

# Heißluftfritteuse Backofen

## Rezepte

VON HYSA KÜCHE



# DEUTSCHER KOCHBUCHKATALOG

Cupcake **P2**

Grilllachs **P3**

Kabeljau **P4**

Gerösteter Seebarsch **P5**

Trockenfrüchte **P6**

Frittierte Chips **P7**

Chicken Nuggets **P8**

Würste **P9**

Speck **P10**

Hühnerschenkel **P11**

Hühnerbrust **P12**

Air Fryer Ofen Steak **P13**

Pizza Margherita In 4 einfachen  
Schritten **P14**

Schweinekoteletts **P15**

Lammfleisch gebraten mit  
Rosmarin **P16**

Gebratenes Jerk Chicken **P17**

Bayerischer Schweineknüppel **P18**

Rindfleisch-Eintopf **P19**

Schnitzel Wiener Stil **P20**

Paella **P21**

Honigkekse **P22**

Hackbraten **P23**

Lasagne Bolognese **P24**

Fisch-Lasagne **P25**

Focaccia **P26**

Ciabatta **P27**

Torte **P28**

Brot mit Tomate **P29**

Tortilla **P30**

Schwarzwälder Kirschtorte **P31**

# Cupcake

Zeit 40mins/Temperatur 140°C

## Zutaten

- 80ml Olivenöl (leichte und milchige Sorte)
- 130ml Hafermilch
- 1/2 Tsp Apfelessig
- 185g selbstfahrende Mehlbecher
- 1 tsp gemahlene süßen Zimt
- 1/2 Tsp Backpulver
- Eine Prise Salz
- 150g Gießzucker
- Für die Glasur
- 250g vegane Stickbutter
- 250g Puderzucker
- Zimtzucker



## Methode

1. Milch und Apfelessig in einem Glas vermischen und fünf Minuten stehen lassen, um anzudicken.
2. Die trockenen Zutaten glatt rühren. Die Mischung aus Olivenöl und Milch dazugeben und erneut zu einem glatten Teig verrühren.
3. Teilen Sie Ihre Kuchenmischung in 8 Cupcake-Boxen auf und stellen Sie in HYSapientia Luftfrittierofen auf Backmodus voreingestellt auf 140°C und backen Sie für 40 Minuten.
4. Während der Kuchen abkühlt, die Butter mit einem elektrischen Handmixer blass und flauschig schlagen. Nach und nach den Puderzucker hinzugeben und weiter schlagen, dann die Keksmarmelade aufbrechen.
5. Zuckerguss über jeden abgekühlten Kuchen verteilen, mit Zimtzucker bestreuen.

# Grilllachs

Zeit 20-25mins/Temperatur 200-230°C

## Zutaten

- 1-tsp-Salz
- 1-tsp Pfeffer
- 1 tsp gemischte Kräuter
- 1-tsp Knoblauchgranulat (optional)
- 4 Lachsfilets, enthäutet oder entfernt
- ½ tbsp Olivenöl
- Gebrilltes Gemüse der Saison und Getreide wie Quinoa oder brauner Reis (optional)



## Methode

1. Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter und Knoblauchgranulat, falls verwendet, in einer Schüssel mischen und dann auf einen Teller streuen. Jedes Lachsfilet mit etwas Olivenöl einreiben und die Würze einrollen.

2. Legen Sie eine Schicht in den Ofen, stellen Sie den Fischmodus ein (das Fischmuster blinkt), stellen Sie die Temperatur von 200-230 Grad ein und kochen Sie für 20-25 Minuten, bis es durchgekocht ist. Wenn du größere Lachsfilets hast, musst du sie länger kochen, um sie nach zehn Minuten weiter zu überprüfen. Die Zutaten müssen zur Hälfte umgedreht werden. Servieren Sie mit Gemüse, Quinoa oder Reis, wenn Sie möchten.

# Kabeljau

Zeit 20-25mins/Temperatur 200-230°C

## Zutaten

- 3 tbsp reines Mehl
- 4 Kabeljau Lendenfilets
- 2 tbsp Olivenöl
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- ½ kleine Büschel Thymian



## Methode

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und etwas Würze hinzufügen. Jedes Kabeljaufilet in das Mehl geben, bis es gleichmäßig bedeckt ist.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Fügen Sie den Kabeljau hinzu und braten Sie für zwei Minuten pro Seite oder goldbraun.
3. Den Kabeljau in eine Pfanne geben. Zitronenscheiben und Thymian auf und um den Fisch legen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C ein und backen Sie für zehn Minuten oder bis sie durchgekocht sind.

# Gerösteter Seebarsch

**STEP1: Zeit 25mins/Temperatur 180°C**

**STEP2: Zeit 7-8mins/Temperatur 180°C**

## Zutaten

- 300 g rothäutige Kartoffeln, in Runden geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen schneiden
- 2 tbsp natives Olivenöl extra
- 1 Rosmarinzwig, Blätter entfernt und fein gehackt
- 2-Seebarschfilets
- 25 g schwarze Oliven entkernt, halbiert
- ½ Zitrone, dünn geschnitten
- Handvoll Basilikumblätter



## Methode

1. Erhitze den Ofen auf 180°C und lege die Kartoffeln und Pfefferflocken auf eine große Antihafbackform. Mit einem Esslöffel Öl beträufeln und mit Rosmarin, einer Prise Salz und gemahlenem Pfeffer bestreuen. Alles gut umrühren und 25 Minuten lang backen, bis die Kartoffeln golden und knusprig an den Rändern sind.

