
6 g protein	6 g Eiweiß	6 g protein
2 g total fat, 1 g saturated fat	2 g Gesamtfettgehalt, 1 g gesättigte Fettsäuren	2 g fett varav 1 g mättat fett
1 g carbohydrates	1 g Kohlenhydrate	1 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

Appetizer - 10 portions

🕒 15 minutes + 13 minutes airfryer

1 large red bell pepper, halved
 10 (frozen) king prawns, defrosted
 5 slices of raw ham
 1 tablespoon olive oil
 1 large clove garlic, crushed
 ½ tablespoon paprika
 Freshly ground black pepper

Tapas forks

1. Preheat the airfryer to 200°C. Put the bell pepper in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10 minutes. Roast the bell pepper until the skin is slightly charred. Put the bell pepper in a bowl and cover it with a lid or cling film. Let the bell pepper rest for 15 minutes.
2. Peel the prawns, make an incision in the back and remove the black vein. Halve the slices of ham lengthwise and wrap each prawn in a slice of ham.
3. Coat the parcels with a thin film of olive oil and put them in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 3-4 minutes. Fry the prawns until crispy and just right.
4. In the meantime, peel the skin off the bell pepper halves, remove the seeds and cut the pepper into pieces. Puree the bell pepper in the blender with the garlic, paprika and olive oil. Pour the sauce into a dish and season with salt and pepper to taste.
5. Serve the prawns in ham in a platter with tapas forks and add the small dish with red pepper dip.

Tips

Replace the red pepper dip with ready-made pepper puree, mixed with garlic. Or serve the prawns with garlic mayonnaise.



Fingerfood

Fingerfood

Plockmat

DE Riesengarnelen in Schinken mit rotem Paprikadip

Appetithappen - 10 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 13 Minuten im Airfryer

1 große rote Paprikaschote, halbiert
 10 (tiefgefrorene) Riesengarnelen, aufgetaut
 5 Scheiben roher Schinken
 1 EL Olivenöl
 1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
 ½ EL Paprikapulver
 Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Tapas-Gabeln

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Paprika in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten einstellen. Die Paprika rösten, bis die Haut leicht angeschmort ist. Paprika in eine Schüssel geben und mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken. Die Paprika 15 Minuten ruhen lassen.
2. Die Garnelen schälen, die Rückseite aufschneiden und den dunklen Darmfaden entfernen. Die Schinkenscheiben längs halbieren und jede Garnele in eine Schinkenscheibe einwickeln.
3. Die Päckchen mit einer dünnen Schicht Olivenöl bestreichen und in den Korb geben. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 3-4 Minuten einstellen. Garnelen backen, bis sie knusprig und gar sind.
4. In der Zwischenzeit die Haut der Paprikahälften abziehen, die Kerne entfernen und die Paprika in Stücke schneiden. Die Paprika im Mixer mit dem Knoblauch, dem Paprikapulver und dem Olivenöl pürieren. Die Soße in eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Garnelen in Schinken auf einem Servierteller mit Tapas-Gabeln anrichten und den roten Paprikadip in einer kleinen Schüssel dazu servieren.

Verwenden Sie statt des roten Paprikadips fertiges, mit Knoblauch verfeinertes Paprikapüree, oder servieren Sie die Garnelen mit Knoblauchmayonnaise.

SV Stora räkor i skinka med dipsås på röd paprika

Aptitretare - 10 portioner

🕒 15 minuter + 13 minuter i airfryer

1 stor röd paprika, halverad
 10 (frysta) stora räkor, tinade
 5 skivor rå skinka
 1 msk olivolja
 1 stor vitlöksklyfta, krossad
 ½ msk paprikapulver
 Nymalen svartpeppar

Tapasgafflar

1. Värm airfryer till 200 °C. Lägg paprikan i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 10 minuter. Rosta paprikan tills skalet svartnat något. Lägg paprikan i en skål och täck med lock eller plastfolie. Låt paprikan vila 15 minuter.
2. Skala räkorna och ta bort tarmen. Halvera skinkskivorna på längden och rulla in varje räka i en skinkbit.
3. Pensla paketen med lite olivolja och lägg dem i korgen. Skjut in korgen i airfryer och ställ in timern på 3-4 minuter. Stek räkorna tills de är fräsiga och precis färdiga.
4. Under tiden tar du bort skalet från paprikahalvorna, tar bort fröna och delar paprikan i bitar. Mosa paprikan i mixern tillsammans med vitlök, paprikapulver och olivolja. Häll över såsen i en skål och smaka av med salt och peppar.
5. Servera räkorna i skinka på ett fat med tapasgafflar tillsammans med skålen med paprikadipsås.

Byt ut paprikadipsåsen mot färdig paprikapuré blandad med vitlök. Eller servera räkorna tillsammans med vitlöksmajonnäs.





EN Mini Peppers with Goat Cheese

Appetizer - 8 portions

🕒 10 minutes + 8 minutes airfryer

8 mini or snack peppers

½ tablespoon olive oil

½ tablespoon dried Italian herbs

1 teaspoon freshly ground black pepper

100 g soft goat cheese, in eight pieces

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Cut the top off the mini peppers and remove the seeds and membrane.
3. Mix the olive oil in a deep dish with the Italian herbs and the pepper. Toss the pieces of goat cheese in the oil.
4. Push a piece of goat cheese in each mini pepper and place the mini peppers next to each other in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 8-10 minutes. Bake the mini peppers until the cheese has melted.
5. Serve the mini peppers in small dishes as appetizers or snacks.

Tips

The same method can be used to fill vine tomatoes. Hollow out the tomatoes first and leave them to drain upside down on kitchen paper.

EN Each portion contains

DE Pro Portion

SV Varje portion innehåller

170 kJ/40 kcal

170 kJ/40 kcal

170 kJ/40 kcal

2 g protein

2 g Eiweiß

2 g protein

3 g total fat, 1 g saturated fat

3 g Gesamtfettgehalt,
1 g gesättigte Fettsäuren

3 g fett varav 1 g mättat fett

2 g carbohydrates

2 g Kohlenhydrate

2 g kolhydrater

1 g fibre

1 g Ballaststoffe

1 g fiber





Fingerfood

Fingerfood

Plockmat

DE Mini-Paprika mit Ziegenkäse

Appetithappen - 8 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 8 Minuten im Airfryer

8 Mini- oder Snack-Paprika

½ EL Olivenöl

½ EL getrocknete italienische Kräuter

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

100 g weicher Ziegenkäse, in acht Stücken

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Mini-Paprika oben abschneiden und die Kerne sowie die weiße Haut entfernen.
3. Das Olivenöl in einem tiefen Teller mit den italienischen Kräutern und dem Pfeffer vermengen. Die Ziegenkäsestücke im Öl wenden.
4. Ein Stück Ziegenkäse in jede Mini-Paprika geben und die Mini-Paprika nebeneinander in den Korb geben. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 8-10 Minuten einstellen. Die Mini-Paprika backen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Die Mini-Paprika auf kleinen Tellern als Appetithappen oder Snacks servieren.

SV Minipaprikor med getost

Aptitretare - 8 portioner

🕒 10 minuter + 8 minuter i airfryer

8 mini- eller snackspaprikor

½ msk olivolja

½ msk torkade italienska örter

1 tsk nymalen svartpeppar

100 g mjuk getost, i åtta bitar

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Skär av toppen på minipaprikorna och ta bort frön och hinnor.
3. Blanda olivolja med italienska örter och peppar i en djup skål. Vänd runt getostbitarna i oljan.
4. Tryck ner en bit getost i varje minipaprika och lägg dem sida vid sida i krogen. Skjut in korgen i airfryer och ställ in timern på 8-10 minuter. Tillaga minipaprikorna tills osten smält.
5. Servera minipaprikorna i en liten skål som aptitretare eller tilltugg.

Mit derselben Methode können auch Strauchtomaten gefüllt werden. Höhlen Sie zuerst die Tomaten aus, und lassen Sie sie kopfüber auf Küchenpapier abtropfen.

