

*Was können wir in unserem  
Heißluftfritteusen kochen?*





Lassen Sie uns zuerst die verschiedenen Funktionen verstehen!



**HYSapiientia Heißluftfritteuse**



## Toast

Die voreingestellte Temperatur und Zeit zum Toasten beträgt 230 Grad für fünf Minuten.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen





# TOAST

## Zutaten

1-3 Scheiben Toast



## Methode

- 1.Schalten Sie den Ofen ein und stellen Sie ihn auf den Toastbackmodus ein (Toastmuster blinkt).
- 2.Backen Sie mit voreingestellter Zeit und Temperatur.



## POSH BOHNEN AUF TOAST

### Zutaten

85 g sonnengetrocknete  
Tomaten  
120 g geröstete Paprika aus  
dem Glas  
300 g Passata  
1 TL geräuchertes  
Paprikapulver  
2 Knoblauchzehen (gehackt)  
½ Teelöffel Salz

Prise Pfeffer  
3 Dosen  
Cannellinibohnen  
(abgetropft und  
abgespült)  
Frischer Basilikum zum  
Garnieren (optional)  
Chiliflocken zum  
Garnieren (optional)  
Auf geröstetem  
Sauerteig mit Butter  
servieren



### Methode

1. Kombinieren Sie getrocknete Tomaten, geröstete Paprika, Passata, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Mischen, bis es vollständig glatt ist.
2. Sauce und Cannellini-Bohnen in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze 8 Minuten kochen. Alle paar Minuten umrühren.
3. Verwenden Sie gleichzeitig den Toastmodus des HYSapientia Air Fryer Ofens, verwenden Sie die voreingestellte Temperatur und Zeit, um ein paar Toastscheiben zu backen
4. Toast mit gekochten Bohnen füllen und nach Belieben mit frischem Basilikum und kalten Flocken garnieren. Viel Spaß.



## BACKEN

Die voreingestellte Temperatur und Backzeit beträgt 140 Grad und 40 Minuten  
Dieser Modus dient zum Backen des Kuchens in Form.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen



# HYSapiencia Heißluftfritteuse



## BISCOFF VEGANE CUPCAKES

### Zutaten

78ml Olivenöl (hell und milchig)  
125 ml Hafermilch  
1/2 Teelöffel Apfelessig  
185 g Tasse  
selbstaufziehendes Mehl  
1 Teelöffel süßer Zimt  
1/2 TL Backpulver  
Ein bisschen salzig  
150 g Zucker

Über das Eis  
250 g vegane Butter  
250 g Zucker  
2 Esslöffel Biscoff-Aufstrich  
Zimtucker und Lotuskekse  
zum Abschluss



### Methode

1. Kombinieren Sie die Milch und den Apfelessig in einer Schüssel und lassen Sie alles 5 Minuten lang eindicken.
2. Trockene Zutaten glatt rühren. Gießen Sie die Olivenöl-Milch-Mischung hinein und mischen Sie erneut, bis der Teig glatt ist.
3. Teilen Sie Ihre Kuchenmischung in 7 Kuchenformen auf (ich verwende dafür gerne Puderzucker) und stellen Sie sie in den Backofen der HYSapientia-Fritteuse auf den auf 130° C eingestellten Backmodus und backen Sie sie für 30 Minuten. Danach 10 Minuten bei 140° C backen.
4. Während Ihr Kuchen abkühlt, schlagen Sie die Butter mit einem elektrischen Handrührgerät auf, bis sie hell und schaumig ist. Puderzucker unter Rühren zugeben, dann die Keksbrösel einstreuen.
5. Jeden abgekühlten Kuchen mit Zuckerguss bestreichen, mit Zimtucker bestreuen und zum Schluss mit Keksen toppen!



## Ein einfacher Schokoladenkuchen

### Zutaten

150 ml Sonnenblumenöl, plus  
extra für die Dose  
175 g Semmelbrösel  
2 EL Kakaopulver  
1 Teelöffel Natron  
150 g Zucker  
2 EL goldener Sirup  
2 große Früchte, kleine Strafe  
150ml viereckige Milch

Über das Eis

100 g ungesalzene Butter  
225 g Zucker  
40 g Kakaopulver  
2½ Teelöffel Milch (bei  
Bedarf weniger)



## Vorbereitung vor dem Backen

- Fetten Sie den Boden von zwei 18-cm-Sandwichformen ein und legen Sie sie aus. Mehl, Kakaopulver und Natron in eine Schüssel sieben. Puderzucker dazugeben und gut verrühren.
- Machen Sie in der Mitte eine Mulde und fügen Sie den goldenen Sirup, die Eier, das Sonnenblumenöl und die Milch hinzu. Mit einem Elektromixer gut verrühren.