2. Die Filets darauf verteilen und über die Oliven streuen. Einige Zitronenscheiben über den Fisch legen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Weitere 7-8 Minuten backen, bis der Fisch durchgekocht ist. Mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.

# Trockenfrüchte

Zeit 4hours/Temperatur 70°C

## Zutaten

- 2 Mangos, dünn geschnitten
- 1-Kiwi, dünn geschnitten
- 2 Bananen, dünn geschnitten
- 6 Erdbeeren, dünn geschnitten
- 1 Apfel, entkernt und dünn geschnitten (optional)

## Methode

1. Schälen Sie (optional) und schneiden Sie die Früchte Ihrer Wahl. Flocken können effektiv dehydrieren.
2. Stellen Sie den Ofen auf den Austrocknungsmodus (wie gezeigt). Die Temperatur ist auf 70°C eingestellt und die Zeit beträgt 4 Stunden. (Früchte mit ausreichend Wasser können 30mins-1 hour verlängern).



# Frittierte Chips

Zeit 20mins Temperatur 190°C

## Zutaten

- 4-5 große Kartoffeln, ca. 1kg
- 1 tbsp Sonnenblumen- oder Olivenöl



## Methode

1. Um gerade, saubere Kartoffelchips herzustellen, schäle die Kartoffeln und schneide alle abgerundeten Kanten ab, so dass 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 knacken; Sie sind zu dick und kochen nicht durch (behalte die Schnitte auf, wenn du Kartoffelpüree magst oder Suppen dazu gibst). Oder, wenn es dir nichts ausmacht, kannst du ungeschälte Kartoffeln schneiden, ohne sie zu schneiden. Chips abspülen und mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen.

2. Fügen Sie das Öl hinzu, bevor Sie die Chips in den Fritteusenkorb gießen, dann gießen Sie die Chips in das Öl, um gleichmäßig zu beschichten. Mit dem Paddel programmieren Sie den Ofen auf den Bratmodus mit einer Temperatureinstellung von 190°C und einer eingestellten Zeit von 20 Minuten.

(Sie können die Zeit einstellen, wenn Sie knusprig oder weich backen möchten). Die Art und Weise, die Zeit zu ändern, ist: 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 drücken Sie die Starttaste. Sie müssen die Chips halb durch das Backen drehen, Sie können dies tun, indem Sie den Ofen anhalten.

# Chicken Nuggets

Zeit 20mins Temperatur 190°C

## Zutaten

- 400g Hähnchenbrustfilets
- 4 tbsp reines Mehl
- 1-Ei, leicht geschlagen
- 115g Panko Brotkrumen oder andere getrocknete Brotkrumen
- 2 tbsp pflanzliches oder Sonnenblumenöl



## Methode

1. Das Huhn in mundgerechte Stücke schneiden. Die geschnittenen Stücke auf eine Schicht Plastikfolie legen, mit einer weiteren Schicht Plastikfolie abdecken und mit einem Nudelholz bis etwa 2-3mm dick und gleichmäßig schlagen.
2. Das Mehl über einen Teller gießen, eine Prise Salz hinzufügen und mischen. Die geschlagenen Eier in eine Schüssel geben und die Semmelbrösel in eine andere Schüssel geben.
3. Jedes Hähnchenstück in Mehl, dann in Ei (überschüssiges Schütteln) und schließlich in Paniermehl tauchen und auf eine leicht gefettete Backform geben. Wir fanden Breadcrumb Navigation weniger verwirrend mit einer Hand.
4. Stellen Sie die Ofentemperatur auf 190°C, gießen Sie die Hähnchenstücke in den Luftfrittierkorb und braten Sie für 20 Minuten.

# Würste

Zeit 15-20mins/Temperatur 200-230°C

## Zutaten

- 6 Würste nach Wahl



## Methode

1. Die Wurst ein paar Mal mit einem scharfen Messer einstechen (dies ist optional, hilft aber, mehr Fett freizusetzen). Etwas Öl auf ein Backblech sprühen und Würstchen darauf legen.
2. Stellen Sie die Fritteuse auf 200-230°C und kochen Sie für 20-25 Minuten, drehen Sie alle fünf Minuten, bis die Wurst durchgekocht ist.

# Speck

Zeit 10min/Temperatur 230°C

## Zutaten

- 6 Rashers Streifen Speck oder 3 Rashers Rücken Speck



## Methode

1. Den Speck auf das Backblech legen und darauf achten, dass sich die Schichten nicht überlappen. Die Größe des Grills bestimmt, wie viel Speck Sie auf einmal kochen können.
2. Stellen Sie den Ofen auf Bratmodus (das Muster auf der Rotisserie blinkt) stellen Sie die Temperatur auf 200C und kochen Sie für 6-10 Minuten, 6 Minuten für frisch gekochten Speck, aber 9-10 Minuten für knusprigen Speck.

# Hünerschenkel

Zeit 20mins/Temperatur 230°C

## Zutaten

- 1-tsp-Paprika
- ½ Stück Kräutermischung
- ½ Tsp Knoblauchgranulat (optional)
- 4 Hühnerschenkel, Knochen in
- 1-tlp Olivenöl



## Methode

1. Den Paprika in einer Schüssel mit den Kräutern und Knoblauchgranulaten, falls verwendet, zusammen mit ½ Tsp Salz und ½ Tsp gemahlene schwarze Pfeffer mischen. Auf einen Teller streuen. Die Hähnchenschenkel mit dem Öl einreiben und die Gewürzmischung unterrühren.

