JOCHEN KÄCHELIN

Lottes Heißluftfritteusen-Kochbuch

40 einfache Rezepte in großer Schrift – mit Garzeiten-Tabelle

Große Schrift
40 REZEPTE
23 VEGETARISCH
100 SEITEN



KI-Bild · Lotte ist eine KI-Figur

JOCHEN KÄCHELIN

Lottes Heißluftfritteusen-Kochbuch

40 einfache Rezepte in großer Schrift – mit Garzeiten-Tabelle

Bevor es losgeht

Lotte ist eine KI-Figur, keine echte Person. Alle Bilder in diesem Buch sind KI-generiert.

Die Rezepte hat Jochen Kächelin zusammengestellt. Temperaturen und Garzeiten stammen aus Angaben der Gerätehersteller Cosori, Tefal und Klarstein, die Kerntemperaturen vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Bei jedem Rezept steht, woher die Werte kommen.

Die Rezepte sind nicht nachgekocht. Garzeiten sind Richtwerte, denn jedes Gerät heizt etwas anders. Die Anleitung deines Geräts geht vor.

Inhalt

Hallo, ich bin Lotte 4

So klappt es mit der Heißluftfritteuse 6

Kartoffeln & Beilagen 10

Gemüse 22

Fleisch & Geflügel 36

Fisch 52

Snacks & Aufgebackenes 62

Süßes 74

Reste verwerten 84

Lottes Tipps 90

Garzeiten-Tabelle 94

Quellen 96

Register von A bis Z 98

Impressum 100

Die farbige Marke am Seitenrand zeigt das Kapitel – so findest du es auch bei geschlossenem Buch.

Das Blatt kennzeichnet die 23 vegetarischen Rezepte, ohne Fleisch und Fisch. Bei Käse lohnt ein Blick auf die Packung: Viele Sorten werden mit Lab aus dem Kälbermagen gemacht, Parmesan immer. Achte auf den Hinweis „vegetarisch“. Bei den Rezepten steht er an jedem Käse, für den es darauf ankommt.


KI-Bild

Hallo, ich bin Lotte.

Ich bin keine echte Köchin, sondern eine KI-Figur. Auf Instagram und Facebook zeige ich kurze Kniffe rund um die Heißluftfritteuse. In diesem Buch stehen 40 Rezepte, jedes auf einer eigenen Doppelseite. So musst du beim Kochen nicht blättern.

Woher die Zahlen kommen

Jede Temperatur und jede Garzeit stammt aus den Angaben eines Geräteherstellers. Die Quelle steht unter dem Rezept. Die Kerntemperaturen für Fleisch, Fisch und Reste stammen vom Bundesinstitut für Risikobewertung.

Was ich nicht behaupte

Nachgekocht sind die Rezepte nicht. Schau deshalb ein paar Minuten vor Ende in den Korb, und miss bei Fleisch, Fisch und Resten mit einem Einstichthermometer nach.

Wo du mich findest

Auf **www.lottes-kuechentipps.de** hat jedes Rezept aus diesem Buch eine eigene Seite, zu manchen gibt es ein kurzes Video. Der QR-Code auf jeder Rezeptseite führt direkt dorthin. Außerdem bin ich auf Instagram als @lottes.kuechentipps und auf Facebook als „Lottes Küchentipps“.

Zusammengestellt hat die Rezepte Jochen Kächelin.

Bevor du loslegst

Kurz vorheizen

Die meisten Geräte garen besser, wenn sie die Temperatur schon erreicht haben. Drei Minuten Vorheizen genügen. Startest du kalt, rechne etwa drei Minuten zur Garzeit dazu. (Cosori, Tefal)

Die Anleitung deines Geräts geht vor

Garzeiten sind eine Orientierung. Größe, Menge und Gerät machen einen Unterschied. Schau ein paar Minuten vor Ende in den Korb und gib bei Bedarf etwas Zeit dazu. (Tefal, Cosori)

Nicht zu voll

Leg das Essen möglichst in eine Lage. Ein voller Korb bremst die heiße Luft, dann dämpft das Essen, statt knusprig zu werden. Zwei kleine Durchgänge sind besser als ein voller Korb. (Cosori)

Schütteln oder wenden

Nach etwa der Hälfte der Zeit den Korb kräftig schütteln oder größere Stücke wenden. So bräunt alles gleichmäßig. In jedem Rezept steht, was davon nötig ist. (Cosori)

SO KLAPPT ES MIT DER HEISSLUFTFRITTEUSE

Öl, Backpapier und Tiefgekühltes

Wenig Öl

Ein dünner Ölfilm verbessert Bräunung und Knusprigkeit. Nimm ein Spray ohne Treibgas oder einen Pumpsprüher mit deinem eigenen Öl, das schont den Korb. (Cosori)

Backpapier nur mit Essen darauf

Backpapier und Silikonmatten erleichtern das Saubermachen. Leg sie aber nie leer ins heiße Gerät: Ohne Gewicht darauf können sie hochwirbeln, und das ist ein Brandrisiko. (Cosori)