## Backofen aufstellen

- Die Mischung in zwei Behälter füllen und bei der voreingestellten Temperatur 40-50 Minuten backen, bis sie fest ist und sich fest anfühlt. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen und dann auf ein Kühlregal stellen.

## Machen Sie den Zuckerguss

- Die ungesalzene Butter in einer Schüssel glatt rühren. Vorsichtig sieben und mit einem Löffel Puderzucker hinzufügen, dann Milch hinzufügen, um das Eis schaumig und streichfähig zu machen.
- Mischen Sie beide Kuchen mit Butterglasur und bedecken Sie die Seiten und die Oberseite des Kuchens mit mehr Glasur.



## Fische

Die Temperatur und Zeit zum Garen des Fisches beträgt 230 Grad für 25 Minuten  
In diesem Fall kann der Fisch bei einer niedrigeren Temperatur gegart oder bei einer höheren Temperatur gebraten werden.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen





# Lachs

## Zutaten

1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 TL gemischte Kräuter  
1 TL Knoblauchgranulat  
(optional)

4 Lachsfilets (wir haben 4  
x 130 g Filets verwendet),  
mit oder ohne Haut  
½ EL Olivenöl  
gekochtes saisonales  
Gemüse und Getreide wie  
Quinoa oder brauner Reis  
zum Servieren (optional)



## Vorbereitung vor dem Backen

● Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter und Knoblauchgranulat, falls verwendet, in einer Schüssel mischen und auf einem Teller verteilen. Reiben Sie jedes Lachsfilet mit etwas Olivenöl ein und wälzen Sie es in den Gewürzen, um es zu bestreichen.

## Backofen aufstellen

● Legen Sie eine Schicht in den Ofen, stellen Sie den Fischbratmodus ein (das Fischmuster blinkt), stellen Sie die Temperatur auf 180 Grad ein und backen Sie 8-10 Minuten, bis sie durchgegart sind. Wenn Sie größere Lachsfilets haben, müssen Sie sie länger garen – kontrollieren Sie nach 10 Minuten erneut. Die Zutaten müssen nach der Hälfte der Zeit gewendet werden. Nach Belieben mit Gemüse, Quinoa oder Reis servieren.



## Kabeljau

### Zutaten

- 3 EL normales Mehl
- 4 Kabeljaufilets
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- ½ kleiner Bund Thymian



### Methode

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und etwas würzen. Wenden Sie jedes Kabeljaufilet in das Mehl, bis es gleichmäßig bedeckt ist.
2. Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Fügen Sie den Kabeljau hinzu und braten Sie ihn 2 Minuten pro Seite oder bis er goldbraun ist.
3. Den Kabeljau in eine Bratpfanne geben. Zitronenscheiben und Thymian auf und um den Fisch legen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Stellen Sie die Temperatur auf 200 Grad ein und backen Sie für 10 Minuten oder bis sie durchgegart sind.



## Austrocknung von Lebensmitteln

Die voreingestellte Temperatur und Dörrzeit beträgt 70 Grad und 4 Stunden.

Dieser Modus kann Ihnen dabei helfen, Trockenfutter wie getrocknetes Obst und Gemüse zuzubereiten.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen



# HYSapientia HeißLuftfritteuse



# Dörrobst

## Zutaten

- 2 Mangos, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Kiwi, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Bananen, in dünne Scheiben geschnitten
- 6 Erdbeeren, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Apfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten (Optional)



## Vorbereitung vor dem Backen

- Schälen (optional) und schneiden Sie die Früchte Ihrer Wahl. Flocken können effektiv entwässern

## Backofen aufstellen

- Stellen Sie den Backofen auf den Dörrmodus (wie abgebildet). Die Temperatur ist auf 70 Grad eingestellt und die Zeit beträgt 4 Stunden. (Früchte mit ausreichend Wasser können 30 Minuten bis 1 Stunde verlängern).



