

INHALTSVERZEICHNIS

VORSPEISEN

Empanadas mit Rindfleisch
Falafel
Knusprige Curry-Garnelen
Gemüse-Samosas
Kinder-Pizzas

HAUPTGERICHTE

Teriyaki-Rindfleischspieße	Hähnchen-Nuggets	Hausgemachte Fish & Chips
Hamburger deluxe	Chicken wings	Hausgemachte Pommes frites
Rindfleisch-Köfte mit Koriander	Brathähnchen	Pommes frites aus Süßkartoffeln
Frühlingsrollen mit Hühnerfleisch	Lammkoteletts mit Zitrone	
	Hotdogs à la New-York	
	Lachssteaks in Masala (Curry)	

DESSERTS

Schokoladensplitter-Muffins
Schokoladen-Soufflés

ERKLÄRUNG DER SYMBOLE



ANZAHL DER
PERSONEN



ANZAHL DER TEILE



ZUBEREITUNGSZEIT



WARTEZEIT



MARINIERZEIT



GARZEIT

EMPANADAS MIT RINDFLEISCH

16 15 min. 18 min. 

ZUTATEN

2 Rollen Mürbeteig
 200 g Rinderhack
 3 oder 4 Frühlingszwiebeln
 1 EL Paprika

1 Eigelb
 1 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer

REZEPT

- 1 | Frühlingszwiebeln fein schneiden. Fleisch mit dem Olivenöl in einer Pfanne für 8 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Abkühlen lassen.
- 2 | Die Teige ausrollen, 8 Kreise von ca. 9 cm Durchmesser ausstechen, mit dem abgekühlten Rinderhack füllen und zu Taschen falten. Eigelb mit 1 Esslöffel Wasser anrühren. Empanadas mit der Mischung bestreichen.
- 3 | 8 Empanadas in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und etwa 10 Minuten bei 180 °C backen. Auf gleiche Weise mit den restlichen Empanadas verfahren.

TIPPS

Die Rindfleischfüllung dieser Empanadas können Sie mit Kreuzkümmel, Oregano und gehacktem Knoblauch würzen. Sie können auch gerne eine Tomate oder Mais in die Füllung geben. So wird diese noch besser schmecken.

FALAFEL

18 15 min. 20 min. 

ZUTATEN

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 500 g gegarte Kichererbsen | 1 Knoblauchzehe |
| 50 g Mehl | 1 EL Tahina (Sesampaste) |
| 1 weiße Zwiebel, fein gehackt | 1 Spritzer Olivenöl |
| 2 EL gehackte Petersilie | Salz und Pfeffer |
| 2 EL gehackter Koriander | |
| 1 TL Kreuzkümmel | |

REZEPT

- 1** | Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Sesampaste (Tahina) und Mehl vermengen und zu einem grobkörnigen Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu flüssig ist, etwas Mehl dazugeben; wenn er zu trocken ist, etwas Flüssigkeit dazugeben.
- 2** | 18 Falafel aus diesem Teig formen und etwas flach drücken.
- 3** | Falafel in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben, mit Olivenöl beträufeln (optional) und 20 Minuten im Modus „PIZZA“ backen. Die Falafel können im Frittierkorb übereinander liegen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPPS

Servieren Sie die Falafel in warmem Fladenbrot mit Minzblättern, Joghurt und Tomatenscheiben.

KNUSPRIGE CURRY-GARNELEN

4 ✂ 10 min.  10 min. 

ZUTATEN

250 g Garnelenschwänze
(roh und geschält)
2 Eier
6 EL Weizenmehl
6 EL Maismehl

2 EL Curry
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz

REZEPT

- 1 | Mehl, Curry, eine großzügige Prise Salz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben, das Maismehl auf einen Suppenteller geben und die Eier in einem zweiten Suppenteller schlagen.
- 2 | Garnelen in den Beutel legen, Beutel zuhalten und fest schütteln, damit die Garnelen gleichmäßig von der Mischung umhüllt werden. Garnelen aus dem Beutel nehmen, eine nach der anderen in die geschlagenen Eier tauchen und dann in Maismehl rollen. Mit Öl bestreichen (optional).
- 3 | Garnelen im Frittierkorb Ihrer Easy Fry 6 Minuten im Modus „GARNELEN“ frittieren. Garnelen vorsichtig wenden und noch einmal 4 Minuten frittieren.