2. Legen Sie es in den Fritteusenkorb und schalten Sie den Ofen in den Hühnermodus (das Trommelsticksymbol blinkt). Sprühen Sie den Bratkorb mit Öl (um zu verhindern, dass das Essen während des Bratvorgangs am Bratkorb haftet), stellen Sie die Temperatur auf 230 Grad für 20-Minuten ein und drehen Sie das Essen auf halber Strecke durch. Um zu überprüfen, ob sie gebraten sind, stechen Sie den dicksten Teil des Oberschenkels mit einem Messer, um zu sehen, ob die Säfte klar sind. Sofort aus dem Ofen nehmen, damit die Haut nicht weich wird.

# Hühnerbrust

Zeit 20mins/Temperatur 230°C

## Zutaten

- 4 Hühnerbrust
- ½ tbsp Rapsöl
- 1-tsp-Salz
- 1 ½ tsp Knoblauchgranulat
- 1 tsp geräuchertes süßes Paprika
- 2 tsp gemischte Kräuter
- ½ Stück Pfeffer



## Methode

1. Das Huhn in das Öl geben und beiseite stellen. In einer Schüssel Salz, Knoblauch, Paprika und gemischte Kräuter mit einem guten Mahl von schwarzem Pfeffer vermischen und dann auf einen Teller streuen.
2. Jede geölte Hähnchenbrust in die Würze rollen und auf das Backblech legen. Stellen Sie den Ofen auf Brathähnchen-Modus (das Trommelstickmuster blinkt) und auf 230 Grad für 20 Minuten, nach zehn Minuten drehen. Um zu überprüfen, ob es gekocht ist, führe ein Messer durch den dicksten Teil des Hähnchens, um zu sehen, ob die Säfte klar sind. Mit Gemüse oder Salaten servieren.

# Air Fryer Ofen Steak

Zeit 12mins/Temperatur 230°C

## Zutaten

- 4 tbsp. Butter, weich
- 2 Nelken Knoblauch, gehackt
- 2 tsp. frisch gehackte Petersilie
- 1 tsp. frisch gehackter Schnittlauch
- 1 tsp. frisch gehackter Thymian
- 1 tsp. frisch gehackter Rosmarin
- 1 (2 lb.) Knochen-in Ribeye
- Koscheres Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## Methode

1. Butter und Kräuter in einer kleinen Schüssel vermischen. In die Mitte eines Stücks Plastikfolie legen und zu einem Stamm rollen. Drehen Sie die Enden zusammen, um sie fest zu halten und stellen Sie sie 20-Minuten im Kühlschrank fest.
2. Das Steak auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Legen Sie die Steaks in den Korb der Fritteuse und kochen Sie bei 230°C für 12°C bei mittlerer Hitze, abhängig von der Dicke des Steaks, halbwegs.
4. Servieren Sie mit einem Klecks Kräuterbutter auf dem Steak.

# Pizza Margherita In 4 einfachen Schritten

Zeit 7mins/Temperatur 230°C

## Zutaten

### Für die Basis

- 300g starkes Brotmehl
- 1-tsp Instanthefe (aus einem Beutel oder einer Wanne)
- 1-tsp-Salz
- 1-tbsp Olivenöl, plus extra für das Nieseln

### Für die Tomatensauce

- 100ml passata
- Handvoll frisches Basilikum oder 1-tsp getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, zerkleinert

### Für das Topping

- 125g Kugelmozzarella, in Scheiben geschnitten
- Handvoll geriebener oder rasierter Parmesan (oder vegetarische Alternative)
- Handvoll Kirschtomaten, halbiert

### Zum Abschluss

- Handvoll Basilikumblätter (optional)



## Methode

1. Den Boden machen: Mehl in eine große Schüssel geben, dann Hefe und Salz untermischen. Einen Brunnen machen, 200ml warmes Wasser und Olivenöl hineingießen und mit einem Holzlöffel verrühren, bis ein weicher, ziemlich feuchter Teig entsteht. Auf eine leicht bemehlte Oberfläche wenden und fünf Minuten lang kneten, bis sie glatt ist. Mit einem Geschirrtuch abdecken und beiseite stellen. Du kannst den Teig gehen lassen, wenn du willst, aber es ist nicht notwendig für eine dünne Kruste.

2. Zubereitung der Sauce: Mischen Sie Passata, Basilikum und zerkleinerten Knoblauch, dann würzen Sie nach Geschmack. Wenn Sie beginnen, die Basis zu formen, lassen Sie sie bei Raumtemperatur sitzen

3. Teig ausrollen: Wenn Sie den Teig steigen lassen, kurz kneten, dann in zwei Kugeln teilen. Auf einer bemehlten Oberfläche den Teig mit einem Nudelholz zu einem großen Kreis von ca. 25 cm breit ausrollen. Der Teig muss dünn sein, da er im Ofen aufgeht. Legen Sie die Runden auf zwei bemehlte Backbleche.

4. Top Backen: Den Ofen auf 230C erhitzen und mit der Rückseite eines Löffels die Sauce über den Boden verteilen. Mit Käse und Tomaten bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und würzen. Sieben Minuten lang knusprig backen, Fügen Sie etwas mehr Olivenöl hinzu, wenn Sie Basilikumblätter verwenden. Wiederholen Sie die Schritte für die restliche Pizza.