## Huhn

Die voreingestellte Temperatur und Zeit zum Braten des Huhns sind 230 Grad und 20 Minuten. Dieser Modus kann Ihnen helfen, verschiedene Hühnchenrezepte zu vervollständigen.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen





# Hühnerschenkel

## Zutaten

- 1 TL Paprika
- ½ TL gemischte Kräuter
- ½ TL Knoblauchgranulat (optional)
- 4 Hähnchenschenkel, mit Knochen
- 1 TL Olivenöl



## Vorbereitung vor dem Backen

- Paprika in einer Schüssel mit den Kräutern und Knoblauchgranulat, falls verwendet, zusammen mit ½ TL Salz und ½ TL gemahlenem schwarzem Pfeffer mischen. Auf einen Teller streuen. Reiben Sie die Hähnchenschenkel mit dem Öl ein und bestreichen Sie sie dann mit der Gewürzmischung.

## Backofen aufstellen

- Legen Sie es in den Airfryer-Korb und schalten Sie den Ofen in den Hähnchen-Modus (das Keulensymbol blinkt). Besprühen Sie den Frittierkorb mit Öl (um zu verhindern, dass die Lebensmittel während des Bratvorgangs am Frittierkorb haften bleiben), stellen Sie die Temperatur für 20 Minuten auf 180 Grad ein und wenden Sie die Lebensmittel nach der Hälfte der Garzeit. Um zu prüfen, ob sie frittiert sind, stechen Sie mit einem Messer in die dickste Stelle der Keule, um zu sehen, ob der Saft klar herausläuft. Sofort aus dem Ofen nehmen, damit die Haut nicht weich wird.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur im Brathähnchen-Modus dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.



# Hühnerbrust

## Zutaten

4 Hähnchenbrust	1 TL geräucherter süßer Paprika
½ EL Rapsöl	2 TL gemischte Kräuter
1 TL Salz	½ TL Pfeffer
1 ½ TL Knoblauchgranulat	



## Vorbereitung vor dem Backen

- Hähnchen mit Öl bestreichen und beiseite stellen. In einer Schüssel Salz, Knoblauch, Paprika und gemischte Kräuter mit einer guten Mischung aus schwarzem Pfeffer mischen und dann auf einen Teller streuen.

## Backofen aufstellen

- Rollen Sie jede geölte Hähnchenbrust in die Würze und legen Sie sie auf den Ofenrost. Stellen Sie den Ofen auf Brathähnchen-Modus (das Hähnchenmuster blinkt) und braten Sie es 18-20 Minuten lang bei 180 Grad, wenden Sie es nach 10 Minuten. Um zu prüfen, ob es gar ist, fahre mit einem Messer durch die dickste Stelle des Hähnchens, um zu sehen, ob der Saft klar herausläuft. Mit Gemüse oder Salaten servieren.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur im Brathähnchen-Modus dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand des eingestellt werden



# Hühnerflügel

## Zutaten

- 1 kg Hähnchenflügel
- 1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- Gewürz nach Wahl (verwenden Sie Salz und Pfeffer oder ½-1 TL entweder Smoky BBQ, Ras-el-Hanout, Knoblauchgranulat, Selleriesalz oder Garam Masala)
- Dip-Sauce, zum Servieren (optional)



## Vorbereitung vor dem Backen

- Teilen Sie jeden Hähnchenflügel am Gelenk in zwei Hälften und entfernen Sie die Flügelspitzen, wenn Sie lieber eine scharfe Küchenschere verwenden. Die Hähnchenflügel in Öl und Gewürzen wenden und dann in den Ofen geben.

## Backofen aufstellen

- Backofen auf Brathähnchen-Modus einstellen (das Keulenmuster blinkt) Temperatur auf 180 Grad einstellen und 15 Minuten backen, dann umdrehen und weitere 10 Minuten backen.

Die Haut sollte sprudelnd und knusprig sein, und das überschüssige Fett des Hähnchens tropft auf den Boden der Fritteuse (entsorgen Sie es). Lassen Sie das Hähnchen nicht in der Fritteuse, sonst macht der Dampf die Haut wieder weich. Sofort in Schälchen füllen und mit Dip servieren.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur im Brathähnchen-Modus dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.