GEMÜSE-SAMOSAS

6 ✂ 15 min. 🥣 14 min. 🍳

ZUTATEN

6 Brickeigblätter
 200 g Feta
 400 g Blumenkohl, gegart
 200 g Kichererbsen, gegart

1 EL Curry
 1 Spritzer Olivenöl
 Salz, Pfeffer

REZEPT

- 1 | Blumenkohl zusammen mit dem Curry in einer Schüssel zerdrücken. Kichererbsen und den zerbröckelten Feta dazugeben. Gut vermischen.
- 2 | Brickeigblätter in zwei Streifen schneiden. Einen Esslöffel Füllung auf das Ende jedes Streifens geben und den Streifen zu einem Dreieck falten.
- 3 | 6 Samosas in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben, mit Olivenöl bestreichen und 14 Minuten im Modus „GARNELEN“ frittieren. Die ersten Samosas aus dem Frittierkorb nehmen, sobald sie fertig sind, und die nächsten 6 in den Frittierkorb legen.

TIPPS

Sie können die erste Ladung Samosas aufwärmen, indem Sie diese in den Frittierkorb legen und die Garzeit um einige Minuten verlängern.

KINDER-PIZZAS

4  5 min.  7 min. 

ZUTATEN

2 englische Muffins
 8 EL Tomatensoße
 4 Scheiben Mozzarella von je 30 g

4 entsteinte Oliven
 Salz

REZEPT

- 1 | Die Muffins halbieren und in Ihrem EASYFRY-Korb 3 Minuten lang im Modus „PIZZA“ rösten.
- 2 | Jeden Muffin mit einem großen Löffel Tomatensoße bestreichen. Leicht salzen. Jede Mozzarellascheibe in 4 sehr dünne Streifen schneiden. Jeden Muffin mit den Streifen belegen. Oliven in runde Scheiben schneiden. Auf die Muffins legen, sodass sie wie Augen aussehen.
- 3 | Kinder-Pizzas in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und 4 Minuten backen, ebenfalls im Modus „PIZZA“. Sofort servieren.

TIPPS

Ein lustiges Rezept, das Kinder leicht selbst zubereiten können. Natürlich immer unter Aufsicht eines Erwachsenen, um Verbrennungen zu vermeiden.

TERIYAKI-RINDFLEISCHSPIESSE

12 10 min. 60 min. 6 min. 

ZUTATEN

12 Scheiben Rindercarpaccio
200 g Comté (Rohmilchkäse)
2 EL flüssiger Honig

3 EL Sojasoße
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Den Käse in 36 Würfel schneiden. Die Würfel auf die 12 Spieße stecken. Jeden Spieß mit einer Scheibe Carpaccio umwickeln.
- 2 | In einer Schüssel die Marinade zubereiten, hierzu die Sojasoße und den Honig verrühren. Marinade über die Spieße geben. Kalt stellen und die Marinade 1 h einwirken lassen.
- 3 | Die 12 Spieße in einem Kreis in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry anordnen und 6 Minuten bei 180°C braten. Sofort pfeffern und salzen.

TIPPS

Servieren Sie diese Spieße mit einem kleinen Schälchen süßer Sojasoße.

HAMBURGER DELUXE

6  5 min.  11 min. 

ZUTATEN

900 g Rinderhack
 6 Hamburger-Brötchen
 2 Tomaten
 6 Kopfsalatblätter

1 Knoblauchzehe
 3 TL Sojasoße
 2 EL Olivenöl

REZEPT

- 1 | Das Rinderhack, den zerdrückten Knoblauch, die Sojasoße und das Olivenöl mischen und salzen. Mit den Händen 6 flache Frikadellen formen.
- 2 | Frikadellen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und 8 Minuten im Modus „STEAK“ braten. Garzeit kann nach persönlichem Geschmack angepasst werden.
- 3 | Frikadellen aus der Easy Fry nehmen und warmhalten. Nach Bedarf die 6 Hamburger-Brötchen leicht zusammengedrückt in den Frittierkorb geben und 2 bis 3 Minuten bei 180 °C erhitzen. Brötchen sofort mit Salatblättern, Tomaten und Frikadellen belegen und servieren.

TIPPS

Bereiten Sie aus den folgenden Zutaten eine Soße zu: Mischen Sie 1 Löffel grobkörnigen Senf, 2 Löffel scharfen Senf, 1 Eigelb und 1 Löffel Öl, bevor Sie 1 Löffel Crème fraîche dazugeben.

RINDFLEISCH-KÖFTE MIT KORIANDER

6  10 min.  8 min. 

ZUTATEN

550 g Rinderhack
2 EL gehackte Schalotten
2 EL gehackter Koriander
1 EL Ras-el-hanout

1 TL Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

REZEPT

- 1 | Schalotten mit einem Spritzer Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten.
- 2 | Rindfleisch, Gewürze, Koriander und gedünstete Schalotten vermischen. Salzen und pfeffern. 18 gleichmäßige, runde Frikadellen von ca. 30 g formen.
- 3 | Frikadellen in den Frittierkorb geben und etwas pressen. Dann 7 bis 8 Minuten bei 180°C braten. Die Frikadellen können im Frittierkorb übereinander liegen.

