

Edition Bärlauch

Die Airfryer Masterclass

7 Rezepte für entspannten
Genuss & perfekte Ergebnisse.



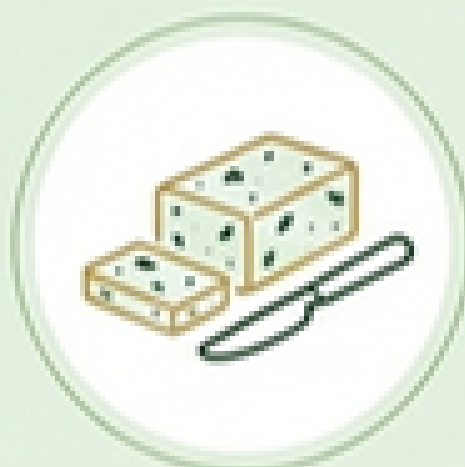


Der saisonale rote Faden: Bärlauch

Vergessen Sie aufwendige Saucen. Die Geheimwaffe dieser Meisterklasse ist frischer Bärlauch – verarbeitet als Pesto, Paste, Butter oder pur. Er liefert maximale Aromatik bei minimalem Aufwand.



Als Pesto
(Für Frikadellen)



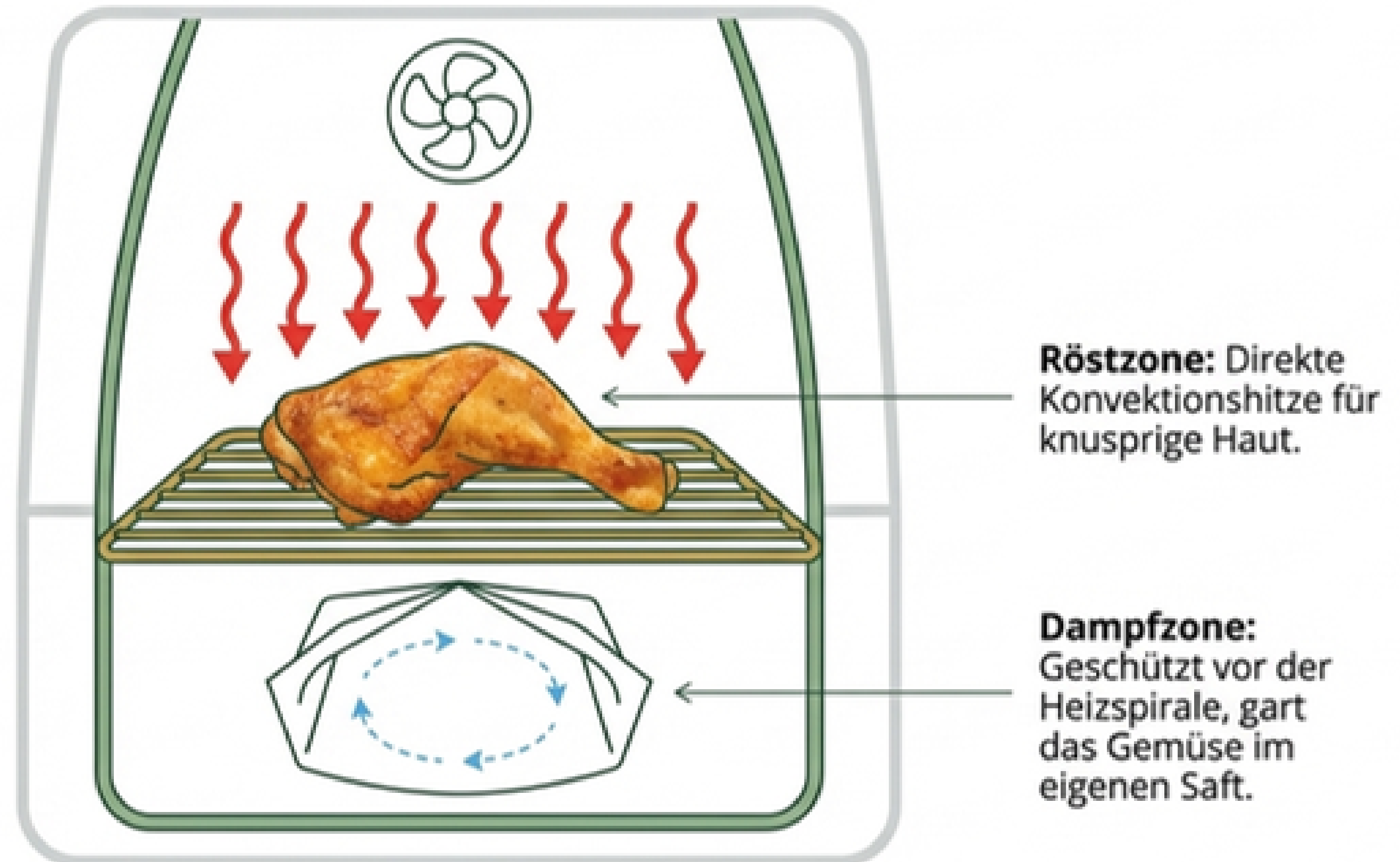
Als Kräuterbutter
(Für Koteletts)