# Schweinekoteletts

**STEP1: Zeit 25mins/Temperatur 180°C**

**STEP2: Zeit 20mins/Temperatur 180°C**

## Zutaten

- 1 kg neue Kartoffeln, halbiert
- 4 tbsp Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen, geschlagen
- kleine Handvoll Thymian
- 6 tbsp Honig
- 6 tbsp Vollkornsenf
- 4 dick geschnittene Knochen-in Schweinekoteletts (ca. 250g pro Stück)



## Methode

1. Den Ofen auf 180°C erhitzen, Kartoffeln, Öl, Knoblauch und Thymian in eine flache Auflaufform gießen und mit den Händen mit dem Öl bestreichen. Gute Saison, 25-Minuten backen, bis die Kartoffeln mit einem Messer gerade zart sind.

2. In einer kleinen Schüssel Honig und Senf verrühren. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hälfte der Marinade bestreichen. Die Kartoffeln auf ein Blech legen und weitere zehn Minuten backen, dann die Koteletts umdrehen und über die restliche Glasur löffeln. 10-Minuten weiter backen, bis sie durchgekocht sind.

# Lammfleisch gebraten mit Rosmarin

Zeit 25mins/Temperatur 200°C

## Zutaten

- 4 Lammfleisch
- 4 Knoblauchzehen,
- einen großen Stiel Rosmarin,
- 8 tbsp helles Olivenöl



## Methode

1. Lammkoteletts in einer Porzellan- oder Glasbackform anrichten, Knoblauch und Rosmarin darauf streuen und mit Olivenöl beträufeln. Marinieren Sie für mindestens vier Stunden (über Nacht, wenn Sie Zeit haben), gelegentlich wenden.

2. Vorheizen Sie den Ofen auf 200°C. Das Lamm großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große schwere Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Fleischseite auf beiden Rosten etwa 1-2 Minuten anbraten, dann wenden und die andere Seite für eine weitere Minute kochen. Abschließend die Enden kurz anbraten, damit das freiliegende Fleisch angebraten wird. Entferne und wiederhole es für die restlichen zwei Racks.

3. Legen Sie die Roste in eine große Backform und legen Sie sie paarweise mit den Knochen aneinander befestigt. Braten Sie etwa 8 Minuten für sehr rosa Fleisch, 17-20 Minuten für mittleres Fleisch und 25 Minuten für gut gegartes Fleisch. Um das Lamm zu testen, stecken Sie die Spitze eines Spießes oder Messers in die Mitte des Fleisches, lassen Sie es für 30 Sekunden sitzen, dann testen Sie, indem Sie es auf die Innenseite Ihres Handgelenks auftragen, es sollte sich heiß anfühlen. Wenn es sich noch kalt anfühlt, koche das Lamm weiter, da es in der Mitte noch roh ist. Nach fünf Minuten erneut testen.

4. Legen Sie das Lamm auf einen erwärmten Teller, decken Sie es locker mit Folie ab und lassen Sie es vor dem Schneiden etwa fünf Minuten an einem warmen Ort ruhen (wenn Sie länger warten müssen, müssen Sie das Lamm möglicherweise vor dem Servieren eine Minute oder so in den Ofen stellen, um die Temperatur wiederherzustellen). In Scheiben schneiden und auf einem warmen Teller mit einem Löffel Kichererbseneintopf servieren.

# Gebratenes Jerk Chicken

Zeit 45mins/Temperatur 180°C

## Zutaten

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

## Für die Jerk Paste Marinade

- 5 Frühlingszwiebeln, in Drittel geschnitten
- 3 große Knoblauchzehen, geschält
- 1 Scotch Motorhaube Chili, entkernt
- 4cm Stück Ingwer, geschält
- 10g Korianderstiele und Blätter reserviert, zum Servieren
- Schale und Saft von 1-Limette (die saftigen Hälften für die Füllung in die Hühnerhöhle 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 pulsieren, bis sich eine glatte Paste bildet.
2. Füllen Sie die Hähnchenhöhle mit der Hälfte des Limettensaftes und spießten Sie das Huhn. In die Pfanne geben.
3. Hähnchen gleichmäßig in vorbereiteter Marinade bestreichen. Hühnchen und Backblech mit Folie bedecken und mindestens sechs Stunden bis zu einem Tag in den Kühlschrank stellen.
4. Stellen Sie den HYSapientia Luftfrittierofen auf Rotisserie und die Temperatur auf 180 Grad
5. Hühnerbrustseite nach unten für 45 Minuten kochen.
6. Nehmen Sie das Huhn aus dem Ofen, nehmen Sie die Folie und legen Sie das Huhn vorsichtig in eine flache Schüssel, gießen Sie die Säfte aus dem Hohlraum in die Schüssel.
7. Rote Zwiebeln, Paprika und Süßkartoffeln gut würzen. Dann in das Tablett geben, um die restliche Jerk Paste zu überziehen. Die Hühnerbrustseite nach oben über das Gemüse legen und mit Öl beträufeln. Legen Sie die Pfanne ungedeckt auf das mittlere Gestell und kochen Sie für 45 Minuten.
8. Kochen ist abgeschlossen, wenn das Gemüse zart ist und das Huhn 75°C auf einem sofortigen Lesethermometer liest. Hühnchen vorsichtig entfernen und in Folie einwickeln, dann zehn Minuten ruhen lassen.
9. Wenn Sie einen Gemüsekross bevorzugen, kehren Sie in den Ofen zurück und kochen Sie für weitere zehn Minuten. Servieren Sie heiß mit Huhn und Gemüse, bestreut mit Korianderblättern.