Samma metod kan användas för att fylla tomater. Gröp först ur tomaterna och låt dem rinna av upp och ner på ett hushållspapper.





EN Garlic Mushrooms

Appetizer - 12 portions

🕒 10 minutes + 10 minutes airfryer

1 slice of white bread
 1 clove garlic, crushed
 1 tablespoon flat-leafed parsley, finely chopped
 Freshly ground black pepper
 1 tablespoon olive oil
 12 (chestnut) mushrooms

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Grind the slices of bread into fine crumbs in the food processor and mix in the garlic, parsley and some seasoning to taste. Lastly, stir in the olive oil.
3. Cut off the mushroom stalks and fill the caps with the bread crumbs.
4. Put the mushroom caps in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Bake the mushrooms until crispy and golden.
5. Serve the mushrooms in a platter:

Tips

Alternatively, mix the bread crumbs with strips of ham, green onion and grated cheese.

EN Each portion contains DE Pro Portion SV Varje portion innehåller

85 kJ/20 kcal	85 kJ/20 kcal	85 kJ/20 kcal
1 g protein	1 g Eiweiß	1 g protein
1 g total fat, 0 g saturated fat	1 g Gesamtfettgehalt, 0 g gesättigte Fettsäuren	1 g fett varav 0 g mättat fett
2 g carbohydrates	2 g Kohlenhydrate	2 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber



Fingerfood

Fingerfood

Plockmat

DE Knoblauchchampignons

Appetithappen - 12 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 10 Minuten + 10 Minuten im Airfryer

- 1 Scheibe Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 12 große Champignons

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Brotscheibe in der Küchenmaschine zu Semmelbröseln verarbeiten und mit dem Knoblauch, der Petersilie und dem Pfeffer vermengen. Zuletzt das Olivenöl einrühren.
3. Die Champignon Stiele abschneiden und die Köpfe mit den Semmelbröseln füllen.
4. Die Champignon Köpfe in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen. Die Champignons backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.
5. Die Champignons auf einer Platte servieren.

SV Vitlökssvampar

Aptitretare - 12 portioner

🕒 10 minuter + 10 minuter i airfryer

- 1 skiva vitt bröd
- 1 vitlöksklyfta, krossad
- 1 msk bladpersilja, finhackad
- Nymalen svartpeppar
- 1 msk olivolja
- 12 svampars

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Mal brödskivan till fina smulor i matberedaren och blanda med vitlök, persilja och kryddor efter smak. Rör till sist ner olivolja.
3. Skär bort foten på svampen och fyll hatten med brödsmulorna.
4. Lägg svamphattarna i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 10-12 minuter. Tillaga svamparna tills de är krispiga och gyllenbruna.
5. Servera svamparna på ett fat.

Sie können die Semmelbrösel auch mit Schinkenstreifen, Frühlingszwiebeln und geriebenem Käse vermengen.

Alternativt blandar du brödsmulorna med strimlor av skinka, salladslök och riven ost.





EN Spicy Drumsticks with Barbecue Marinade

Main course - 4 portions

⌚ 5 minutes (+ 20 min to marinade) + 20 minutes airfryer

EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
9 g protein	9 g Eiweiß	9 g protein
11 g total fat, 3 g saturated fat	11 g Gesamtfettgehalt, 3 g gesättigte Fettsäuren	11 g fett varav 3 g mättat fett
2 g carbohydrates	2 g Kohlenhydrate	2 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

1 clove garlic, crushed
 ½ tablespoon mustard
 2 teaspoons brown sugar
 1 teaspoon chili powder
 Freshly ground black pepper
 1 tablespoon olive oil
 4 drumsticks

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Mix the garlic with the mustard, brown sugar, chili powder, a pinch of salt and freshly ground pepper to taste. Mix with the oil.
3. Rub the drumsticks completely with the marinade and leave to marinate for 20 minutes.
4. Put the drumsticks in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Roast the drumsticks until brown.
5. Then lower the temperature to 150°C and roast the drumsticks for another 10 minutes until done.
6. Serve the drumsticks with corn salad and French bread.

Tips

Corn Salad

Serve the drumsticks with a refreshing corn salad. Drain a can of corn kernels (300 gram). Cut four tomatoes into four sections and remove the seeds. Cut the flesh of the tomatoes into cubes. Mix the corn with the tomato cubes, 1 finely sliced green onion, the juice of half a lime, 2 tablespoons fresh, coarsely chopped coriander, and some salt and freshly ground chili pepper to taste.

Chicken legs

This marinade is also great for chicken legs. You can roast two chicken legs at a time in the airfryer; first 10 minutes at 200°C and then 20 minutes at 150°C.

DE *Pikante Hähnchen-Unterschenkel mit Grillmarinade*

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 **Zubereitungszeit:** 5 Minuten + 20 Minuten zum Marinieren + 20 Minuten im Airfryer

1 Knoblauchzehe, zerdrückt
½ EL Senf
2 TL brauner Zucker
1 TL Chilipulver
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl
4 Hähnchen-Unterschenkel

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Den Knoblauch mit dem Senf, dem braunen Zucker; dem Chilipulver; einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Mit dem Öl mischen.
3. Die Hähnchenschenkel mit der Marinade vollständig einreiben und 20 Minuten marinieren.
4. Die Hähnchenschenkel in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen. Die Hähnchenschenkel braten, bis sie braun sind.
5. Dann die Temperatur auf 150 °C verringern und die Hähnchenschenkel weitere 10 Minuten braten, bis sie gar sind.
6. Die Hähnchenschenkel mit Maissalat und Baguette servieren.

Maissalat

Servieren Sie die Hähnchen-Unterschenkel mit einem erfrischenden Maissalat: Eine Dose Mais (300 g) abtropfen lassen. Vier Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. Den Mais mit den Tomatenwürfeln, einer fein geschnittenen Frühlingszwiebel, dem Saft einer halben Limone, 2 Esslöffeln frischem, grob gehacktem Koriander und etwas Salz und frisch gemahlenem Chilipfeffer vermischen.

Hähnchenkeulen

Diese Marinade eignet sich auch hervorragend für Hähnchenkeulen. Sie können jeweils zwei Hähnchenkeulen im Airfryer braten, zuerst 10 Minuten bei 200 °C und dann 20 Minuten bei 150 °C.

SV *Kryddiga kycklingben med barbecuemarinad*

Huvudrätt - 4 portioner

🕒 **5 minuter (+ 20 min. marinerings)** + 20 minuter i airfryer

1 vitlöksklyfta, krossad
½ msk senap
2 tsk farinsocker
1 tsk chilipulver
Nymalen svartpeppar
1 msk olivolja
4 kycklingben

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Blanda vitlöken med senap, farinsocker, chilipulver; en nypa salt och nymalen peppar efter smak. Blanda i oljan.
3. Gnid in kycklingbenen med marinaden och låt marinera i 20 minuter.
4. Lägg kycklingbenen i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 10-12 minuter. Stek kycklingbenen tills de är brynta.
5. Sänk sedan temperaturen till 150 °C och stek kycklingbenen i ytterligare 10 minuter tills de är färdiga.
6. Servera kycklingbenen med majssallad och baguette.

Majssallad

Servera kycklingbenen med en fräsch majssallad. Låt en burk majskorn (300 gram) rinna av. Dela fyra tomater i fyra delar och ta bort fröna. Tärna tomatkötter. Blanda majskorn med tomatärningar; 1 fint skivad salladslök, saften från en halv lime, 2 msk färsk grovhackad koriander och smaka av med salt och nymalen chilipeppar.

Kycklingklubba

Den här marinaden passar också bra till kycklingklubbor. Du kan steka två kycklingklubbor åt gången i airfryer; först 10 minuter på 200 °C och sedan 20 minuter på 150 °C.