Als Topping
(Für Snacks)

Technik 01: Das Zonen-Kochen (En Papillote)

Unterschiedliche Zutaten benötigen unterschiedliche Hitze. Durch das clevere Einpacken empfindlicher Gemüsesorten in Backpapier („En Papillote“) erschaffen wir zwei Klimazonen in nur einem Korb.



Knuspriges Hähnchen & Zitronen-Spargel



180°C -> 170°C



~40 Min



Multi-Level

Zutaten

Spargel-Päckchen: Spargel, Butter, Zitronensaft, 1-2 Löffel Zucker, Olivenöl-Spray, Salz. (Verpackt in 2 Backpapier-Päckchen).

Hähnchen-Rub: Thymian, Rosmarin, Paprika, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer.

Der 3-Schritte Workflow

1

Schichten: Spargel-Päckchen flach auf den Boden legen. Hähnchenschenkel auf dem Rost darüber platzieren.

2

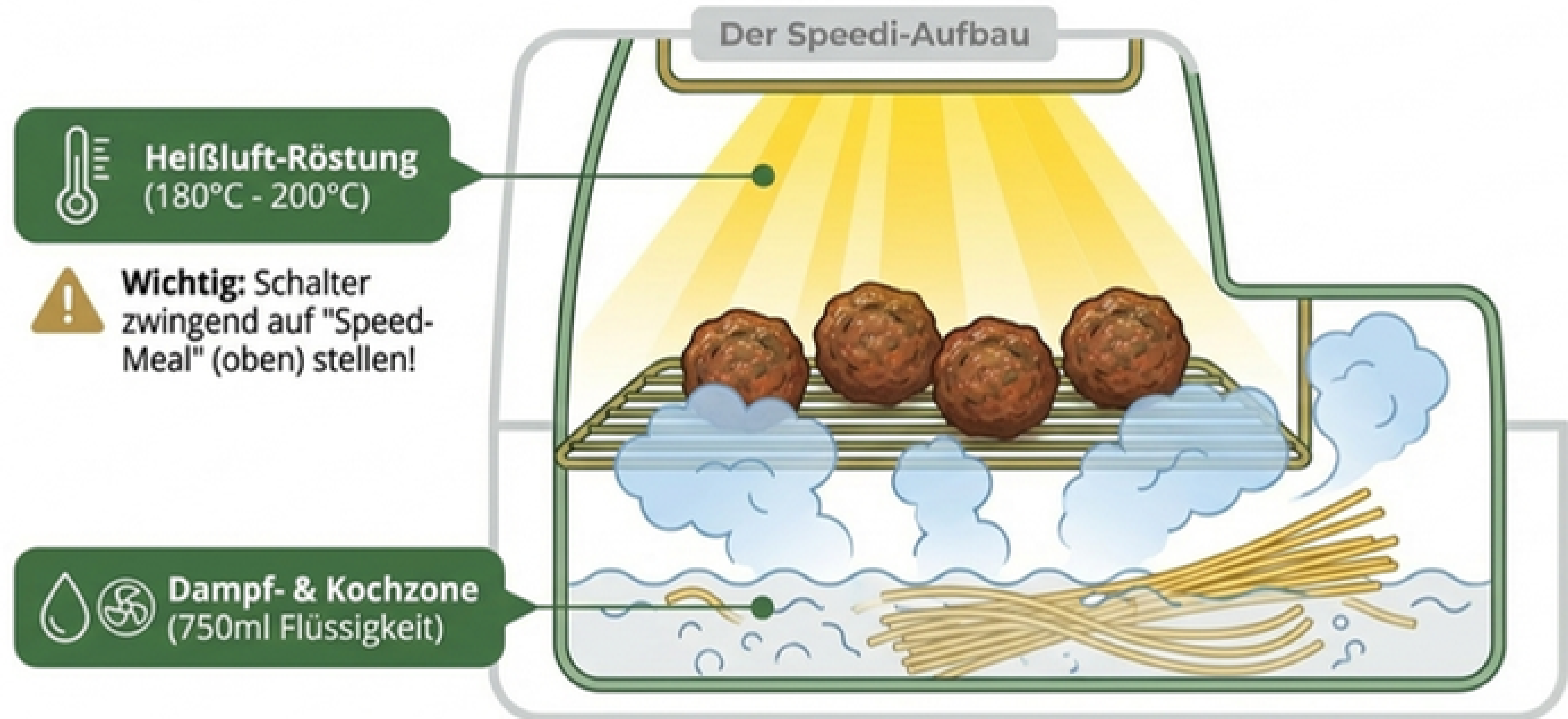
Anbraten: Bei 180°C für 25 Minuten garen. (Vorheizen nicht vergessen!).