## Pommes

Die voreingestellte Temperatur und Zeit für Pommes Frites sind 190 Grad und 20 Minuten.  
Dieser Modus kann Ihnen auch bei anderen Kartoffelrezepten helfen.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen





# Fisch und Pommes

## Zutaten

850 g Maris Piper- oder King Edward-Kartoffeln, geschält und in 1½-2 cm dicke Pommes geschnitten  
4 Schellfischfilets (je 120 g)  
1 mittelgroßes Ei  
1 EL Milch

30 g normales Mehl  
85 g getrocknete Semmelbrösel  
2 EL Öl  
Speiseölspray  
Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Methode

1. In einer großen Schüssel die geschnittenen Kartoffelchips 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Schellfischfilets würzen. Eier mit Milch aufschlagen. Brechen Sie den Schellfisch auf, indem Sie jedes Filet zuerst in Mehl, dann in die Eimischung und dann in Paniermehl tauchen. Auf ein Blech legen und kühl stellen.
3. Nach 30 Minuten die Pommes abtropfen lassen, abspülen und gut trocknen, dann mit 2 Esslöffeln Öl mischen. Fügen Sie zu diesem Zeitpunkt kein Salz nach Geschmack hinzu. Öl auf ein Backblech sprühen. Die Chips gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Stellen Sie den Ofen auf den Pommes-Frites-Modus ein. Die eingestellte Temperatur und Zeit waren 180°C und 18 Minuten. Beginnen Sie mit dem Kochen.
5. Nachdem die Pommes fertig sind. Sprühen Sie den Airfryer-Korb mit Öl ein. Besprühen Sie beide Seiten des zerkleinerten Fisches mit Öl und legen Sie ihn in den Heißluftfritteusenkorb.
6. Stellen Sie die Ofentemperatur und -zeit auf 200 °C und 20 Minuten ein. Auf halbem Weg umdrehen. Sie können die Zeit entsprechend dem Zustand der gewünschten Zutaten anpassen.
7. Wenn die Fish and Chips gar sind, die Chips mit Salz würzen und heiß mit den Erbsen servieren.



## Bratkartoffeln aus der Heißluftfritteuse

### Zutaten

4 Bratkartoffeln (je ca. 250g)

½ EL Sonnenblumenöl

Toppings nach Wahl, wie Butter, Käse,  
Baked Beans oder Thunfischmayonnaise



## Vorbereitung vor dem Backen

- Kartoffeln schrubben, dann mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf einen Teller geben, das Öl darüber träufeln und mit den Händen in die Schalen einreiben, damit die Kartoffeln gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen – das Salz hilft der Haut, knusprig zu werden.

## Backofen aufstellen

- Legen Sie die Kartoffeln in einer Schicht in den Heißluftfritteusenkorb. Ofen auf Pommes-Frites-Modus stellen (Pommes-Muster blinkt), Temperatur auf 200 ° C einstellen und 40-50 Minuten garen oder bis ein scharfes Messer mühelos durch die Kartoffeln geht. Überprüfen Sie die Kartoffeln nach 20 Minuten – wenn sie auf einer Seite zu schnell zu bräunen scheinen, drehen Sie sie mit einer Zange um und überprüfen Sie nach weiteren 20 Minuten erneut, ob sie vollständig gekocht sind. Wenn es fertig ist, sollte die Haut knusprig und das Innere weich und flauschig sein. Teilen und sofort mit Toppings nach Wahl servieren.

**Rezepttipps:** Sowohl die Zeit als auch die Temperatur können je nach gewünschtem Gareffekt angepasst werden. Zum Beispiel brauchen Sie mehr Zeit, um große Kartoffelstücke zu backen.



## Luftgebratene Chips

### Zutaten

4-5 große Kartoffeln, ca. 1kg

1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl



### Vorbereitung vor dem Backen

- Um gerade Kartoffelchips herzustellen, schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie alle abgerundeten Kanten ab, sodass sie rechteckige Stücke werden. Schneiden Sie die Stücke in Stäbchen - sie sollten zwischen Pommes und dicken Pommes liegen, wenn sie zu dünn sind, können sie brechen; zu dick und sie kochen nicht durch (heben Sie die Schnitte auf, wenn Sie Kartoffelpüree mögen oder zu Suppen hinzufügen). Oder, wenn Ihnen Sauberkeit nichts ausmacht, können Sie ungeschälte Kartoffeln schneiden, ohne sie zu schälen. Chips abspülen und mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen.

### Backofen aufstellen

- Fügen Sie das Öl hinzu, bevor Sie die Pommes in den Air Fryer-Korb gießen, und gießen Sie dann die Pommes in das Öl, um sie gleichmäßig zu beschichten. Verwenden Sie das Paddel, um den Ofen auf den Frittiermodus mit einer Temperatureinstellung von 190 Grad und einer eingestellten Zeit von 20 Minuten zu programmieren.  
  