Meat & Chicken

Fleisch- und
Hähnchengerichte

Kött och kyckling



EN Roasted Asian Chicken Wings

Main course - 4 portions

🕒 5 minutes + 10 minutes airfryer

2 cloves garlic

2 teaspoons ginger powder

1 teaspoon ground cumin

Freshly ground black pepper

500 g chicken wings at room temperature

100 ml sweet chili sauce

1. Preheat the airfryer to 180°C.
2. Mix the garlic with the ginger powder, cumin, plenty of freshly ground black pepper and some salt. Rub the chicken wings with the herbs.
3. Put the chicken wings in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes and roast the chicken wings until they are crispy brown.
4. Serve the chicken wings with the chili sauce as a main course or a snack.

Tips

- Serve the chicken wings as a main course with stir-fried noodles and pak choi. Boil 250 g noodles until al dente. Stir-fry 3 green onions and 1 bunch of pak choi cut in broad strips in a wok with 2 tablespoons of oil for 2-3 minutes. Spoon in the noodles and season to taste with soy sauce.
- The chicken wings are also very tasty as a snack.

EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
840 kJ/200 kcal	840 kJ/200 kcal	840 kJ/200 kcal
16 g protein	16 g Eiweiß	16 g protein
13 g total fat, 4 g saturated fat	13 g Gesamtfettgehalt, 4 g gesättigte Fettsäuren	13 g fett varav 4 g mättat fett
5 g carbohydrates	5 g Kohlenhydrate	5 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

DE Gebratene Hähnchenflügel nach asiatischer Art

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 5 Minuten + 10 Minuten im Airfryer

2 Knoblauchzehen

2 TL Ingwerpulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g Hähnchenflügel bei Zimmertemperatur

100 ml süße Chilisoße

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Den Knoblauch mit dem Ingwerpulver, dem Kreuzkümmel, viel frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und etwas Salz mischen. Die Hähnchenflügel mit der Würzmischung einreiben.
3. Die Hähnchenflügel in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen und die Hähnchenflügel braten, bis sie knusprig braun sind.
4. Die Hähnchenflügel mit der Chilisoße als Hauptgericht oder Snack servieren.

SV Stekta asiatiska kycklingvingar

Huvudrätt - 4 portioner

🕒 5 minuter + 10 minuter i airfryer

2 vitlöksklyftor

2 tsk malen ingefära

1 tsk malen spiskummin

Nymalen svartpeppar

500 g kycklingvingar, rumstempererade

100 ml sweet chilisås

1. Värm airfryer till 180 °C.
2. Blanda vitlöken med malen ingefära, spiskummin, rikligt med nymalen svartpeppar och lite salt. Gnid in kycklingvingarna med kryddorna.
3. Lägg kycklingvingarna i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 10-12 minuter och stek kycklingvingarna tills de är knapriga och brynta.
4. Servera kycklingvingarna med chilisås som huvudrätt eller tilltugg.

Meat & Chicken

Fleisch- und
Hähnchengerichte

Kött och kyckling

- Servieren Sie die Hähnchenflügel als Hauptgericht mit gebratenen Nudeln und Pak Choi. Kochen Sie 250 g Nudeln, bis sie bissfest sind. Braten Sie unter Rühren 3 Frühlingszwiebeln und 1 Bund Pak Choi (in breite Streifen geschnitten) in einem Wok mit 2 Esslöffeln Öl 2 bis 3 Minuten an. Geben Sie die Nudeln hinzu, und schmecken Sie sie mit Sojasoße ab.
- Die Hähnchenflügel sind auch als Snack sehr lecker:

- Servera kycklingvingarna som huvudrätt med stekta nudlar och pak choi. Koka 250 g nudlar så att de har kvar lite tuggmotstånd. Fräs 3 salladslökar och 1 bunt pak choi skuren i breda strimlor i en wok med 2 msk olja i 2-3 minuter. Lägg i nudlarna och smaka av med sojasås.
- Kycklingvingarna smakar också väldigt gott som tilltugg.



EN Pork Satay with Peanut Sauce

Main course - 2-3 portions

🕒 20 minutes (+ 15 min to marinade)
+ 12 minutes airfryer

- 2 cloves garlic, crushed
- 2 cm fresh ginger root, grated or 1 teaspoon ginger powder
- 2 teaspoons chili paste or hot pepper sauce
- 2-3 tablespoons sweet soy sauce
- 2 tablespoons vegetable oil
- 400 g lean pork chops, in cubes of 3 cm
- 1 shallot, finely chopped
- 1 teaspoon ground coriander
- 200 ml coconut milk
- 100 g unsalted peanuts, ground

1. Mix half of the garlic in a dish with the ginger, 1 teaspoon hot pepper sauce, 1 tablespoon soy sauce, and 1 tablespoon oil. Mix the meat with the mixture and leave to marinate for 15 minutes.
2. Preheat the airfryer to 200°C.
3. Put the marinated meat in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 12-14 minutes and roast the meat until brown and done. Turn once while roasting.
4. In the meantime, make the peanut sauce: heat 1 tablespoon oil in a saucepan and gently sauté the shallot with the remainder of the garlic. Add the coriander and fry for a short time more.
5. Mix the coconut milk and the peanuts with 1 teaspoon hot pepper sauce and 1 tablespoon soy sauce with the shallot mixture and gently boil for 5 minutes, while stirring. If necessary, add a little bit of water if the sauce gets too thick. Season to taste with soy sauce and hot pepper sauce.

EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
2920 kJ/695 kcal	2920 kJ/695 kcal	2920 kJ/695 kcal
48 g protein	48 g Eiweiß	48 g protein
49 g total fat, 21 g saturated fat	49 g Gesamtfettgehalt, 21 g gesättigte Fettsäuren	49 g fett varav 21 g mättat fett
15 g carbohydrates	15 g Kohlenhydrate	15 g kolhydrater
4 g fibre	4 g Ballaststoffe	4 g fiber



DE Schweine-Saté mit Erdnussoße

Hauptgericht - 2-3 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 15 Minuten zum Marinieren
+ 12 Minuten im Airfryer

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 cm frische Ingwerwurzel, gerieben, oder 1 TL Ingwerpulver
2 TL Chilipaste oder scharfe Pfeffersoße
2 - 3 EL süße Sojasoße
2 EL Pflanzenöl
400 g mageres Schweinekotelett, in 3 cm großen Würfeln
1 Schalotte, fein gehackt
1 TL gemahlener Koriander
200 ml Kokosmilch
100 g ungesalzene Erdnüsse, gemahlen

1. Die Hälfte des Knoblauchs in einer Schüssel mit dem Ingwer, 1 Teelöffel scharfer Pfeffersoße, 1 Esslöffel Sojasoße und 1 Esslöffel Öl mischen. Das Fleisch mit der Mischung vermengen und 15 Minuten marinieren.
2. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
3. Das marinierte Fleisch in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 12-14 Minuten einstellen und das Fleisch braten, bis es braun und gar ist. Beim Braten einmal wenden.
4. In der Zwischenzeit die Erdnussoße zubereiten: 1 Esslöffel Öl in einen Topf geben und die Schalotte mit dem restlichen Knoblauch kurz anbraten. Den Koriander hinzugeben und noch etwas weiterbraten.
5. Die Kokosmilch und die Erdnüsse mit 1 Teelöffel scharfer Pfeffersoße, 1 Esslöffel Sojasoße und der Schalottenmischung vermengen und 5 Minuten unter Rühren auf kleiner Flamme kochen. Falls die Soße zu dick wird, etwas Wasser hinzugeben. Mit Sojasoße und scharfer Pfeffersoße abschmecken.