3

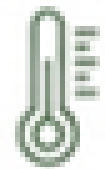
Vollenden: Hähnchen wenden, Temperatur auf 170°C reduzieren und weitere 10-15 Minuten garen, bis das Fleisch leicht von der Haut fällt.

Technik 02: Das Speed-Meal Prinzip

Kohlenhydrate und Proteine gleichzeitig garen. Das Wasser im Boden kocht die Nudeln und erzeugt Dampf, während die obere Ebene das Fleisch mit direkter Heißluft röstet.



Bärlauchfrikadellen mit cremiger Pasta



180°C



15 Min



Speed-Meal Modus

Zutaten

Frikadellen (4 Stück):

250g Hackfleisch, 1 TL Bärlauchpesto,
1 Ei, 1/2 gewürfelte Zwiebel

Basis:

Pasta + 750ml Wasser

Finish (Sauce):

Frischkäse + Bärlauchpaste

1

Boden füllen:

Pasta und Wasser in den Topf geben. Füßchen des Gitters nach unten klappen und einsetzen.

2

Top-Level bestücken:

Aus der Hackmasse 4 Frikadellen formen und auf das Gitter legen.

3

Garen & Mischen:

15 Minuten im Speed-Meal-Modus. Danach Fleisch entnehmen und den Frischkäse/die Paste unter die heißen Nudeln heben.

Der perfekte Kontrast: Omas Feldsalat

Ein reichhaltiges Aifryer-Gericht verlangt nach Säure und Frische. Die Geheimzutat für dieses traditionelle Dressing ist eine mutige Prise Zucker.



- ☒ Feldsalat (Handverlesen & trocken geschleudert)
- ☒ Saft einer Zitrone
- ☒ 1/2 fein gewürfelte Zwiebel
- ☒ **2 Esslöffel Zucker**
(Das i-Tüpfelchen!)
- ☒ Salz & Pfeffer
- ☒ 1 TL Rapsöl & minimal Wasser

Wichtig: Zuerst die flüssigen Zutaten kräftig mischen, erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

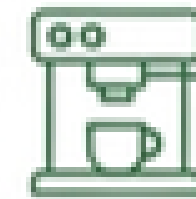
Schweinefilet & Bärlauchnudeln



200°C



10-12 Min



Speed-Meal Modus

Zutaten-Module

Top-Level: Über Nacht marinierte Schweinefilets (in gleich große Stücke geschnitten).