(Sie können die Zeit einstellen, wenn Sie knusprig oder weich backen möchten). So ändern Sie die Zeit: Nachdem Sie den gewünschten Modus ausgewählt haben, drücken Sie die Zeiteinstellungstaste des Ofens. Sie können sehen, dass die Zeit blinkt. Zu diesem Zeitpunkt können Sie das Fruchtfleisch oder Ihren Finger verwenden, um die gewünschte Einstellung zu mobilisieren. Ja, und schließlich den Startknopf drücken. Sie müssen die Pommes nach der Hälfte des Backvorgangs wenden, Sie können dies tun, indem Sie den Ofen anhalten.



## Luftgebratene Bratkartoffeln

### Zutaten

1kg Maris Piper Kartoffeln

1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl



### Vorbereitung vor dem Backen

- Schneiden Sie die Kartoffeln in gleich große Stücke und achten Sie darauf, dass sie nicht zu groß sind. 5 Minuten in einen Dampfgarer mit kochendem Wasser geben oder 5 Minuten köcheln lassen. Entwässerung ist gut.

### Backofen aufstellen

- Gießen Sie die abgetropften Kartoffeln in den Frittierkorb. Fügen Sie das Öl hinzu und werfen Sie alles zusammen, um sicherzustellen, dass die Kartoffeln gut bedeckt sind. Wählen Sie den Pommes-Frites-Modus (Pommes-Muster blinkt), verwenden Sie 190 Grad, um 20-25 Minuten lang zu braten. Prüfen Sie, ob die Kartoffeln durchgegart sind, und kochen Sie weitere 5-10 Minuten, wenn sie nicht zart oder braun genug sind.

**Rezepttipps:** Sowohl die Zeit als auch die Temperatur können je nach gewünschtem Gareffekt angepasst werden. Zum Beispiel brauchen Sie mehr Zeit, um große Kartoffelstücke zu backen.

Sie können die Kartoffeln in etwas Mehl wenden, bevor Sie sie mit dem Öl in die Fritteuse geben, wenn Sie möchten, dass sie noch knuspriger werden.



## Hitze

Die voreingestellte Temperatur und Zeit zum Aufheizen sind 60 Grad und 30 Minuten.

Dieser Modus kann verwendet werden, um einige vorgefertigte Gerichte aufzuwärmen oder Lebensmittel im Kühlschrank aufzutauen.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen



# HYSapiientia Heißluftfritteuse



## Steak

Die voreingestellte Temperatur und Zeit für Steak sind 230 Grad und 12 Minuten.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen





# Einfache Steakpastete

## Zutaten

3 EL Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenketchup
1kg Schmorsteak, gewürfelt	2 Rinderbrühwürfel mit 600ml kochendem Wasser verrühren
2 Zwiebeln, grob gehackt	375 g Blatt fertig ausgerollter Blätterteig
3 EL normales Mehl	1 Eigelb, geschlagen



## Methode

**1.** Für die Füllung: Die Hälfte des Öls in einem großen Schmortopf erhitzen, das Fleisch portionsweise anbraten und beiseite stellen. Fügen Sie die Zwiebeln hinzu, fügen Sie ein wenig Öl hinzu und kochen Sie sie bei schwacher Hitze 5 Minuten lang, bis sie gebräunt sind.

**2.** Streuen Sie das Mehl darüber und rühren Sie um, bis das Mehl gebräunt ist. Das Fleisch und eventuelle Säfte zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben und gut umrühren.

Mit der Brühe aufgießen, würzen und köcheln lassen, dann abdecken und in den auf 140 ° C eingestellten HYSapiientia Heißluftfritteusen geben und ca. 2 Stunden backen, bis das Fleisch zart ist.

Die Füllung kann bis zu drei Tage im Voraus zubereitet und bis zu drei Monate gekühlt oder eingefroren werden.

**3.** Beim Backen von Kuchen. Die Füllung in eine 24-26 cm hohe Tortenform mit Rand gießen und die Ränder der Form mit etwas Eigelb bestreichen.

Den Teig auspacken, den Teller abdecken, mit einem Messer zuschneiden und die Ränder gegen die Seiten des Tellers drücken. Wenn Sie möchten, können Sie Ihren Besatz zur Dekoration neu rollen.