TIPPS

Servieren Sie die Köfte mit einer Minzsoße: Mischen Sie zwei griechische Joghurts, 1 Esslöffel gehackte, frische Minze, einen Spritzer Olivenöl und noch etwas Zitronensaft.

FRÜHLINGSROLLEN MIT
HÜHNERFLEISCH12 30 min. 26 min. 

ZUTATEN

12 Blatt Reispapier
2 Hühnerbrüste (120 g)
200 g gemischtes Wok-Gemüse
4 Champignons

50 g Reisvermicelli
1 Knoblauchzehe
1 TL Pflanzenöl

REZEPT

- 1 | Die Reisvermicelli nach Packungsanweisung in heißes Wasser legen. Gründlich zwischen den Händen abtropfen lassen. Mit einer Schere grob klein schneiden und abkühlen lassen.
- 2 | Die in Würfel geschnittene Hühnerbrust mit dem Wok-Gemüse und den fein geschnittenen Champignons 6 Minuten in einer kleinen Pfanne braten. Abtropfen lassen. Mit den Reisvermicelli, der Hühnerbrust und dem zerdrückten Knoblauch vermischen.
- 3 | Ein Reispapierblatt in Wasser tauchen, um es zu hydrieren, dann auf ein sauberes Geschirrhandtuch legen. Ein Esslöffel der Füllung in die Mitte des unteren Reisblattes geben, Ränder umschlagen, Frühlingsrollen
- 4 | Frühlingsrollen mit Öl bestreichen (optional) und 20 Minuten im Modus „GARNELEN“ frittieren. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Warmhalten und die restlichen 6 Frühlingsrollen frittieren.



Servieren Sie die Frühlingsrollen mit Minze, Salat und Sojasoße.

HÄHNCHEN-NUGGETS

6 ✂ 10 min. 🥣 12 min. 🍳



ZUTATEN

6 Hähnchenschnitzel
120 g Paniermehl
70 g Mehl

3 Eier
Salz, Pfeffer

REZEPT

- 1 | Hähnchenschnitzel in gleich große Stücke schneiden. Mehl mit Salz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben. Paniermehl auf einem großen Teller verteilen und die Eier in einem Suppenteller schlagen.
- 2 | Hähnchenstücke in den Beutel legen, Beutel fest zuhalten und gut schütteln. Hähnchen aus dem Beutel nehmen, ein Stück nach dem anderen in die geschlagenen Eier tauchen und dann in Paniermehl rollen. Die Hälfte der Nuggets in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben. Mit Öl beträufeln (optional).
- 3 | Hähnchenstücke je nach Größe 12 Minuten im Modus „HÄHNCHEN“ frittieren. Den Vorgang wiederholen, bis alle Hähnchenstücke frittiert sind.

TIPPS

Bereiten Sie einen hausgemachten Ketchup zu, indem Sie 3 Tomaten, 1 Zwiebel, einen TL Tomatenmark, 1 gehackte Knoblauchzehe, 4 TL Balsamico, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer dünsten.

CHICKEN WINGS

6  20 min.  12 Stunden  17 min. 

ZUTATEN

1,2 kg Hähnchenflügel
1 EL Ketchup
1 EL Senf
1 EL Paprika

1 EL süße Sojasoße
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

REZEPT

- 1 | Hähnchenflügel in zwei Hälften schneiden (am Gelenk trennen).
- 2 | Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren und die Hähnchenflügel dazugeben. Gut vermischen, bis die Hähnchenflügel komplett bedeckt sind. Mit Folie einwickeln und die Marinade 12 Stunden einwirken lassen.
- 3 | Hähnchenflügel in den Frittierkorb legen – diese können auch übereinander liegen – und 12 Minuten im Modus „HÄHNCHEN“ frittieren. Hähnchenflügel umrühren und wenden und weitere 5 Minuten frittieren. Sofort mit Pommes frites und einem Kirschtomatensalat servieren.

TIPPS

Ändern Sie die Marinade nach Geschmack: BBQ-Soße, Gewürze, Chili, Knoblauch usw.

BRATHÄHNCHEN

4-6  5 min.  45 min. 