# Bayerischer Schweineknüppel

Zeit 35-40mins/Temperatur 180°C

## Zutaten

- 1 Schweineknöchel(e)
- 2-tsp-Salz
- ½ Stück Pfeffer
- Bier



## Methode

1. Die Schweinehaxe in Stücke schneiden.
2. Pfeffer und Salz in einer kleinen Schüssel gut vermischen und die Knöchel damit würzen.
3. Setzen Sie die Schweineknöchel in HYSapia Luftröster bei 180 Grad für eine Stunde.
4. Nach einer Stunde Bier oder Wasser über die Knöchel gießen und für weitere 35-40 Minuten bei 180 Grad rösten.

# Rindfleisch-Eintopf

Zeit 60Mins/Temperatur 230°C

## Zutaten

- 2 Selleriestangen, dick geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 wirklich große Karotten, längs halbiert dann sehr grob geschnitten
- 5 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige, 1 ganze und 1 Blätter gepflückt
- 1 tbsp Pflanzenöl
- 1 tbsp Butter
- 2 tbsp reines Mehl
- Tomatenpüree
- 2 tbsp Worcestershire Sauce
- 2 Würfel Rinderbrühe, zerbröselt
- 850g Rindfleisch geschmort, in schöne große Stücke geschnitten



## Methode

1. Legen Sie zwei dünn geschnittene Selleriestangen, eine gehackte Zwiebel, zwei große Karotten, 5-Lorbeerblätter und einen ganzen Thymianzweig in einen feuerfesten Auflauf mit einem Esslöffel Pflanzenöl und einem Esslöffel Butter Mitte.

2. 10 Minuten lang weich machen, dann 2-tbsp Allzweckmehl hinzufügen und rühren, bis es nicht staubig aussieht, dann 2 tbsp Tomatenmark, 2 tbsp Worcestershire Sauce und 2 tbsp Rinderbrühe Würfel hinzufügen.

3. Gradually 600ml heißes Wasser hinzufügen, dann 850g Rindfleisch Eintopf hineingießen und 3-5 Minuten köcheln lassen.

4. Cover und backen Sie im Ofen bei 230°C für eine Stunde, bis das Fleisch zart ist und die Sauce verdickt ist.

# Schnitzel nach Wiener Art

Zeit 10-15 Minuten/Temperatur 200°C

## Zutaten

- 2 Scheiben, nicht zu dünn
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Milch
- Semmelbrösel
- 1 Teelöffel süßer Paprika
- Salz und Pfeffer
- Butter für Schnitzel



## Methode

1. Das Steak ist ca. 1-2 cm dick, schlage es nicht.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Leicht mit Mehl bestäuben. Eier und Milch hinzufügen. Paprika in die Semmelbrösel mischen.
4. Das mit Mehl bestäubte Schnitzel zuerst in das Ei und dann in die Semmelbrösel tauchen. Gut andrücken und etwa 20 Minuten abkühlen lassen.
5. Das Butter schmelzen und die Brösel mit einem Silikonpinsel leicht von den Seiten abbürsten.
6. HYSapia Heißluftfritteuse Ofen 200 °C 10 - 12 Minuten. Wenden Sie die Schnitzel und backen Sie weitere 4 - 5 Minuten. Erhöhen Sie die Zeit, wenn Sie eine dunklere braune Farbe möchten.

# Paella

Zeit: 45 Minuten / Temperatur 180 °C

## Zutaten

- 3 Esslöffel natives Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 150 g Chorizo in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 1/4 Teelöffel süßer Paprika
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 500 Gramm Bomba-Reis oder Paella-Reis
- 1/2 Würfel Hühnerbrühe
- 1,5 Liter Fisch- oder Hühnerbrühe
- 1 Teelöffel Safranfäden
- 500 Gramm Muscheln
- 500 g geschälte Garnelen
- Ein halbes Kilo Hühnerwürste in dünnen Scheiben
- 1 Tasse gefrorene Erbsen
- 2 Esslöffel gehackte frische Petersilie



## Methode

1. Öl in einer Paellapfanne oder einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel in das heiße Öl geben und 5 Minuten braten.

2. Samen aus den Paprika entfernen und in kleine Würfel schneiden, in eine Pfanne geben und mit den Zwiebeln braten, bis sie ein wenig weich werden.

3. Wurst und gehackten Knoblauch hinzufügen und 1 Minute kochen, umrühren. Tomatenmark und Paprika hinzufügen, umrühren und noch eine Minute braten.

4. Reichlich Salz und Pfeffer hinzufügen, dann Reis hinzufügen. Umfärben, dann Würfel in eine Tasse Brühe zerbröckeln und hinzufügen.

5. Lassen Sie alles kochen, bis das Liquid aufgenommen wurde, etwa 4-5 Minuten. Die restliche Brühe und Safranfäden hinzufügen, dann die Hitze erhöhen.

6. Die Paellapfanne mit Alufolie bedecken und im Ofen platzieren. 30-35 Minuten backen, bis das Liquid vollständig aufgenommen ist.

7. Paellapfanne aus dem Ofen nehmen und nachdem Muscheln, geschälte Garnelen, Wurst und Erbsen obenauf gelegt wurden, wieder bedecken und weitere 10-15 Minuten backen, bis die Muscheln sichtbar sind. Die Schalen sind offen und die Garnelen sind rosa.

8. Schließlich aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren bedecken. Wenn Sie ungeöffnete Muscheln sehen, entfernen Sie diese. Vor dem Servieren können Sie ein wenig Petersilie darüber streuen.