SV Fläksatay med jordnötssås

Huvudrätt - 2-3 portioner

🕒 20 minuter (+ 15 min. marinering)
+ 12 minuter i airfryer

2 vitlöksklyftor, krossade
2 cm färsk ingefära, riven eller 1 tsk malen ingefära
2 tsk chilipasta eller het chilisås
2-3 msk söt sojasås
2 matskedar vegetabilisk olja
400 g mager fläskkotlett, i kuber om 3 cm
1 schalottenlök, finhackad
1 tsk malen koriander
200 ml kokosmjölk
100 g osaltade jordnötter, malda

1. Blanda hälften av vitlöken i en skål tillsammans med ingefära, 1 tsk het chilisås, 1 msk sojasås och 1 msk olja. Rör runt köttet i blandningen och låt marinera i 15 minuter.
2. Värm airfryer till 200 °C.
3. Lägg det marinerade köttet i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 12-14 minuter och stek köttet tills det är brynt och färdigt. Rör runt en gång under tillagningen.
4. Under tiden gör du jordnötssåsen: hetta upp 1 msk olja i en kastrull och fräs schalottenlök och resten av vitlöken lätt. Tillsätt koriander och stek ytterligare en kort stund.
5. Blanda kokosmjölk, jordnötter, 1 tsk het chilisås och 1 msk sojasås med schalottenlöksblandningen och låt koka sakta i 5 minuter under omrörning. Om såsen blir för tjock kan du tillsätta lite vatten. Smaka av med sojasås och het chilisås.





EN Mediterranean Chicken Nuggets

EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
19 g protein	19 g Eiweiß	19 g protein
9 g total fat, 2 g saturated fat	9 g Gesamtfettgehalt, 2 g gesättigte Fettsäuren	9 g fett varav 2 g mättat fett
10 g carbohydrates	10 g Kohlenhydrate	10 g kolhydrater
1 g fibre	1 g Ballaststoffe	1 g fiber

Main course - 4 portions

🕒 20 minutes + 20 minutes airfryer

- 2 slices stale white bread, in pieces
- 1 tablespoon (spicy) paprika powder
- 1 tablespoon olive oil
- 250 g chicken fillet, in pieces
- 1 egg yolk + 2 egg whites
- 1 clove garlic, crushed
- 2 tablespoons red pesto
- Freshly ground pepper
- 1 tablespoon flat-leaved parsley, finely chopped

Food processor

1. Grind the bread with the paprika powder in the food processor until you have a crumbly mixture and mix in the olive oil. Transfer this mixture to a bowl.
2. Then purée the chicken fillet in the food processor and mix with the egg yolk, garlic, pesto, and parsley. Add ½ teaspoon salt and pepper to taste.
3. Preheat the airfryer to 200°C.
4. Whisk the egg whites in a bowl. Shape the chicken mixture into 10 balls and press them into oval nuggets. Coat the nuggets first with egg white and then with breadcrumbs. The nuggets must be coated with crumbs all over.
5. Put five nuggets in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Fry the nuggets golden brown. Then fry the remainder of the nuggets. Delicious with French fries and a fresh salad.

Tips

- You can make variations of these Mediterranean chicken nuggets. Make Italian nuggets with green pesto and 25 g Parmesan cheese, or Greek nuggets with grated lemon peel, finely chopped oregano and 25 g crumbled feta cheese.

DE Mediterrane Chicken Nuggets

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

2 Scheiben altes Weißbrot, in Stücken

1 EL (scharfes) Paprikapulver

1 EL Olivenöl

250 g Hähnchenbrustfilet, in Stücken

1 Eigelb + 2 Eiweiß

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 TL rotes Pesto

Frisch gemahlener Pfeffer

1 EL glatte Petersilie, fein gehackt

Küchenmaschine

1. Das Brot mit dem Paprikapulver in der Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse mahlen; das Olivenöl unterrühren. Diese Mischung in eine Schüssel geben.
2. Dann das Hähnchenbrustfilet in der Küchenmaschine pürieren und mit dem Eigelb, dem Knoblauch, dem Pesto und der Petersilie vermengen. Mit ½ Teelöffel Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
3. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
4. Das Eiweiß in einer Schüssel schlagen. Die Hähnchenmischung zu 10 Bällchen formen und zu ovalen Nuggets platt drücken. Die Nuggets erst im Eiweiß und dann in den Semmelbröseln wenden. Die Nuggets müssen vollständig paniert sein.
5. Fünf Nuggets in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10-12 Minuten einstellen. Die Nuggets goldbraun braten. Dann die restlichen Nuggets braten. Köstlich mit Pommes frites und frischem Salat.

- Sie können diese mediterranen Chicken Nuggets auch variieren und italienische Nuggets mit grünem Pesto und 25 g Parmesankäse oder griechische Nuggets mit geriebener Zitronenschale, fein gehacktem Oregano und 25 g zerkrümeltem Fetakäse zubereiten.

SV Kycklingbitar med smak av Medelhavet

Huvudrätt - 4 portioner

🕒 20 minuter + 20 minuter i airfryer

2 skivor dagsgammalt vitt bröd, i bitar

1 msk (kryddigt) paprikapulver

1 msk olivolja

250 g kycklingfilé, i bitar

1 äggula + 2 äggvitor

1 vitlöksklyfta, krossad

2 msk röd pesto

Nymalen peppar

1 msk bladpersilja, finhackad

Matberedare

1. Mal bröd och paprikapulver i matberedaren tills du fått en smulig blandning och blanda sedan i olivolja. Lägg över blandningen i en skål.
2. Finfördela sedan kycklingfilén i matberedaren och blanda i äggula, vitlök, pesto och persilja. Tillsätt ½ tsk salt och peppar efter smak.
3. Värm airfryer till 200 °C.
4. Vispa äggvitorna i en skål. Forma kycklingblandningen till 10 bollar och tryck ihop dem till ovala bitar. Doppa först kycklingbitarna i äggvitan och sedan i brödsmulorna. Bitarna ska vara helt täckta med brödsmulor.
5. Lägg fem kycklingbitar i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 10-12 minuter. Stek kycklingbitarna gyllenbruna. Stek sedan resten av kycklingbitarna. Smakar utmärkt med pommes frites och en fräsch sallad.

- Du kan variera de här kycklingbitarna med smak av Medelhavet. Gör italienska kycklingbitar med grön pesto och 25 g parmesanost, eller grekiska kycklingbitar med rivet citronskal, finhackad oregano och 25 g smulad fetaost.

Meat & Chicken

Fleisch- und
Hähnchengerichte

Kött och kyckling



EN Thai Fish Cakes with Mango Salsa

Main course - 4 portions

🕒 20 minutes + 14 minutes airfryer

1 ripe mango

1½ teaspoons red chili paste

3 tablespoons fresh coriander or flat leaf parsley

Juice and zest of 1 lime

500 g white fish fillet (cod, tilapia, pangasius, pollack)