ZUTATEN

1 Hähnchen von max. 1,2 kg
5 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl
Salz

REZEPT

- 1 | Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Zehen leicht mit der Handfläche zerdrücken. Das Hähnchen mit 1 Esslöffel Olivenöl einmassieren, die Knoblauchzehen entlang der Hähnchenschenkel reiben. Großzügig salzen.
- 2 | Das Hähnchen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry legen und etwa 45 Minuten im Modus „HÄHNCHEN“ braten. Sofort servieren.

TIPPS

Die genaue Garzeit des Hähnchens hängt von seinem Gewicht ab. Um zu prüfen, ob das Hähnchen durchgebraten ist, stechen Sie mit einer Messerspitze in die Brust: Der herauslaufende Bratensaft muss klar sein.

LAMMKOTELETTS MIT ZITRONE

6  15 min.  4 Stunden  35 min. 

ZUTATEN

12 kleine Lammkoteletts
1 Zitrone (Bio)
4 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

REZEPT

- 1 | Zitronenschale abziehen. Knoblauch schälen und in einem Mörser fein zerkleinern. Die Zitronenschale und 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben.
- 2 | Über die Lammkoteletts gießen, gut vermischen, salzen, pfeffern, in eine Folie einwickeln und die Marinade 4 Stunden einwirken lassen.
- 3 | 6 Koteletts in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und etwa 10 Minuten bei 180 °C braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Mit den anderen 6 Koteletts wiederholen. Sofort servieren.

TIPPS

Fügen Sie frische Kräuter hinzu, wenn Sie die Marinade zubereiten: Thymian, Quendel, Oregano.

HOTDOGS À LA NEW-YORK

6  10 min.  8 min. 

ZUTATEN

6 Hotdog-Brötchen
 6 Würstchen
 6 Cornichons
 2 weiße Zwiebeln

12 Kirschtomaten
 6 Scheiben Cheddar
 1 EL Olivenöl

REZEPT

- 1 | Würstchen für 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Während dessen die Zwiebeln schneiden und mit 1 Esslöffel Olivenöl in einer kleinen Pfanne dünsten.
- 2 | Cornichons in kleine Würfel schneiden und die Tomaten in Scheibchen. Hotdog-Brötchen in der Mitte längs aufschneiden, erst die Tomaten hineinlegen, dann die Würstchen. Mit den Cheddar-Scheiben bedecken. 3 Hotdogs in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry drücken und 3 Minuten im Modus „PIZZA“ bräunen.
- 3 | Cornichons und Zwiebeln auf den Hotdogs verteilen und sofort servieren.



Kreieren Sie mit Ketchup oder Senf Bilder, wie es in den USA üblich ist. Viel Spaß!

LACHSSTEAKS IN MASALA (CURRY)

6  10 min.  27 min. 

ZUTATEN

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 6 Lachssteaks | 1,5 EL frisch geriebener Ingwer |
| 1 zerkleinerte Zwiebel | 2,5 EL Masalapulver (oder Curry) |
| 2 zerkleinerte Knoblauchzehen | 1,5 EL Tomatenmark |
| 1 reife Tomaten, gewürfelt | 25 cl Kokosmilch |

REZEPT

- 1 | Zwiebel in einem Topf glasig dünsten. Knoblauch und Tomatenwürfel dazugeben und einige Minuten köcheln lassen, dann Masala, Ingwer und Tomatenmark hinzufügen. Gut vermischen.
- 2 | Kokosnussmilch dazugeben und 2 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Abschmecken.
- 3 | Lachssteaks auf 6 Blatt Backpapier legen. Soße über die Lachssteaks gießen. Blätter in Päckchen falten und übereinander in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry legen. 20 Minuten im Modus „FISCH“ garen. Mit kleingeschnittenen Minzblättern garnieren und servieren.

HAUSGEMACHTE FISH & CHIPS

6 ✂ 10 min. 🍲 12 min. 🍲



ZUTATEN

6 Kabeljaufilets
 7 EL Mehl
 7 EL Paniermehl
 3 Eier

50 g Butter
 1 Sträußchen Kerbel oder Estragon
 1 Topf Mayonnaise
 Salz, Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Fischstücke auf einem Küchenpapier abtrocknen. Salzen und pfeffern. Eier in einem Suppenteller schlagen.
- 2 | 2 Fischfilets in Mehl tauchen, dann in die Eier, anschließend mit Paniermehl bedecken. In den Frittierkorb Ihrer Easy Fry legen. 2 Flocken Butter darauf geben und 12 Minuten im Modus „FISCH“ frittieren. Mit den anderen Fischfilets wiederholen.
- 3 | Mit einer Schere die Kräuter schneiden, mit Mayonnaise vermischen und mit den panierten Fischfilets servieren.



Ein Rezept, das mit allen Arten von marktfrischen Fischen zubereitet werden kann: Seehecht, Köhler, Pollack usw.