# Honigkekse

Zeit 15 Minuten/Temperatur 160°C

## Zutaten

- 1 Tasse weißer Zucker
- 1 Tasse Verkürzung
- 1 Tasse Honig
- 2 große Eier
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 TL gehackter Ingwer
- 4 Tassen Allzweckmehl



## Methode

1. Zucker, Shortening und Honig in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Leise.

2. Eier, Vanille, Backpulver und Ingwer kombinieren. Allmählich zur abgekühlten Honigmischung hinzufügen. Mehl langsam zur Mischung hinzufügen. Umrühren, bis alles gut gemischt ist.

3. Teelöffel etwa 5 cm voneinander entfernt auf den Backblechen platzieren.

4. Den Ofen auf 160 Grad Celsius einstellen und 15 Minuten backen (die Zeit kann je nach persönlicher Vorliebe angepasst werden).

# Hackbraten

Zeit 25-30 Minuten/Temperatur 170°C

## Zutaten

- 2 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
- 1 kleine Karotte(n), fein gewürfelt
- 1 Rote Bete, fein gewürfelt
- 1 Petersilienwurzel(n), fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 300 Gramm Hackfleisch
- 1 Ei(er)
- 2 EL Panko
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL Paprikapulver, süß oder Barhat-Gewürz
- 1 kleine Chili(s), fein gehackt
- 1 Prise Meersalz und gemahlener Pfeffer
- 50 g Feta-Käse, fein gewürfelt
- 1 Bund Kerbel, gehackt



## Methode

1. Die Schalotten und gewürfelte Gemüse in Olivenöl anbraten, um ihnen etwas Farbe zu geben. Beiseite stellen, um abzukühlen.

2. Vermengen Sie das Hackfleisch gut mit den Eiern, Senf, Paprika oder Baharat-Gewürzen und Panko-Mehl. Cayennepfeffer nach Belieben hinzufügen.

3. Fügen Sie jetzt das Gemüse mit dem Feta und dem gehackten Kerbel hinzu, vermengen Sie alles erneut und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

4. Legen Sie alle gefetteten Teile in den schnellen Reinigungskorb, stellen Sie den HYSapientia Luftfriteuse-Ofen auf 170°C ein und backen Sie 25-30 Minuten.

5. Wenn Sie Ihrem Braten etwas Besonderes geben möchten, können Sie dünne Scheiben Speck auf der Außenseite verteilen.

# Lasagna Bolognese

Zeit 30 Minuten/Temperatur 180°C

## Zutaten

### Für die Lasagne

- 100 g Lasagne
- geriebener Käse

### Für die Bolognese-Sauce

- 75 g süßer Speck
- 0,5 Karotten
- 0,5 Zwiebeln
- 0,5 Stangen Sellerie
- 250 g Hackfleisch
- 100 ml Rotwein
- 200 ml Tomatenpüree
- 100ml Milch
- feines Salz
- Natives Olivenöl extra
- Pfeffer



## Methode

1. Zunächst müssen Sie den Pâté vorbereiten und den Speck auf eigene Faust anbräunen. Lasst es über hoher Hitze auf den Feuer legen, bis etwas Fett schmilzt.

2. Geben Sie das Olivenöl, den Sellerie, die gehackten Karotten und Zwiebeln hinzu und vermischen Sie alles mit einem Löffel. Lass es für ein paar Minuten braten.

3. Wenn wir das Hackfleisch in den Topf gießen, zerdrücken wir das Hackfleisch etwas und mischen es gut. Nach 5 Minuten entfernen wir den Glanz mit dem Wein und kochen noch einmal 5 Minuten.

4. Zu diesem Zeitpunkt geben wir die Tomatenpüree hinzu, würzen mit Salz und Pfeffer und rühren um.

5. Abdecken und über sehr niedriger Hitze für mindestens eineinhalb Stunden kochen, um unsere Soße zu verdicken.

6. Gießen Sie die Milch in den Topf und kochen Sie für weitere 5 Minuten. Die Konsistenz muss uniform sein und vor allem cremig, falls notwendig kochen Sie es für 10 Minuten.

7. Sobald der Pâté bereit ist, können wir die Lasagne zusammenbauen: legen Sie ein paar Löffel Pâté auf den Boden des Topfes.

8. Decken Sie mit einem Lasagneblatt ab, dann bedecken Sie mit mehr Bolognese.

9. Geben Sie ein paar Esslöffel Béchamel auf die Mehlschwitze.

10. Wir bestreuen mit einer Handvoll geriebenem Käse.

11. Wir decken mit einem weiteren Blatt ab und wiederholen: Pâté, Béchamel, geriebener Käse. Für die letzte Schicht können wir sowohl die Béchamel als auch den Käse hinzufügen für ein super appetitliches Gratin!

12. Legen Sie es in den Ofen und backen Sie es in einem vorgeheizten Ofen bei 180°C für 30 Minuten.

13. Wir nahmen es aus dem Ofen, warteten ein paar Minuten, bis es sich beruhigte, und dann waren wir bereit, unsere dampfenden Spaghetti Bolognese zu servieren!