Die Torte mit einem dicken Eigelb bestreichen. Machen Sie ein paar Schnitte in der Mitte des Kuchens. Stellen Sie die Ofentemperatur der Heißluftfritteuse auf 200 ° C ein und backen Sie sie 30-40 Minuten lang, bis sie goldbraun sind. Vor dem Servieren einige Minuten stehen lassen.



## Steak mit Pilzblätterteig-Törtchen

### Zutaten

100 g Blätterteig	1 TL gehackter Thymian plus Zweige zum Dekorieren
1 EL Olivenöl, plus etwas mehr	3 EL Portwein oder Madeira
1 Schalotte, fein gehackt	1 EL Doppelrahm
100 g Kastanienchampignons, gehackt	2 Filetsteaks, jeweils etwa 140 g/5 oz



### Methode

1. Stellen Sie den Backofen der Heißluftfritteuse auf 200 ° C ein. Den Teig etwa so dick wie eine 1-Pfund-Münze ausrollen, dann mit einem Messer oder einem 2 x 12 cm großen Kreis um den Teller ziehen. 2 cm vom Rand entfernt einen Kreis zeichnen und den Teig innerhalb des Randes einstechen. Stellen Sie den Backofen der Heißluftfritteuse auf 200 ° C ein. Dann auf ein Backblech legen und 20-25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und aufgeblasen sind. Drücken Sie die Mitte der Unebenheiten ein wenig nach unten, bereit zum Füllen. Kann einen Tag im Voraus zubereitet und im heißen Ofen aufgewärmt werden.
2. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Schalotten hinzufügen und sautieren, bis sie weich sind. Champignons und Thymian dazugeben und sautieren, bis die Champignons weich und kaum flüssig sind. Portwein oder Madeira dazugeben und 2 Minuten ziehen lassen. Die Sahne zugeben und 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, dann beiseite stellen.
3. Reiben Sie das Steak mit etwas Öl und Gewürzen ein. Erhitzen Sie die Pfanne, bis sie heiß ist, und garen Sie die Steaks dann 2–3 Minuten pro Seite (abhängig von ihrer Dicke), medium rare oder länger, wenn Sie Ihre Steaks durchgegart mögen. Decken Sie das Steak mit Folie ab und lassen Sie es 10 Minuten ruhen.
4. Erhitzen Sie den Kuchen. Pilzmischung bei schwacher Hitze erhitzen. Torte auf einen warmen Teller geben und über die Pilzmischung geben. Das Filet Mignon mit einem Thymianzweig garnieren. Mit Spinat-Vinaigrette und Ofenkartoffeln servieren (siehe unten).



## Pizza

Die voreingestellte Temperatur und Zeit für Pizza sind 230 Grad und 7 Minuten.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen



# HYSapiientia Heißluftfritteuse



## Wurst & Kartoffelpüree

### Zutaten

1 EL Sonnenblumenöl	Für die Maische
8 Schweinswürste	1,25 kg King Edward oder Maris Piper Kartoffeln, in große Stücke geschnitten
25 g Butter	150ml Vollmilch
2 Zwiebeln, fein geschnitten	25 g Butter
Prise goldener Puderzucker	25 g reifer Cheddar, grob gerieben (optional)
2 EL normales Mehl	
1 EL Tomatenpüree	
1 EL Rotweinessig	
500 ml Rinderbrühe	
Erbsen zum Servieren (optional)	



### Methode

**1.** Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Wurst bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten sanft anbraten, dabei die Wurst wenden, bis sie von allen Seiten gebräunt ist. Auf einen Teller geben, dann die Butter in der Pfanne erhitzen, bis sie brutzelt.

Die Zwiebeln hineingeben, in die Butter rühren, dann mit Zucker bestreuen und 8-10 Minuten braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Mehl darüberstreuen und zu einer Paste verrühren, dann Tomatenmark hinzugeben. Eine Minute kochen, dann den Essig hinzufügen, die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Auf schwache Hitze schalten und köcheln lassen.

Gießen Sie den Saft der Wurst hinein, schneiden Sie die Wurst in dicke Scheiben und geben Sie sie in die Pfanne. Alles zusammen 5 Minuten köcheln lassen, bis eine glänzende Zwiebelsauce entsteht. Gießen Sie die Mischung in die Backform.

