

Betty Bossi

Fettarm gebacken



Der einfachste Weg zum Genuss

Heissluft-Fritteuse, 5,5l

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für die Heissluft-Fritteuse 5,5l entschieden haben. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Die Heissluft-Fritteuse 5,5l wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Frittieren und Geniessen.

Herzlich, Ihre



Chicken Tenders mit Hot Cocktail Sauce	4
Chicken Wings	6
Fischknusperli mit Chilisauce	8
Erbsli-Falafel mit Joghurt-Dip	10
Meranercake	12
Baba Ganoush	14
Air frites	16

Anwendung

Für ausführliche Informationen zum Gebrauch der Heissluft-Fritteuse 5,5l die beigelegte Gebrauchsanweisung beachten.

1. Vorbereiten und heissluftfrittieren

Lebensmittel wie im Rezept beschreiben vorbereiten, im Frittierkorb verteilen. Frittierbehälter ins Gerät einschieben. **Hinweis:** Die Heissluft-Fritteuse muss nicht vorgeheizt werden.

2. Temperatur und Zeit wählen

Um das Gerät einzuschalten, berühren Sie die EIN/AUS-Taste. Stellen Sie nun Temperatur und Zeit gemäss Rezept über die Temperatur- und Timer-Tasten ein. Berühren Sie nochmals die EIN/AUS-Taste, um den Betrieb zu starten.

3. Frittierbehälter entfernen

Nach Ablauf der Zeit den Frittierbehälter herausnehmen und gemäss Rezept weiterfahren. Die Lebensmittel können Sie entweder direkt aus dem Frittierbehälter in eine geeignete Servierform geben oder mithilfe einer Servierzange herausnehmen.

TIPP

- Die Zugabe von 1-2 EL Öl macht die Lebensmittel noch knuspriger.
- Halbfertigprodukte (z. B. Pommes frites) gemäss Zeit- und Temperaturangaben auf der Verpackung heissluftfrittieren.

Heissluft-Fritteuse, 5,5l (Art.-Nr. 25745). Nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52, Postfach, CH-8021 Zürich/Switzerland

Titelbild: Chicken Tenders mit Hot Cocktail Sauce (S. 4)

Chicken Tenders mit Hot Cocktail Sauce

🕒 15 Min. + 20 Min. heissluftfrittieren

Rezept für 4 Personen

1 Bund Basilikum
140 g Panko
4 EL Mehl
2 Eier

Basilikum fein schneiden, mit dem Panko in einen flachen Teller geben, gut mischen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einen tiefen Teller geben, verklopfen.

4 Pouletbrüstli
1 TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL Olivenöl

Pouletbrüstli längs dritteln, würzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütten, im Ei, dann in der Panko-Basilikum-Mischung wenden, Panade gut andrücken. Die Hälfte der Chicken Tenders im Frittierkorb verteilen, mit der Hälfte des Öls beträufeln.

Heissluftfrittieren: ca. 10 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden. Restliche Chicken Tenders gleich zubereiten.

100 g Ketchup
100 g Dessert Extrafin
(Sauermilch)
50 g Sweet Chili Sauce

Ketchup, Sauermilch und Chili Sauce verrühren, zu den Chicken Tenders servieren.

Tipps: Statt Panko normales Paniermehl verwenden. Statt Basilikum Petersilie oder Koriander verwenden.

Dazu passen: Air frites.

Portion (¼): 522 kcal, F 16 g, Kh 48 g, E 47 g



Chicken Wings

🕒 5 Min. + 50 Min. heissluftfrittieren  glutenfrei  laktosefrei

Rezept für 4 Personen

2 EL Zitronensaft	Zitronensaft mit dem Salz, Zucker, Paprika, Senf- und Knoblauchpulver in einer Schüssel mischen. Pouletflügeli beigegeben, mischen. Die Hälfte der Pouletflügeli im Frittierkorb verteilen, mit der Hälfte des Öls beträufeln.
1 TL Salz	
1 TL Zucker	
1 TL Edelsüss-Paprika	
1 TL Senfpulver	
1 TL Knoblauchpulver	
1,2 kg Pouletflügeli	
2 EL Olivenöl	

Heissluftfrittieren: ca. 25 Min. bei 200 Grad, dabei mehrmals schütteln bzw. wenden. Restliche Pouletflügeli gleich zubereiten.

Dazu passen: BBQ-Sauce, Ketchup.

Portion (¼): 236 kcal, F 11g, Kh 3g, E 32g



Fischknusperli mit Chilisauce

🕒 15 Min. + 10 Min. heissluftfrittieren

Rezept für 4 Personen

600 g Forellenfilets ohne Haut
2 EL Olivenöl
½ TL Salz

Fischfilets mit einer Pinzette von allfälligen Gräten befreien. Filets in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Öl und Salz begeben, mischen.