# Fisch-Lasagne

Zeit 15 Minuten/Temperatur 180°C

## Zutaten

### Für die Lasagne

- 125 g Blech bereit für Lasagne
- 200 g Béchamel
- geriebener Käse

### Für die Béchamel

- 250ml Milch
- 30g Mehl
- 30 g Butter
- Muskatnuss
- feines Salz

### Für das Fischdressing

- 75 g Lachsfilets
- 75 g Garnelen
- 75 g Wolfsbarsch
- 50 g Meeräsche
- 1 Knoblauchzehe
- 25 ml Weißwein
- Petersilie
- Natives Olivenöl extra
- feines Salz



## Methode

1. Schneiden Sie den Lachs, die Garnelenschalen und den Seebarsch in gleichmäßige Stücke.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, geben Sie den geschälten Knoblauch hinzu und braten Sie alle Fischfilets und Rotbarben.
3. Entfernen Sie den Wein, kochen Sie über mittlerer Hitze für ein paar Minuten, würzen Sie mit Salz und fügen Sie den gehackten Petersilie hinzu.
4. In einem separaten Topf bereiten Sie die Sauce durch Schmelzen des Butters über niedriger Hitze vor.
5. Geben Sie das Mehl hinzu und gießen Sie die Milch nach und nach, immer unter Rühren mit einem Schneebesen.
6. Sobald die Bechamel dickflüssig geworden ist, fügen Sie Salz und Muskatnuss hinzu und vermengen Sie alles erneut gut.
7. Jetzt haben wir unsere Lasagne zusammengestellt. Geben Sie ein paar Esslöffel Bechamel (wir haben zwei kleine verwendet) auf den Boden des Behälters, bedecken Sie die erste Schicht trockener Lasagne, dann fügen Sie etwas Fisch hinzu. Bedecken Sie mit mehr Bechamel und etwas geriebenem Käse.
8. Überlappen Sie die Schichten, bis die Füllung vollständig ist, und am Ende fügen Sie eine großzügige Menge Bechamel und Käse hinzu. Kochen Sie die Fischlasagne in der HYSapentia Air Fryer bei 180°C für 15 Minuten.

# Focaccia

Zeit 20-25 Minuten/Temperatur 180°C

## Zutaten

- 134 ml Wasser
- 8,333 g Bierhefe
- 2g Zucker
- 17 g Olivenöl
- 84 g Mehl
- 84 g Maniotobamehl
- 6,7 g feines Salz
- Grobes Salz
- Rosmarin



## Methode

1. Wir gießen Wasser in eine Schüssel. Es muss warm sein, da wir den zerbröckelten Brauerhefe darin auflösen müssen.

2. Wir fügen Zucker und Olivenöl hinzu. Wir fangen an, das Mehl nach und nach hinzuzufügen und ständig umzurühren, bis es aufgebraucht ist. Schließlich fügen wir einen Teelöffel Salz hinzu.

3. Wir arbeiten weiter gut, bis wir einen elastischen und klebrigen Teig erhalten. Wir decken unsere Schüssel mit Frischhaltefolie ab und lassen sie 2 Stunden lang gehen. Sie werden sehen, dass der Teig sich verdoppelt.

4. Wir bereiten den Backofen vor, indem wir einen Schuss Olivenöl hineingeben und sorgfältig mit Olivenöl bestreuen. Gießen Sie den Focacciateig in die Pfanne und rollen Sie ihn aus. Lassen Sie es noch einmal 30 Minuten gehen.

5. Wir sind bereit für die Endbearbeitung: ein Sprühen von Koser Salz, Rosmarinblättern und Olivenöl auf der Oberfläche unserer Focaccia. Backen Sie im Ofen bei 180°C für 20-25 Minuten.

# Clabatta

Zeit 25-30 Minuten/Temperatur 180°C

## Zutaten

- 143 g Mehl
- 100ml Wasser
- 5,714 g Olivenöl
- 0,857 g trockene Bierhefe
- feines Salz
- Hartweizenmehl



## Methode

1. In einer Schüssel kombinieren wir Mehl und Bierhefe. Wir mischen gut mit einer Gabel.
2. Wir mischen Olivenöl und Salz. Wir lachen weiter.
3. Wir fügen das Wasser nach und nach hinzu, wir müssen einen weichen Teig erhalten.
4. Mit etwas Semolina bestreuen und den Teig an einem warmen Ort für mindestens 3 Stunden aufgehen lassen. Er muss sich verdoppeln.
5. Sobald unser Teig gut aufgegangen ist, bestreuen wir ein Pastetenbrett mit Semolina und rollen unseren Teig zu einem ziemlich dicken Rechteck von etwa 2 cm aus.
6. Wir lassen unsere Rechtecke 30-40 Minuten lang mit einem Handtuch bedeckt.
7. Nach der Aufgehzeit bestreuen wir mit Semolina und teilen den Teig in 6-7 Stücke, um Rechtecke zu bilden. Ich habe einen Spachtel verwendet, um sie zu trennen, aber ein Messer funktioniert genauso gut.
8. Geben Sie die Tozzetti in ein Backblech mit Semolina und backen Sie im Ofen bei 180°C für 25-30 Minuten. Sobald sie kalt sind, sind sie bereit, unsere Mahlzeiten zu begleiten und sind auch für ein Picknick köstlich.

# Torte

Zeit 15-25 Minuten/Temperatur 160°C

## Zutaten

- 1 Tasse weißer Zucker
- 3 große Eier
- 1 Dose (400 g) gezuckerte Kondensmilch
- 1 Dose (350 ml) Kondensmilch
- 1 Esslöffel Vanilleextrakt



## Methode

1. Schmelze den Zucker in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze, bis er flüssig und goldgelb ist. Gieße das heiße Sirup sorgfältig in eine ungefähr 23 cm große runde Glasbackform und drehe die Form, um Boden und Seiten gleichmäßig zu beschichten. Behalte die Form zurück.