Basis: 750ml Wasser, 1 Löffel Gemüsebrühe, Bandnudeln, 2 Stückchen Butter.



Garen: Fleisch auf das Gitter über die Nudeln legen. Nach 10 Minuten Kerntemperatur prüfen, um Austrocknen zu verhindern.



Die Saucen-Bindung: Das Restwasser der Nudeln wird nicht abgegossen! Mit Mehlschwitze, Kochsahne und Bärlauchpaste andicken, bis eine sämige Sauce entsteht.

Technik 03: Direkte Hitze & Perfekte Kruste

Für Steaks und Koteletts muss der Airfryer wie eine heiße Pfanne agieren. Der Schlüssel liegt im Vorheizen und dem schmelzenden Fett-Topping.

Das Prinzip



1

Regel 1:
Vorheizen ist Pflicht.
Mindestens 2 Minuten bei 200°C, damit das Fleisch beim Einlegen sofort zischt.



2

Regel 2:
Das Fett-Schild.
Ein Stück gefrorene Bärlauchbutter auf dem Fleisch schmilzt langsam, schützt vor dem Austrocknen und transportiert die Hitze für eine perfekte Kruste.



Das Kotelett-Rezept



Zeit & Temperatur



180°C für 10 Minuten (Airfry-Modus).



Vorbereitung

Koteletts beidseitig mit Pfeffermischung würzen. Keine flüssige Marinade.