1 egg

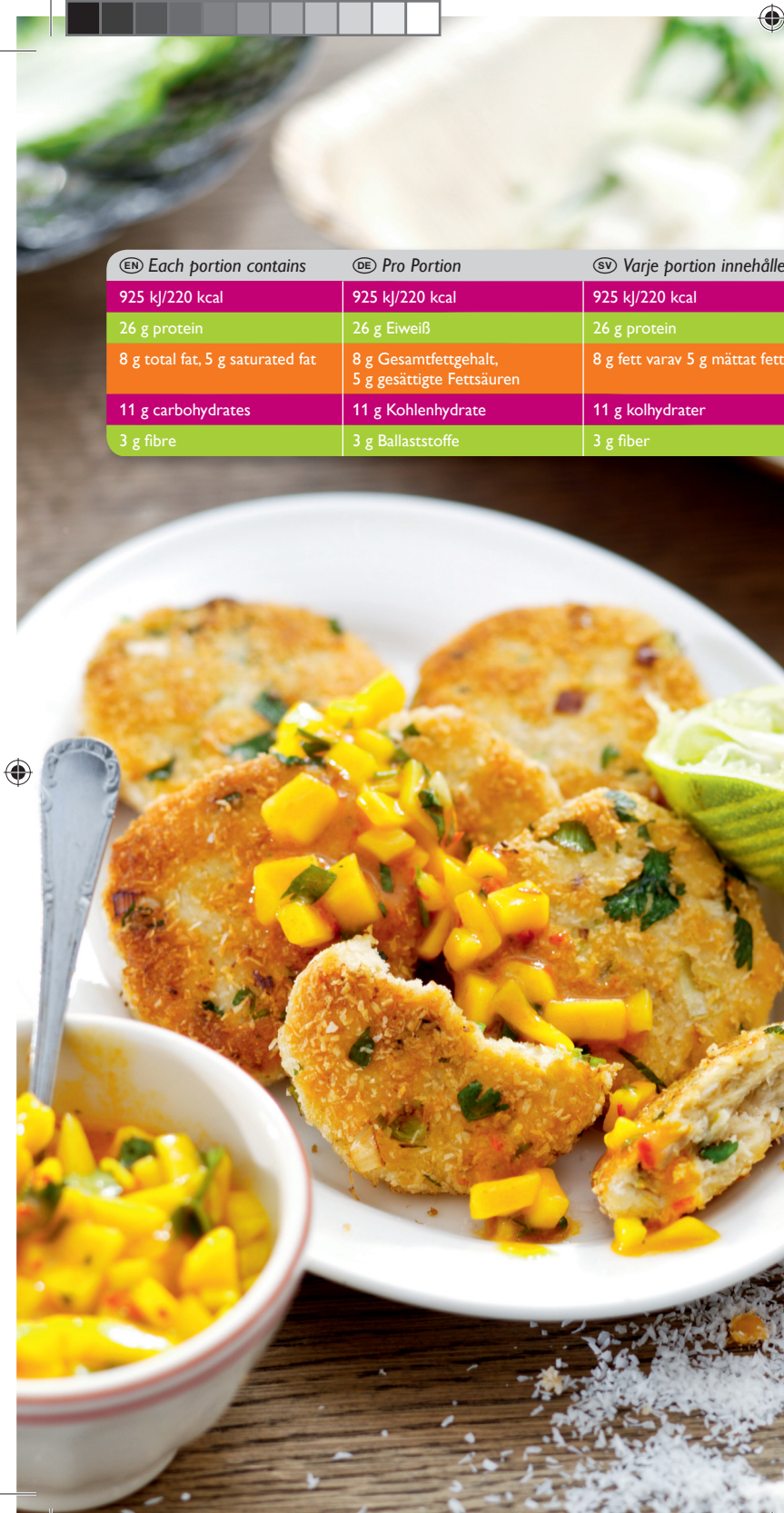
1 green onion, finely chopped

50 g ground coconut

Food processor

1. Peel the mango and cut it into small cubes. Mix the mango cubes in a bowl with ½ teaspoon red chili paste, 1 tablespoon coriander and the juice and zest of half a lime.
2. Purée the fish in the food processor and then mix with 1 egg and 1 teaspoon salt and the remainder of the lime zest, red chili paste and the lime juice. Mix with the remainder of the coriander, the green onion and 2 tablespoons coconut.
3. Put the remainder of the coconut on a soup plate. Divide the fish mixture into 12 portions, shape them into round cakes and coat them with the coconut.
4. Place six fish cakes in the basket and slide it into the airfryer at 180°C. Set the timer to 7-9 minutes and fry the fish cakes until they are golden brown and done. Fry the remainder of the fish cakes in the same way.
5. Serve the fish cakes with the mango salsa. Tasty with pandan rice and stir-fried pak choi.

EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
925 kJ/220 kcal	925 kJ/220 kcal	925 kJ/220 kcal
26 g protein	26 g Eiweiß	26 g protein
8 g total fat, 5 g saturated fat	8 g Gesamtfettgehalt, 5 g gesättigte Fettsäuren	8 g fett varav 5 g mättat fett
11 g carbohydrates	11 g Kohlenhydrate	11 g kolhydrater
3 g fibre	3 g Ballaststoffe	3 g fiber





Meat & Chicken

Fleisch- und
Hähnchengerichte

Kött och kyckling

DE *Thailändische Fischfrikadellen mit Mangosalsa*

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 14 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

1 reife Mango

1½ TL rote Chilipaste

3 EL frischer Koriander oder glatte Petersilie

Saft und Schale von 1 Limone

500 g weißes Fischfilet (Kabeljau, Buntbarsch, Pangasius, Seelachs)

1 Ei

1 Frühlingszwiebel, fein gehackt

50 g gemahlene Kokosnuss

Küchenmaschine

1. Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Mangowürfel in einer Schüssel mit ½ Teelöffel roter Chilipaste, 1 Esslöffel Koriander und dem Saft und der Schale einer halben Limone vermengen.
2. Den Fisch in der Küchenmaschine pürieren und dann mit 1 Ei und 1 Teelöffel Salz und der restlichen Limonenschale, der roten Chilipaste und dem Limonensaft vermengen. Den restlichen Koriander, die Frühlingszwiebel und 2 Esslöffel Kokosnuss untermischen.
3. Die restliche Kokosnuss in einen Suppenteller geben. Die Fischmischung in 12 Portionen teilen, zu runden Frikadellen formen und in der Kokosnuss wenden.
4. Sechs Fischfrikadellen in den Korb geben, und den Korb in den auf 180 °C vorgeheizten Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 7-9 Minuten einstellen und die Fischfrikadellen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Die restlichen Fischfrikadellen auf die gleiche Weise backen.
5. Die Fischfrikadellen mit der Mangosalsa servieren. Lecker mit Pandan-Reis und gebratenem Pak Choi.

SV *Thailändska fiskkakor med mangosalsa*

Huvudrätt - 4 portioner

🕒 20 minuter + 14 minuter i airfryer

1 mogen mango

1 ½ tsk röd chilipasta

3 msk färsk koriander eller bladpersilja

Saft och skal från 1 lime

500 g filé av vit fisk (t.ex. torsk, pangasius)

1 ägg

1 salladslök, finhackad

50 g riven kokos

Matberedare

1. Skala mangon och skär i små tärningar. Blanda mangotärningarna i en skål med ½ tsk röd chilipasta, 1 msk koriander och saft och skal från en halv lime.
2. Finfördela fisken i matberedaren och blanda sedan med 1 ägg och 1 tsk salt samt resten av limeskalet, den röda chilipastan och limesaften. Blanda med resten av koriandern, salladslöken och 2 msk kokos.
3. Lägg resten av kokosen i en sopptallrik. Dela fiskblandningen i 12 delar; forma dem till runda kakor och doppa i kokosen.
4. Lägg sex fiskkakor i korgen och skjut in den i airfryer i 180 °C. Ställ in timern på 7-9 minuter och stek fiskkakorna tills de är gyllenbruna och färdiga. Stek resten av fiskkakorna på samma sätt.
5. Servera fiskkakorna med mangosalsan. Smakar gott med smaksatt ris och wokad pak choi.





EN Meat Loaf

Main course - 4 portions

🕒 10 minutes + 25 minutes airfryer

- 400 g (lean) ground beef
- 1 egg, lightly beaten
- 3 tablespoons bread crumbs
- 50 g salami or chorizo sausage, finely chopped
- 1 small onion, finely chopped
- 1 tablespoon (fresh) thyme
- Freshly ground pepper
- 2 mushrooms, thick slices
- 1 tablespoon olive oil

Fixed-bottom baking pan or round oven dish,
12 cm diameter, contents 500 ml

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Mix the ground meat in a bowl with the egg, bread crumbs, salami, onion, thyme, 1 teaspoon salt and a generous amount of pepper. Knead and mix thoroughly.
3. Transfer the ground meat to the pan or dish and smoothen the top. Press in the mushrooms and coat the top with olive oil.
4. Place the pan or dish in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 25-28 minutes and roast the meat loaf until nicely brown and done.
5. Leave the meat loaf to stand for at least 10 minutes before serving. Then cut the loaf into wedges. Tasty with fried potatoes and a salad.

EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
1155 kJ/275 kcal	1155 kJ/275 kcal	1155 kJ/275 kcal
23 g protein	23 g Eiweiß	23 g protein
18 g total fat, 9 g saturated fat	18 g Gesamtfettgehalt, 9 g gesättigte Fettsäuren	18 g fett varav 9 g mättat fett
5 g carbohydrates	5 g Kohlenhydrate	5 g kolhydrater
1 g fibre	1 g Ballaststoffe	1 g fiber

DE Hackbraten

Hauptgericht - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 25 Minuten + 10 Minuten im Airfryer

- 400 g (mageres) Rinderhack
- 1 Ei, leicht geschlagen
- 3 EL Semmelbrösel
- 50 g Salami oder Chorizo-Wurst, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL (frischer) Thymian
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Champignons, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl

Backform mit festem Boden oder runde Ofenform,
12 cm Durchmesser, Fassungsvermögen 500 ml

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Das Rinderhack in einer Schüssel mit dem Ei, den Semmelbröseln, der Salami, der Zwiebel, dem Thymian und 1 Teelöffel Salz vermengen und großzügig mit Pfeffer würzen. Die Masse gründlich durchkneten.
3. Das Rinderhack in die Back- oder Ofenform geben und die Oberfläche glatt streichen. Die Champignons eindrücken und die Oberseite mit Olivenöl bestreichen.
4. Die Back- oder Ofenform in den Korb stellen, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 25-28 Minuten einstellen und den Hackbraten braten, bis er schön braun und gar ist.
5. Den Hackbraten vor dem Servieren mindestens 10 Minuten stehen lassen. Den Braten keilförmig schneiden. Lecker mit Bratkartoffeln und Salat.

SV Köttfärslimpa

Huvudrätt - 4 portioner

🕒 10 minuter + 25 minuter i airfryer

- 400 g (mager) nötfärs
- 1 ägg, lättvispat
- 3 msk brödsmlur
- 50 g salami eller chorizokorv, finhackad
- 1 liten lök, finhackad
- 1 msk hackad (färsk) timjan
- Nymalen peppar
- 2 svampar, tunt skivade
- 1 msk olivolja

En bakform med fast botten eller rund ugnform,
12 cm i diameter, som rymmer 500 ml

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Blanda köttfärsen i en skål med ägg, brödsmlur; salami, lök, timjan, 1 tsk salt och rikligt med peppar. Rör om noga.
3. Lägg över köttfärsen i formen och jämna till ytan. Tryck fast svampen och pensla med olivolja.
4. Ställ formen i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 25-28 minuter och stek köttfärslimpan tills den är vackert brynt och färdig.
5. Låt köttfärslimpan stå minst 10 minuter innan servering. Skär sedan köttfärslimpan i trekant. Smakar gott med stekt potatis och en sallad.

Meat & Chicken

Fleisch- und
Hähnchengerichte

Kött och kyckling



EN Courgette Stuffed with Ground Meat

Main course - 2 portions snack - 4 portions

🕒 20 minutes + 20 minutes airfryer

1 large courgette (approx. 400 g)

50 g feta cheese, crumbled

1 clove garlic, crushed

½ tablespoon mild paprika powder

200 g lean ground beef

Freshly ground black pepper

Shallow bowl, diameter approx. 15 cm

1. Cut the ends off the courgette and cut it into six equal parts. Set the parts upright and carve them out with a teaspoon to 1/2 cm off the sides and 1 cm off the bottom. Sprinkle the inside with a little salt.
2. Preheat the airfryer to 180°C.
3. Mix the ground beef with the feta cheese, garlic, paprika powder and pepper to taste and mix well. Divide the ground beef into six equal portions. Fill the hollow courgette parts with ground beef and press in the mixture. Smooth the top with a moist hand.
4. Put the courgette in the bowl and place the bowl in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 20 minutes. Bake the stuffed courgette until it is brown and done. Delicious with yellow rice and roasted cherry tomatoes.

Tips

Roasted cherry tomatoes

Place 250 g cherry tomatoes on the vine in the basket and roast them in the airfryer for 3-4 minutes at 200°C. The tomatoes are ready when the skin breaks. Arrange one or two clusters of tomatoes on each plate next to the stuffed courgettes.

EN Each portion contains

DE Pro Portion

SV Varje portion innehåller

1325 kJ/315 kcal

1325 kJ/315 kcal

1325 kJ/315 kcal

26 g protein

26 g Eiweiß

26 g protein

18 g total fat, 10 g saturated fat

18 g Gesamtfettgehalt,
10 g gesättigte Fettsäuren

18 g fett varav 10 g mättat fett

12 g carbohydrates

12 g Kohlenhydrate

12 g kolhydrater

1 g fibre

1 g Ballaststoffe

1 g fiber

DE Zucchini mit Hackfüllung

Hauptgericht - 2 Portionen; Snack - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

1 große Zucchini (ca. 400 g)
50 g Fetakäse, zerbröseln
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
½ EL Paprikapulver edelsüß
200 g mageres Rinderhack
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Flache Schüssel, ca. 15 cm Durchmesser

1. Die Enden der Zucchini abschneiden und die Zucchini in sechs gleiche Stücke schneiden. Die Stücke aufrecht stellen und mit einem Teelöffel bis zu einem 1/2 cm an den Seiten und 1 cm am Boden aushöhlen. Die Innenseite mit etwas Salz bestreuen.
2. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Das Rinderhack mit dem Fetakäse, dem Knoblauch, dem Paprikapulver und dem Pfeffer gut vermengen. Das Rinderhack in sechs gleich große Portionen teilen. Die ausgehöhlten Zucchinistücke mit Rinderhack füllen und die Mischung festdrücken. Die Oberfläche mit feuchter Hand glatt streichen.
4. Die Zucchini in die Schüssel geben, und die Schüssel in den Korb stellen. Den Korb in den Airfryer schieben und die Zeitschaltuhr auf 20 Minuten einstellen. Die gefüllte Zucchini backen, bis sie braun und gar ist. Köstlich mit gelbem Reis und gerösteten Kirschtomaten.

Gebackene Kirschtomaten

250 g Kirschtomaten an der Rispe in den Korb geben und im Airfryer 3 bis 4 Minuten bei 200 °C rösten. Die Tomaten sind gar, wenn die Haut aufplatzt. Ein oder zwei Häufchen Tomaten auf jedem Teller neben den gefüllten Zucchini anrichten.

SV Zucchini fylld med köttfärs

Huvudrätt - 2 portioner tilltugg - 4 portioner

🕒 20 minuter + 20 minuter i airfryer

1 stor zucchini (cirka 400 g)
50 g fetaost, smulad
1 vitlöksklyfta, krossad
½ msk milt paprikapulver
200 g mager nötfärs
Nymalen svartpeppar

En låg skål, ca 15 cm i diameter

1. Skär av ändarna på zucchini och dela i sex lika stora delar. Ställ delarna på högkant och gröp ur dem med en tesked. Lämna kvar 1/2 cm på sidorna och 1 cm i botten. Strö lite salt på insidan.
2. Värm airfryer till 180 °C.
3. Blanda nötfärsen med fetaost, vitlök, paprikapulver och peppar efter smak och blanda väl. Dela nötfärsen i sex lika stora delar. Fyll de urgröpta zucchini-bitarna med nötfärs och tryck till blandningen. Jämn till ovasidan med fuktad hand.
4. Lägg zucchini i skålen och ställ skålen i korgen. Skjut in korgen i airfryer och ställ in timern på 20 minuter. Tillaga den fyllda zucchini tills den är gyllenbrun och färdig. Smakar fantastiskt tillsammans med gult ris och rostade körsbärstomater.

Rostade körsbärstomater

Lägg 250 g körsbärstomater på kvist i korgen och rosta dem i airfryer i 3-4 minuter i 200 °C. Tomaterna är färdiga när skalet spricker. Lägg en eller två klasar med tomaterna på varje tallrik bredvid den fyllda zucchini.