2. Schlage die Eier in einer großen Schüssel auf. Füge Kondensmilch, Evaporated Milch und Vanille hinzu und schlage, bis alles glatt ist. Gieße die Eimischung in die Backform und bedecke sie mit Alufolie.

3. Stelle den Ofen auf 160°C ein und backe für 15-25 Minuten.

Zum Servieren gieße den Flan sorgfältig auf einen mit einem Rand versehenen Teller und lasse die Karamelsauce über den Flan fließen.

# Brot mit Tomate

Zeit 5 Minuten/Temperatur 230°C

## Zutaten

- 4 Scheiben Dorfbrot
- 2 Tomaten
- 40 g frisches Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g gesalzene Butter



## Methode

1. Zuerst schmelzen wir das Butter in einer kleinen Pfanne.
2. Dann hacken wir frische Kräuter und Knoblauch und fügen sie der geschmolzenen Butter hinzu.
3. Wir backen die Brotscheiben im Ofen im Toastmodus, bis sie goldbraun sind.
4. Wir schneiden die Tomaten in Scheiben.
5. Sobald das Brot getoastet ist, belegen wir es mit Tomatenscheiben und träufeln das Knoblauch-Kräuter-Butter darüber.
6. Wir stellen es auf den Tisch.

# Tortilla

Zeit 20-35 Mins/Temperatur 160-180°C

## Zutaten

- 1 große Kartoffel, geschält und in ca. 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ½ Tasse Porree, in etwa 0,5 cm große Stücke schneiden
- 5 Eier
- ¼ Tasse geriebener Pecorino Romano-Käse
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ¼ Tasse gehackte frische glatte Petersilie



## Methode

1. Die Kartoffelwürfel waschen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser für etwa 10 Minuten einweichen.

2. Kartoffeln abgießen und trocken tupfen. Übertragen Sie sie in eine Schüssel und geben Sie Olivenöl hinzu. Legen Sie sie in einen Backkorb.

3. Im Ofen bei 160°C für 18 Minuten backen und schließlich die Temperatur auf 20°C für weitere 3 Minuten erhöhen.

4. Inzwischen Eier, Pecorino Romano Käse, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und in eine antihafbeschichtete Kuchenform von etwa 15 cm Durchmesser gießen. Gekochte Kartoffeln und Porree hinzufügen. Die Kuchenform im Ofen platzieren. Bis die Oberseiten der Tortillas goldbraun sind, etwa 15 Minuten backen.

5. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Mit italienischem Petersilie bestreuen, bevor Sie servieren.

# Schwarzwälder Kirschtorte

Zeit 40 Minuten/Temperatur 140°C

## Zutaten

- 175 g gesalzene Butter plus extra für die Dose
- 200 g dunkle Schokolade
- 300 g normales Mehl
- 375 g goldener Streuzucker
- 25 g Kakao
- 1 TL Natron
- 2 Eier
- 200 g Buttermilch oder Naturjoghurt

## Montieren

- 425g Dose Kirschen entkernt, abgetropft mit 2 EL Saft beiseite gestellt
- 100 g Sauerkirschmarmelade
- 4 EL Kirsch (oder mehr Saft aus der Dose, wenn es alkoholfrei sein soll)
- 500ml Doppelrahm
- 3 EL Puderzucker
- 1 kleines Körbchen frische Kirschen (optional)



## Methode

1.Fetten und belegen Sie die Unterseiten von 3 x 20 cm Kuchenformen. Kochen Sie Wasser. Butter und 75g gehackte Schokolade in einem kleinen Topf schmelzen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren, bis sie vollständig geschmolzen sind.

2.In einer Rührschüssel Mehl, Zucker, Kakaopulver und Backpulver mit einer Prise Salz vermengen. Eier mit Buttermilch oder Joghurt verquirlen. Die geschmolzene Schokoladenmischung und Eimasse zu den Trockenprodukten geben, 100 ml kochendes Wasser hinzufügen und kurz mit einem Elektroquirl bearbeiten, bis der Kuchenteig frei von Klumpen ist.

3.Die Masse auf die Formen aufteilen und 40 Minuten backen. Um zu überprüfen, ob sie gar sind, einen Spieß einführen und sicherstellen, dass er sauber herauskommt.

4.Kuchen mit einer Gabel ein paar Mal anstechen. 2 Esslöffel des reservierten Kirschsafts mit Kirsch (oder mehr Saft) vermengen und über den Kuchen träufeln. Kuchen abkühlen lassen.

5.Übrige abgetropfte Kirschen und Marmelade vermengen. 200 ml Sahne in einem kleinen Topf erhitzen und kurz unter dem Siedepunkt halten. Übrige Schokolade hacken, in eine hitzebeständige Schüssel geben, über die heiße Sahne geben und unter ständigem Rühren schmelzen, bis sie vollständig geschmolzen ist. Bis zur Verwendung zur Seite stellen.

6.Wenn der Kuchen abgekühlt ist, Sahne und Puderzucker zusammen mit einem Schneebesens aufschlagen, bis sie leicht geschlagen sind. Über beide Kuchen streichen, dann Marmeladenkirschen darauf geben. Kuchen übereinander stapeln. Schokoladencreme über den dritten Kuchen streichen und auf die anderen stapeln. Frische Kirschen im und um den Kuchen stapeln, bevor Sie ihn servieren.