**2.** Für Kartoffelpüree die Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Salzwasser zum Kochen bringen, dann 10-12 Minuten köcheln lassen oder bis sie gerade gar sind (die Messerspitze sollte leicht hineingleiten). Abgießen und eine Minute ruhen lassen. Die Milch in einen Topf gießen und zum Köcheln bringen, dann die abgetropften Kartoffeln und die Butter hinzugeben und gründlich zerdrücken. Würze.

**3.** Streuen Sie das Kartoffelpüree über die Wurst und Soße, beginnend an den Rändern des Tellers und arbeiten Sie sich bis zur Mitte vor. Bei Verwendung die oberen Linien mit einer Gabel abkratzen und über den Käse streuen. Kann zusammengebaut, abgedeckt und bis zu zwei Tage gekühlt oder drei Monate eingefroren werden. Vor dem Kochen vollständig auftauen. Stellen Sie den Backofen der Heißluftfritteuse auf 200 ° C und backen Sie ihn 30-35 Minuten lang, bis die Oberfläche gebräunt ist. 5 Minuten abkühlen lassen, dann direkt von einem Backblech auf den Tisch schöpfen und nach Belieben mit Erbsen servieren.



## Scone-Pizza mit Käse und Speck

### Zutaten

Für den Scone-Boden

250 g normales Mehl

1 TL Salz

2 TL Backpulver

50 g Butter, gehackt

2 Eier

3 EL Milch

Für das käsiges Topping

1 EL Olivenöl

1 grüne Paprika, geviertelt, entkernt  
und in dünne Scheiben geschnitten

4 Scheiben durchwachsener Speck,  
gehackt

5 Frühlingszwiebeln, in dünne  
Scheiben geschnitten (der weiße und  
der grüne Teil)

2 EL Tomatenketchup gemischt mit 2  
EL Tomatenpüree

etwa 6-8 Kirschtomaten, halbiert

85 g reifer Cheddar, gerieben



## Vorbereitung vor dem Backen

- Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen, dann die Butter einreiben, bis sie verschwindet. Eier und Milch verrühren, dann mit den trockenen Zutaten zu einem weichen Teig verrühren. Auf einer leicht bemehlten Fläche zu einer runden Form formen, auf ein antihafbeschichtetes Backblech heben und dann zu einem Kreis von etwa 24 cm Durchmesser ausdrücken, um den Pizzaboden zu bilden.
- Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Paprika und Bacon darin braten, bis die Paprika weich ist. Vom Herd nehmen, dann die Frühlingszwiebel unterrühren.

## Backofen aufstellen

- Tomatensoße auf dem Pizzaboden verteilen, dann gleichmäßig über die Paprika-Speck-Mischung gießen. Über Tomaten streuen, dann Käse. Ofentemperatur auf 230 Grad einstellen und 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Mit Salat oder Krautsalat servieren.



## Rotisserie

Die voreingestellte Temperatur und Zeit für die Rotisserie sind 180 Grad und 45 Minuten.

### Rezepttipps:

Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen





## Würste

### Zutaten

6 Würstchen nach Wahl



### Methode

1. Stechen Sie die Wurst ein paar Mal mit einem scharfen Messer ein (dies ist optional, hilft aber dabei, mehr Fett freizusetzen).  
Sprühen Sie ein wenig Öl auf ein Backblech und legen Sie die Würstchen darauf
2. Stellen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 ° C ein und garen Sie sie 10–15 Minuten lang, wobei Sie alle 5 Minuten wenden, bis die Wurst gar ist. Wenn Sie Fleischthermometer haben, überprüfen Sie, ob sie in der Mitte 75 ° C erreichen. Als Beilage zum Frühstück oder Brot servieren.



# Speck

## Zutaten

6 Scheiben Bauchspeck oder 3  
Scheiben Rückenspeck



## Vorbereitung vor dem Backen

- Legen Sie den Speck auf den Rost – achten Sie darauf, dass sich die Schichten nicht überlappen. Die Größe des Grills bestimmt, wie viel Speck Sie auf einmal zubereiten können

## Backofen aufstellen

- Stellen Sie den Ofen auf den Bratmodus (das Muster auf dem Drehspeiß blinkt), stellen Sie die Temperatur auf 200 ° C ein und garen Sie ihn 6–10 Minuten – 6 Minuten für frisch gekochten Speck, aber 9–10 Minuten für knusprigeren Speck.

**Rezepttipps:** Die voreingestellte Temperatur dient nur als Referenz, und Temperatur und Zeit können je nach Zustand der Zutaten vor dem Garen angepasst werden.