HAUSGEMACHTE POMMES FRITES

4 ✂ 15 min. 🥣 30 min. 🍳 35 min. 🍲



ZUTATEN

800g Kartoffeln
3 EL Paprika
3 EL Öl
Feinkörniges Salz

REZEPT

- 1 | Kartoffeln waschen und schälen. In dicke Stäbchen schneiden.
- 2 | Die Kartoffelstäbchen in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl, 1 Esslöffel Salz und Paprika mischen. Bedecken und Marinade 30 Minuten einwirken lassen.
- 3 | Die Kartoffelstäbchen abtropfen lassen und in den Frittierkorb Ihrer EASY FRY geben, Temperatur des Modus „POMMES FRITES“ auf 170 °C reduzieren und 20 Minuten frittieren. Pommes frites alle 10 Minuten gut umrühren. Nach Ablauf dieser Zeit noch einmal 15 Minuten

bei 200 °C frittieren. Den Garvorgang je nach Größe und Kartoffelsorte um 5 Minuten verlängern oder verkürzen.

TIPPS

Geben Sie einen Esslöffel rote Currypaste dazu. Das ist auch sehr lecker.

POMMES FRITES AUS SÜSSKARTOFFELN

4  15 min.  40 min. 

ZUTATEN

800g Süßkartoffeln
5 cl Sonnenblumenöl
1 Eiweiß

1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

REZEPT

- 1 | Süßkartoffeln schälen und waschen. In Stäbchen mit einer Breite von 1 cm schneiden.
- 2 | Eiweiß, Öl, Kurkuma in einer großen Schüssel vermischen und pfeffern. Die Süßkartoffelstäbchen in die Mischung geben und umrühren, damit sie gleichmäßig von der Panade umhüllt sind.
- 3 | Die Süßkartoffeln in den Frittierkorb Ihrer EASY FRY geben und 20 Minuten im Modus „POMMES FRITES“ bei reduzierter Temperatur (170 °C) frittieren. Pommes frites alle 10 Minuten gut umrühren. Nach Ablauf dieser Garzeit noch einmal 15 Minuten bei 200 °C frittieren. Großzügig salzen und servieren.

TIPPS

Servieren Sie die Pommes frites mit Joghurt, den Sie mit einer Prise Curry aromatisieren.



SCHOKOLADENSPLITTER-MUFFINS

8  20 min.  30 min. 

ZUTATEN

250 g Mehl
 1 Beutel Backpulver
 50 g weiche Butter
 75 g Puderzucker

100 g Milkschokoladensplitter
 2 Eier
 25 cl Vollmilch

REZEPT

- 1 | Mehl und Hefe in eine Schüssel geben. Die weiche Butter dazugeben und vermischen, bis der Teig eine grobkörnige Konsistenz hat.
- 2 | Zucker und Schokoladensplitter hinzufügen. Milch und Eier mischen. Diese Mischung in die Schüssel geben und so lange vermengen, bis das Mehl untergerührt ist.
- 3 | Den Teig in 8 Muffinformen oder in Papierförmchen geben. Vier Muffinformen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry stellen. 30 Minuten im Modus „NACHSPEISE“ backen. Aus der Form nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

TIPPS

Prüfen Sie, ob die Muffins durchgebacken sind, indem Sie mit der Spitze eines Messers in die Kuchen stechen. Verlängern Sie die Backzeit gegebenenfalls um 5 Minuten.

SCHOKOLADEN-SOUFFLÉS

4  10 min.  12 min. 

ZUTATEN

100 g dunkle Schokolade
 3 Eier (1 Eigelb + 3 Eiweiß)
 10 cl Vollmilch
 30 g Puderzucker

1 TL Maizena
 25 g Butter
 Salz

REZEPT

- 1 | Die in Stücke geschnittene Schokolade im Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen.
- 2 | Eigelb und Eiweiß trennen. 1 Eigelb mit Maizena verrühren. Milch in einem Topf erhitzen, dann von der Herdplatte nehmen, die Eigelb-Maizena-Mischung dazugeben, vermengen und einige Minuten auf der Herdplatte eindicken lassen. Schokolade dazugeben und unterrühren.
- 3 | Die 3 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Wenn der Eischnee beginnt fest zu werden, den Puderzucker dazugeben und noch einmal kurz schlagen. Eiweiß unter die Mischung heben.
- 4 | 4 Förmchen einfetten, mit Zucker bestäuben und bis zu 2/3 mit der Mischung füllen. Die Förmchen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und 12 Minuten im Modus „NACHSPEISE“ backen. Sofort servieren.