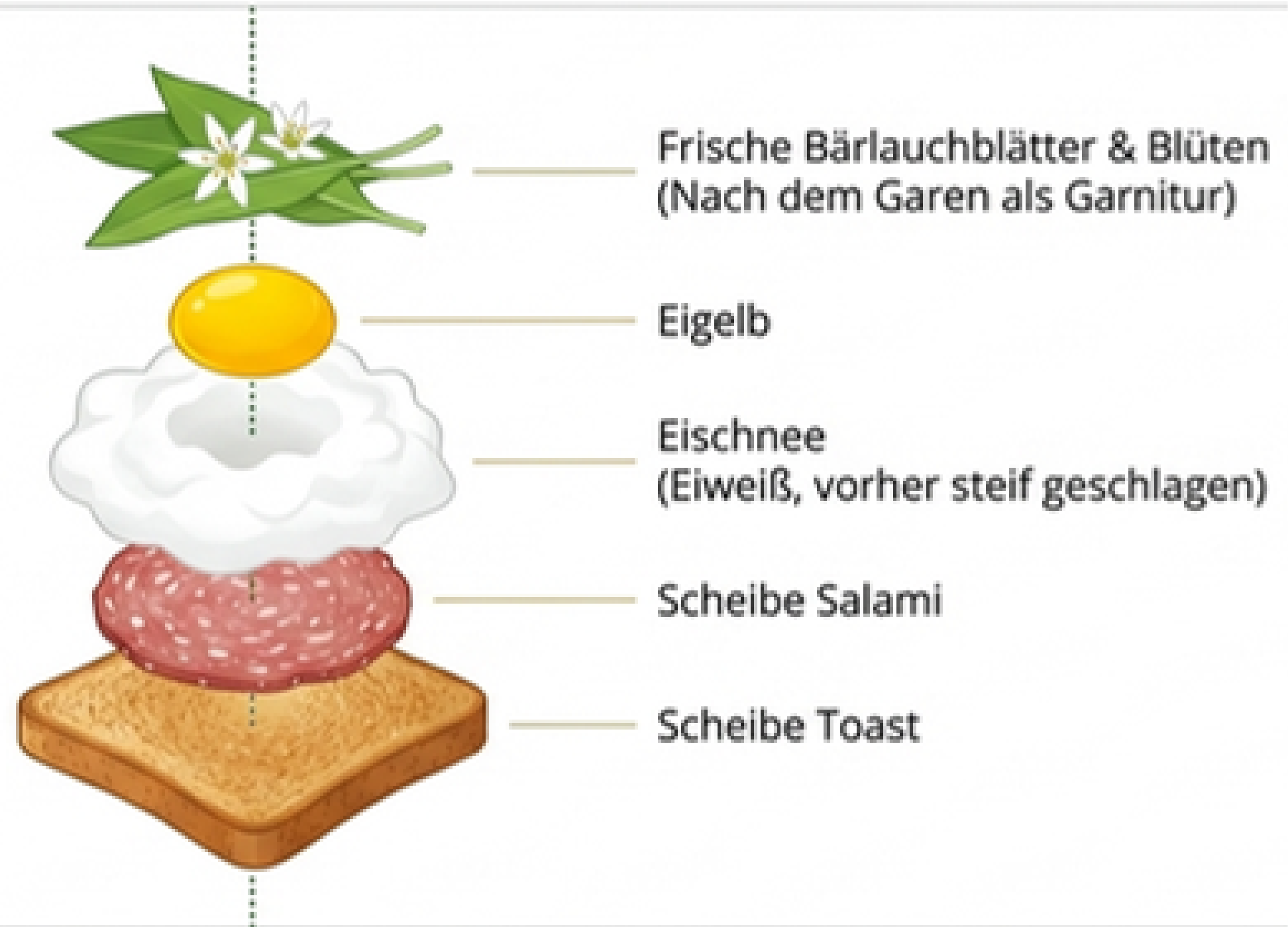


Der 7-Minuten Snack: Bärlauch-Eier-Toast

 180°C

 7 Min

 Direktes Backen



Ein optisches und geschmackliches Highlight. Der steif geschlagene Eischnee isoliert das Eigelb und sorgt für eine fluffige Textur.

Zero-Waste: Knusprige Bärlauch-Chips

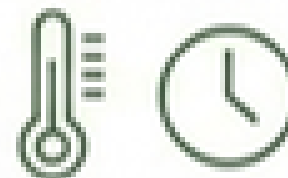
Ein genialer Trick zur Resteverwertung. Wenn sich nach dem Garen (z.B. von Gänsekeulen) hochwertiges Fett im Korb sammelt, wird dieses zur Basis für einen knusprigen Snack.



Sammeln: Frische Bärlauchblätter pflücken.



Ziehen: Kurz durch das verbliebene Fett am Boden des Airfryers ziehen.



Rösten:

Bei 180°C garen, bis die Blätter hörbar knacken.
(Abkühlen lassen für maximalen Crunch!).

Die Ultimative Fleisch & Temperatur-Matrix

Hähnchenschenkel	Frikadellen (Hack)	Schweinefilet	Kotelett
 Profil: Dick & mit Knochen.	 Profil: Kompakt & weich.	 Profil: Mager & empfindlich.	 Profil: Flach & zum Anbraten.
 Temperatur: 180°C -> 170°C.	 Temperatur: 180°C.	 Temperatur: 200°C.	 Temperatur: 180°C (Vorheizen auf 200°C).
 Zeit: ~40 Min (Total).	 Zeit: 15 Min.	 Zeit: 10-12 Min.	 Zeit: 10 Min.
 Methode: Multi-Level (Rost).	 Methode: Speed-Meal / Dampf-Röstung.	 Methode: Speed-Meal (Kurze Hitze).	 Methode: Direct Airfry (Mit Butter-Topping).

Die 3 Goldenen Airfryer-Regeln



Der Wasser-Trick (Reinigung)

Sofort nach dem Entnehmen des Essens etwas Wasser in den heißen Korb geben. Verhindert Antrocknen und macht die spätere Reinigung im Spülbecken mühelos.



Individuelle Anpassung (Zeit)

Zeiten sind Richtwerte. Fleischstärke variiert. Nutzen Sie optische Kontrollen (Gabeltest beim Spargel, Anschnitt beim Fleisch) oder ein Kerntemperatur-Thermometer.



Feuchtigkeits- Management

Nutzen Sie großzügig Backpapier („Päckchen“), um Gemüsesäfte einzuschließen. Lassen Sie es unten im Korb, damit es nicht an die Heizspirale wehen kann.

Bücher aus den die Rezepte stammen