Sie können auch die Temperatur und Zeit nach Ihren eigenen Vorlieben anpassen, um den gewünschten Zustand der Lebensmittel zu erreichen



# BRATEN ROCK HÄHNCHEN

## Zutaten

1,6 kg ganzes Huhn  
1 rote Zwiebel, geschält, in Spalten geschnitten, Wurzel intakt lassen  
1 rote Paprika, entkernt, in Stücke geschnitten  
500 g Süßkartoffeln, geschält, in Stücke geschnitten  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Für die Jerk Paste Marinade:

5 Frühlingszwiebeln, dritteln  
3 große Knoblauchzehen, geschält  
1 Scotch Bonnet Chili, entkernt  
4cm Stück Ingwer, geschält  
10 g Korianderstiele und -blätter zum Servieren beiseite legen  
Schale und Saft von 1 Limette (die entsafteten Hälften zum Füllen in die Hähnchenhöhle aufbewahren)  
1 Esslöffel Honig  
1 Esslöffel Olivenöl  
½ Teelöffel geriebene Muskatnuss  
1 Teelöffel gemahlener Piment  
1 Esslöffel Sojasauce



## Methode

1. Für die Jerk-Sauce-Marinade alle Zutaten in einer Küchenmaschine pürieren, bis eine glatte Paste entsteht.
2. Die Hähnchenhöhle mit der Hälfte des Limettensafts füllen und das Hähnchen aufspießen. In die Pfanne geben.
3. Huhn gleichmäßig in der vorbereiteten Marinade bestreichen. Hähnchen und Backblech mit Folie abdecken und mindestens 6 Stunden und bis zu 1 Tag in den Kühlschrank stellen.
4. Stellen Sie den Heißluftfritteusen von HYSapientia auf Rotisserie und die Temperatur auf 180 Grad ein
5. Hähnchen mit der Brustseite nach unten 45 Minuten kochen.
6. Nehmen Sie das Hähnchen aus dem Ofen, entfernen Sie die Folie und legen Sie das Hähnchen vorsichtig in eine flache Schüssel und gießen Sie den Saft aus dem Hohlraum in die Schüssel.
7. Rote Zwiebeln, Paprika und Süßkartoffeln gut würzen. Dann in die Schale werfen, um die restliche Ruckpaste zu beschichten. Die Hähnchenbrust mit der Seite nach oben über das Gemüse legen und mit Öl beträufeln. Stellen Sie die Pfanne unbedeckt auf die mittlere Schiene und kochen Sie sie 45 Minuten lang.
8. Das Garen ist abgeschlossen, wenn das Gemüse weich ist und das Hähnchen auf einem sofort ablesbaren Thermometer 75 ° C anzeigt. Hähnchen vorsichtig herausnehmen und in Folie wickeln, dann 10 Minuten ruhen lassen.
9. Wenn Sie ein Gemüsefach bevorzugen, kehren Sie in den Ofen zurück und garen Sie weitere 10 Minuten. Heiß servieren mit Hähnchen und Gemüse, bestreut mit Korianderblättern.

**HYSapientia Heißluftfritteuse**



# Tipps

1. Alle Rezepte sind keine festen Muster, Sie können die Garmethode ändern oder die Menge an Gewürzen und Garzeit nach Ihrem persönlichen Geschmack erhöhen oder verringern.
2. Luftfritteusen sind so konzipiert, dass Sie gesündere und bequemere Mahlzeiten zubereiten und Ihre Mahlzeiten genießen können. Es kann Ihnen helfen, die Gesundheitsgefahren und Kapazitätsbeschränkungen zu vermeiden, die eine Heißluftfritteuse haben kann. Es ist kein vollständiger Ersatz für alle Ihre Küchenutensilien, aber es wird sich von allen abheben.
3. Alle voreingestellten Funktionen sind nicht auf eine Lebensmittelart beschränkt. Im Toastmodus können Sie beispielsweise auch Knoblauch und Tomaten rösten. Benutze deine Vorstellungskraft
4. Damit Ihnen das Kochen noch mehr Spaß macht, hat HYSapientia dieses einfache Rezept geschrieben. Unser Ziel ist es, es Ihnen einfacher und bequemer zu machen, leckeres Essen zu genießen und Ihr am häufigsten verwendetes Küchenwerkzeug zu werden. Wir werden es auf dem Laufenden halten!

**HYSapientia HeißLuftfritteuse**