Fruit & Vegetables

Obst und Gemüse

Frukt och grönsaker



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
275kJ/65 kcal	275 kJ/65 kcal	275 kJ/65 kcal
1 g protein	1 g Eiweiß	1 g protein
5 g total fat, 1 g saturated fat	5 g Gesamtfettgehalt, 1 g gesättigte Fettsäuren	5 g fett varav 1 g mättat fett
4 g carbohydrates	4 g Kohlenhydrate	4 g kolhydrater
1 g fibre	1 g Ballaststoffe	1 g fiber

EN Green Salad with Roasted Pepper

Side dish - 4 portions

🕒 15 minutes + 10 minutes airfryer

1 red bell pepper
1 tablespoon lemon juice
3 tablespoons yoghurt
2 tablespoons olive oil
Freshly ground black pepper
1 romaine lettuce, in broad strips
50 g rocket leaves

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Place the bell pepper in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10 minutes and roast the bell pepper until the skin is slightly charred.
3. Put the bell pepper in a bowl and cover it with a lid or plastic wrap. Leave the bell pepper for 10-15 minutes.
4. Then cut the bell pepper into four sections and remove the seeds and the skin. Cut the bell pepper into strips.
5. Mix a dressing in a bowl, using 2 tablespoons of the moisture from the bell pepper; the lemon juice, the yoghurt, and the olive oil. Add pepper and salt to taste.
6. Toss the lettuce and the rocket leaves in the dressing, and garnish the salad with the bell pepper strips.

DE Grüner Salat mit gerösteter Paprika

Beilage - 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 10 Minuten im Airfryer

1 rote Paprika
1 EL Zitronensaft
3 EL Joghurt
2 EL Olivenöl
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Römersalat, in breiten Streifen
50 g Rucolasalat

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Paprika in den Korb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 10 Minuten einstellen und die Paprika rösten, bis die Haut leicht angeschmort ist.
3. Die Paprika in eine Schüssel geben und mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken. Die Paprika 10-15 Minuten ruhen lassen.
4. Die Paprika anschließend in vier Stücke schneiden und die Kerne sowie die weiße Haut entfernen. Die Paprika in Streifen schneiden.
5. Das Dressing in einer Schüssel mit 2 Esslöffeln der Paprikaflüssigkeit, dem Zitronensaft, dem Joghurt und dem Olivenöl anrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Den Römer- und Rucolasalat im Dressing wenden und den Salat mit den Paprikastreifen garnieren.

SV Grön sallad med rostad paprika

Tillbehör - 4 portioner

🕒 15 minuter + 10 minuter i airfryer

1 röd paprika
1 msk citronjuice
3 msk yoghurt
2 msk olivolja
Nymalen svartpeppar
1 romansallat, i breda strimlor
50 g rucolasallat

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Lägg paprikan i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 10 minuter och rosta paprikan tills skalet svartnat något.
3. Lägg paprikan i en skål och täck med lock eller plastfolie. Låt paprikan stå 10-15 minuter.
4. Skär sedan paprikan i fyra delar och ta bort frön och skal. Skär paprikan i strimlor.
5. Blanda en dressing i en skål bestående av 2 msk saft från paprikan, citronjuice, yoghurt och olivolja. Smaka av med salt och peppar.
6. Blanda sallat och rucola med dressingen och garnera salladen med paprikastrimlorna.

Fruit & Vegetables

Obst und Gemüse

Frukt och grönsaker



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g Eiweiß	2 g protein
2 g total fat, 0 g saturated fat	2 g Gesamtfettgehalt, 0 g gesättigte Fettsäuren	2 g fett varav 0 g mättat fett
6 g carbohydrates	6 g Kohlenhydrate	6 g kolhydrater
2 g fibre	2 g Ballaststoffe	2 g fiber

EN Ratatouille

Vegetables - 4 portions

⌚ 8 minutes + 15 minutes airfryer

200 g courgette and/or aubergine

1 yellow bell pepper

2 tomatoes

1 onion, peeled

1 clove garlic, crushed

2 teaspoons dried Provençal herbs

Freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

Small, round baking dish, approx. 16 cm diameter

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Cut the courgette, aubergine, bell pepper, tomatoes, and onion into 2 cm cubes.
3. Mix the vegetables in a bowl with the garlic, Provençal herbs, ½ teaspoon salt and pepper to taste. Also spoon in the olive oil.
4. Put the bowl in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and cook the ratatouille. Stir the vegetables once when cooking.
5. Serve the ratatouille with fried meat such as entrecôte, or a cutlet.

DE Ratatouille

Gemüse - 4 Portionen

⌚ Zubereitungszeit: 8 Minuten + 15 Minuten im Airfryer

200 g Zucchini und/oder Aubergine

1 gelbe Paprika

2 Tomaten

1 Zwiebel, geschält

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 TL getrocknete Kräuter der Provence

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

Kleine, runde Backform, ca. 16 cm Durchmesser

1. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Die Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten und Zwiebel in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Knoblauch, den Kräutern der Provence und ½ Teelöffel Salz vermengen. Mit Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl ebenfalls unterrühren.
4. Die Schüssel in den Korb stellen, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 15-18 Minuten einstellen und das Ratatouille garen. Das Gemüse beim Garen einmal umrühren.
5. Das Ratatouille mit gebratenem Fleisch wie einem Steak oder Schnitzel servieren.

SV Ratatouille

Grönsaker - 4 portioner

⌚ 8 minuter + 15 minuter i airfryer

200 g zucchini och/eller aubergine

1 gul paprika

2 tomat

1 lök, skalad

1 vitlöksklyfta, krossad

2 tsk torkade provensalska örter

Nymalen svartpeppar

1 msk olivolja

En liten, rund ugnform, ca 16 cm i diameter

1. Värm airfryer till 200 °C.
2. Skär zucchini, aubergine, paprika, tomat och lök i 2 cm stora kuber.
3. Blanda grönsakerna i en skål med vitlök, provensalska örter, ½ tsk salt och peppar efter smak. Tillsätt också olivoljan.
4. Ställ skålen i korgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 15-18 minuter och tillaga ratatouillen. Rör om grönsakerna en gång under tillagningen.
5. Servera ratatouillen med stekt kött som entrecôte eller kotlett.

Fruit & Vegetables

Obst und Gemüse

Frukt och grönsaker



(EN) Each portion contains	(DE) Pro Portion	(SV) Varje portion innehåller
565 kJ/135 kcal	565 kJ/135 kcal	565 kJ/135 kcal
2 g protein	2 g Eiweiß	2 g protein
9 g total fat, 5 g saturated fat	9 g Gesamtfettgehalt, 5 g gesättigte Fettsäuren	9 g fett varav 5 g mättat fett
11 g carbohydrates	11 g Kohlenhydrate	11 g kolhydrater
0 g fibre	0 g Ballaststoffe	0 g fiber

EN Brownies

Pastry - 12 portions

⌚ 15 minutes + 20 minutes airfryer

75 g pure chocolate, in pieces

75 g butter

1 large egg

60 g sugar

1 sachet vanilla sugar

40 g self-rising flour

25 g walnuts or hazelnuts, chopped

Small, low fixed-base cake tin or oven dish,
(approx. 15 cm diameter) and parchment paper

1. Melt the chocolate and butter together in a thick-bottom steel pan on low heat while stirring. Allow this mixture to cool to room temperature.
2. Preheat the airfryer to 180°C.
3. In a bowl, beat the egg with the sugar, the vanilla sugar and a pinch of salt until light and creamy. Beat in the chocolate mixture and then stir in the self-rising flour and the nuts.
4. Line the cake pan with parchment paper and spread the batter in the cake pan. Smooth the top.
5. Place the cake pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and bake the brownie until the top is crispy. The inside should still be nice and soft.
6. Let the brownie cool in the cake pan. When cool, cut it into 12 pieces.

DE Brownies

Gebäck - 12 Portionen

⌚ Zubereitungszeit: 15 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

75 g Schokolade (70 % Kakaoanteil), in Stücken

75 g Butter

1 großes Ei

60 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

40 g Mehl + 1 Prise Backpulver

25 g Wal- oder Haselnüsse, gehackt

Kleine, flache Kuchenform mit festem Boden oder Ofenform,
ca. 15 cm Durchmesser, und Backpapier

1. Die Schokolade und die Butter in einer dickwandigen Stahlpfanne auf kleiner Flamme unter Rühren zergehen lassen. Die Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Das Ei in einer Schüssel mit dem Zucker, dem Vanillezucker und einer Prise Salz schlagen, bis eine leichte, cremige Masse entsteht. Die Schokoladenmischung unterheben und dann das Mehl mit dem Backpulver und die Nüsse unterrühren.
4. Die Kuchenform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Kuchenform geben. Die Oberfläche glatt streichen.
5. Die Kuchenform in den Garkorb geben, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und den Brownie backen, bis die Oberfläche knusprig ist. Innen sollte er noch schön weich sein.
6. Den Brownie in der Kuchenform abkühlen lassen. Anschließend in 12 Stücke schneiden.