2 Limetten
80 g Kokosraspel
80 g Cornflakes
2 EL Olivenöl

Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, die Hälfte der Schale abreiben und 4 EL Saft auspressen, Saft beiseite stellen. Kokosraspel, Cornflakes und Limettenschale in einem flachen Teller mischen. Fisch portionenweise in der Panade wenden, gut andrücken. Die Hälfte der Knusperli im Frittierkorb verteilen, die Hälfte des Öls darüberträufeln.

Heissluftfrittieren: ca. 5 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden. Restliche Knusperli gleich zubereiten.

4 EL Koriander
1 roter Chili
400 g saurer Halbrahm
½ TL Salz

Koriander fein schneiden, Chili entkernen, fein hacken. Zusammen mit dem sauren Halbrahm und dem beiseite gestellten Limettensaft verrühren, salzen, zu den Fischknusperli servieren.

Portion (¼): 671kcal, F 51g, Kh 21g, E 30g



Erbsli-Falafel mit Joghurt-Dip

🕒 20 Min. + 40 Min. heissluftfrittieren 🥕 vegetarisch 🍷 schlank

Rezept für 4 Personen
Ergibt 20 Stück

2 Dosen Kichererbsen
(je ca. 435 g)

2 Dosen Erbsli (je ca. 420 g)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Petersilie

3 EL Mehl

1 TL Backpulver

**1 TL Kreuzkümmel-
pulver**

1 TL Edelsüss-Paprika

1½ TL Salz

wenig Pfeffer

2 EL Olivenöl

Kichererbsen und Erbsli im Sieb gut abtropfen, portionenweise im Cutter pürieren, in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Petersilie fein schneiden, mit der Kichererbsen-Erbsli-Mischung, dem Mehl und dem Backpulver mischen, würzen. Gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, zu 20 Kugeln formen. Die Hälfte der Kugeln im Frittierkorb verteilen, mit der Hälfte des Öls beträufeln.

Heissluftfrittieren: ca. 20 Min. bei 200 Grad, dabei einmal wenden. Restliche Falafel gleich zubereiten.

2 EL Pfefferminzblätter

360 g Joghurt nature

4 EL Zitronensaft

1 TL Salz

Pfefferminze fein schneiden. Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren, Pfefferminze darunter-mischen, salzen, zu den Falafel servieren.

Dazu passen: Pitabrot, Jungsalat.

Portion (¼): 410 kcal, F 12g, Kh 52g, E 21g



Meranercake

🕒 20 Min. + 35 Min. heissluftfrittieren

Für eine Cakeform von 20 cm, mit Backpapier ausgelegt

100 g Butter , weich	Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist.
80 g Zucker	
1 Prise Salz	Espresso darunterrühren.
2 Eier	
1 dl Espresso , kalt	
150 g Mehl	Mehl, Backpulver, Zimt und Haselnüsse mischen, mit der Schokolade unter die Masse mischen.
½ Päckli Backpulver	Teig in die vorbereitete Form füllen, in den Frittierkorb stellen.
¼ TL Zimt	
100 g gemahlene Haselnüsse	
80 g dunkle Schokolade , gehackt	
	Backen: ca. 35 Min. bei 160 Grad. Cake herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.
100 g Puderzucker	Puderzucker und Espresso verrühren, auf dem Cake verteilen.
1 EL Espresso , kalt	

Stück (½): 293 kcal, F 21g, Kh 21g, E 4g



Baba Ganoush

🕒 15 Min. + 30 Min. heissluftfrittieren  vegan  glutenfrei  laktosefrei

Rezept für 4 Personen

2 Auberginen
(ca. 600 g)

Auberginen längs halbieren, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten übereinander in den Frittierkorb legen.

Heissluftfrittieren: ca. 30 Min. bei 180 Grad, dabei einmal umschichten. Herausnehmen, etwas abkühlen. Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen, in eine Schüssel geben.

1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 EL glattblättrige Petersilie
2 EL Olivenöl
1 TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer


Von der Zitrone wenig Schale abreiben und 1EL Saft auspressen, Knoblauchzehe pressen, Petersilie grob schneiden. Alles dem Auberginenfleisch begeben, pürieren. Öl daruntermischen, würzen.




Dazu passen: geröstete, glutenfreie Brotscheiben.

Portion (¼): 85 kcal, F 6 g, Kh 5 g, E 2 g



Air frites

 15 Min. + 40 Min. heissluftfrittieren

 vegan  glutenfrei  laktosefrei

Rezept für 6 Personen

1½ EL heisses Wasser	Wasser und Öl mit dem Salz gut verrühren, Kartoffeln in ca.
1½ EL Olivenöl	5 mm dicke Stängeli schneiden,
1 TL Salz	beigeben, mischen, im Frittier-
1½ kg fest kochende Kartoffeln	korb verteilen.
½ TL Edelsüss-Paprika	Heissluftfrittieren: ca. 40 Min.
½ TL Salz	bei 200 Grad, dabei von Zeit zu Zeit schütteln bzw. wenden. Air frites herausnehmen, würzen.

Tipp: Für Pommes rissolées Kartoffeln in ca. 5 mm grosse Würfel schneiden.

Portion (%): 176 kcal, F 3g, Kh 31g, E 4g