SV Brownies

Bakverk - 12 portioner

⌚ 15 minuter + 20 minuter i airfryer

75 g mörk choklad, i bitar

75 g smör

1 stort ägg

60 g socker

1 påse vaniljsocker

40 g självjäsande mjöl

25 g valnötter eller hasselnötter, hackade

En liten, låg kakform eller ugnform med fast botten,
(ca 15 cm i diameter) och bakplåtspapper

1. Smält choklad och smör i en tjockbottnad kastrull på låg värme under omrörning. Låt blandningen svalna till rumstemperatur.
2. Värm airfryer till 180 °C.
3. Vispa ägg, socker, vaniljsocker och en nypa salt i en skål tills det är pösigt. Vispa ner chokladblandningen och rör i det självjäsande mjölet och nötterna.
4. Klä kakformen med bakplåtspapper och häll smeten i formen. Jämna till ytan.
5. Ställ kakformen i stekkorgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 20-22 minuter och baka brownien tills ytan är frasig. Den ska fortfarande vara mjuk i mitten.
6. Låt brownien svalna i kakformen. När den svalnat delar du den i 12 bitar.

Baking

Backen

Bakning



EN Each portion contains	DE Pro Portion	SV Varje portion innehåller
2795 kJ/665 kcal	2795 kJ/665 kcal	2795 kJ/665 kcal
29 g protein	29 g Eiweiß	29 g protein
44 g total fat, 20 g saturated fat	44 g Gesamtfettgehalt, 20 g gesättigte Fettsäuren	44 g fett varav 20 g mättat fett
38 g carbohydrates	38 g Kohlenhydrate	38 g kolhydrater
2 g fibre	2 g Ballaststoffe	2 g fiber

EN Salmon Quiche

Main course - 2 portions
 ⌚ 15 minutes + 20 minutes airfryer

- 150 g salmon fillet, cut into small cubes
- ½ tablespoon lemon juice
- Freshly ground black pepper
- 100 g flour
- 50 g cold butter, in cubes
- 2 eggs + 1 egg yolk
- 3 tablespoons whipping cream
- ½ tablespoon (tarragon) mustard
- 1 green onion, sliced into 1 cm pieces

Small, low quiche pan, approx. 15 cm diameter, buttered

1. Preheat the airfryer to 180°C. Mix the salmon pieces with the lemon juice and salt and pepper to taste. Allow the salmon to rest.
2. In a bowl, mix the flour with the butter, egg yolk and ½-1 tablespoon cold water and knead into a smooth ball.
3. On a floured work surface, roll out the dough to an 18 cm round.
4. Put the dough round in the quiche pan and press firmly along the edges. Trim the dough closely along the edge of the pan or allow the dough to stick out roughly over the edges of the pan.
5. Beat the eggs lightly with the cream and mustard and add salt and pepper to taste. Pour this mixture into the quiche pan and then lay the pieces of salmon in the pan. Distribute the green onion evenly over the contents of the quiche pan.
6. Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and bake the quiche until golden brown and done.

Tips

Variations

Leek Quiche with Brie

Replace the salmon and green onion with 125 g leek sliced into thin rings and add the leek to the egg mixture. Pour this into the quiche dough in the pan. Then evenly distribute 100 g sliced Brie in the egg mixture.

Quiche with Cherry Tomatoes and Goat Cheese

Replace the salmon and green onion with 125 g cherry tomatoes and 100 g crumbled goat cheese.

DE Lachsquiche

Hauptgericht - 2 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Minuten + 20 Minuten im Airfryer

150 g Lachsfilet, in kleine Würfel geschnitten

½ EL Zitronensaft

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

100 g Mehl

50 g kalte Butter, gewürfelt

2 Eier + 1 Eigelb

3 EL Schlagsahne

½ EL (Estragon-) Senf

1 Frühlingszwiebel, in 1 cm große Stücke geschnitten

Kleine, flache Quicheform, ca. 15 cm Durchmesser, gefettet

1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Lachsstücke mit dem Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs ruhen lassen.
2. Das Mehl in einer Schüssel mit der Butter, dem Eigelb und ½ bis 1 Esslöffel kaltem Wasser vermengen und zu einer glatten Kugel kneten.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Form von 18 cm Durchmesser ausrollen.
4. Den Teig in die Quicheform geben und entlang der Kanten festdrücken. Den Teig entweder bündig mit der oberen Kante der Form abschließen oder etwas über die obere Kante der Form hinausstehen lassen.
5. Die Eier leicht mit der Schlagsahne und dem Senf schlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung in die Quicheform gießen und die Lachsstücke darüber legen. Die Frühlingszwiebel gleichmäßig über den Inhalt der Quicheform verteilen.
6. Die Quicheform in den Garkorb stellen, und den Korb in den Airfryer schieben. Die Zeitschaltuhr auf 20-22 Minuten einstellen und das Gratin backen, bis es schön angebräunt und gar ist.

Variationen

Lauchquiche mit Brie

Geben Sie statt des Lachses und der Frühlingszwiebel 125 g in feine Ringe geschnittenen Lauch in die Eimischung. Gießen Sie diese auf den Quicheteig in der Form. Verteilen Sie dann 100 g in Scheiben geschnittenen Brie gleichmäßig auf der Eimischung.

Quiche mit Kirschtomaten und Ziegenkäse

Verwenden Sie statt des Lachses und der Frühlingszwiebel 125 g Kirschtomaten und 100 g zerbröselten Ziegenkäse.

SV Laxpaj

Huvudrätt - 2 portioner

🕒 15 minuter + 20 minuter i airfryer

150 g laxfilé, skuren i små tärningar

½ msk citronsaft

Nymalen svartpeppar

100 g mjöl

50 g kallt smör, i kuber

2 ägg + 1 äggula

3 msk vispgrädde

½ msk (dragon)senap

1 salladslök, skuren i 1 cm stora skivor

En liten, låg pajform, ca 15 cm i diameter, smörad

1. Värm airfryer till 180 °C. Blanda laxen med citronsaft och lite salt och peppar. Låt laxen stå.
2. Blanda i en skål mjöl, smör, äggula och ½-1 msk kallt vatten och knåda till en smidig deg.
3. Kavla ut degen på mjölad arbetsyta tills den är 18 cm i diameter.
4. Lägg degrundeln i pajformen och tryck fast kanten ordentligt. Skär bort överbliven deg längs formens kant eller låt den hänga kvar över kanten.
5. Vispa äggen lätt med grädde och senap och tillsätt salt och peppar. Häll blandningen i pajformen och lägg sedan laxbitarna i formen. Fördela salladslök jämnt över innehållet i pajformen.
6. Ställ pajformen i stekkorgen och skjut in den i airfryer. Ställ in timern på 20-22 minuter och tillaga pajen tills den är gyllenbrun och färdig.

Variationer

Purjolökspaj med brie

Byt ut lax och salladslök mot 125 g purjolök i tunna skivor och tillsätt purjolöken i äggblandningen. Häll det här i pajdegen i formen. Lägg sedan 100 g skivad brie i äggblandningen.

Paj med körsbärstomater och getost

Byt ut lax och salladslök mot 125 g körsbärstomater och 100 g smulad getost.

Baking

Backen

Bakning



www.philips.com/kitchen | A HELPING HAND
www.philips.de/kitchen | EINE HELFENDE HAND
www.philips.com/kitchen | EN HJÄLPANDE HAND

4222 448 41101