Tiefgekühltes

Die meisten Tiefkühlprodukte dürfen direkt aus dem Gefrierfach in den Korb. Sie brauchen meist zwei bis fünf Minuten länger. Die Angabe auf der Packung geht vor. (Cosori)

Dickere Stücke

Je dicker ein Stück, desto länger braucht es. Als Faustregel: Ist ein Stück gut einen Zentimeter (13 mm) dicker als im Rezept, braucht es drei bis fünf Minuten länger. (Cosori)

Sicher garen

Ein Einstichthermometer lohnt sich

Ob Fleisch, Fisch oder Reste durch sind, sagt dir die Temperatur im Inneren. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen. Miss an der dicksten Stelle, nicht am Knochen. (BfR)

Geflügel mit Reserve

Bei Geflügel nennt dieses Buch 75 °C. Das sind die 70 °C des Bundesinstituts plus ein wenig Reserve. Fehlt noch etwas, gib ein paar Minuten dazu und miss erneut. (BfR)

Fisch

Fisch ist gar, wenn er nicht mehr glasig aussieht und sich leicht mit der Gabel zerteilen lässt. (BfR)

Vergolden statt verkohlen

Kartoffeln, Pommes, Chips und Puffer nimmst du heraus, sobald sie goldgelb sind. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät, stärkehaltige Lebensmittel möglichst nicht über 180 °C und nicht länger als nötig zu erhitzen, weil sonst mehr Acrylamid entsteht. (BfR)

Reste und Backofenrezepte

Reste

Lass Reste rasch abkühlen, bewahre sie im Kühlschrank auf und verbrauche sie in zwei bis drei Tagen. Beim Aufwärmen gilt wieder: mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen. (BfR)

Backofenrezepte umrechnen

Als Faustregel: 20 °C weniger und etwa ein Fünftel weniger Zeit als im Backofen. Schau ein paar Minuten vor Ende nach. (Cosori)

So liest du ein Rezept



1. **Ganz oben:** Temperatur, Zeit und, wo nötig, die Kerntemperatur.
2. **Zutaten:** Mengen für 2 Personen. Wie es für 4 Personen geht, steht am Ende der Schritte.
3. **So geht’s:** Nummerierte Schritte, einer nach dem anderen.
4. **Lottes Tipp:** Ein Kniff, der das Rezept leichter oder sicherer macht.
5. **Quelle und QR-Code:** Woher die Werte stammen. Der Code führt zur Rezeptseite im Internet.



KARTOFFELN & BEILAGEN | VEGETARISCH

Knusprige Kartoffelspalten

Temperatur	Zeit	Vorher
200 °C	**20–25 Min.**	**30 Min. wässern**

Für 2 Personen

3–4	vorwiegend festkochende Kartoffeln (etwa 600 g)
1 EL	Öl (z. B. Rapsöl)
½ TL	Salz
1 TL	Paprikapulver edelsüß (nach Geschmack)

So geht's

1. **Schneiden.** Die Kartoffeln waschen, die Schale darf dranbleiben. Längs in Spalten schneiden, alle etwa gleich dick – dann werden sie zur selben Zeit fertig.
2. **Wässern.** Die Spalten 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Das Wasser spült die Stärke von der Oberfläche; es wird dabei leicht trüb.
3. **Trocken tupfen.** Abgießen und mit einem sauberen Küchentuch richtig trocken tupfen. Nasse Spalten dämpfen im Korb, statt zu rösten.
4. **Würzen.** In einer Schüssel mit dem Öl, dem Salz und dem Paprikapulver mischen, bis alle Spalten rundum glänzen.
5. **Garen.** Die Spalten locker in den Korb legen, möglichst nebeneinander. Bei 200 °C 20 bis 25 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit einmal kräftig schütteln.
6. **Prüfen.** Fertig sind sie, wenn sie goldgelb sind und ein Messer innen ohne Widerstand hineingleitet.

Lottes Tipp: Vergolden statt verkohlen
Die 200 °C oben sind die Angabe des Herstellers. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät, stärkehaltige Lebensmittel möglichst nicht über 180 °C zu erhitzen, weil sonst mehr Acrylamid entsteht. Willst du dem folgen, stell 180 °C ein und prüf ab 20 Minuten. In jedem Fall: herausnehmen, sobald die Spalten goldgelb sind.

Für 4 Personen: Für 4 Personen nimmst du die doppelte Menge und garst in zwei Durchgängen. Ein randvoller Korb dämpft mehr, als er röstet.

Garzeit nach Herstellerangaben – Cosori: 195 °C, 20–25 Min. · Acrylamid: BfR · Nicht nachgekocht · Alle Quellen ab S. 96

Rezept im Internet:
www.lottes-kuechentipps.de/rezepte/kartoffelspalten



SÜSSES | VEGETARISCH

Apfeltaschen aus Blätterteig

Temperatur	Zeit	Portionen
190 °C	**12 Min.**	**für 2**

Für 2 Personen

½ Rolle	Blätterteig aus dem Kühlregal
1	säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
1 EL	Zucker
½ TL	Zimt
1 TL	Zitronensaft
1	Eigelb (zum Bestreichen)
1 EL	Milch

So geht's

1. **Füllung.** Den Apfel schälen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Zucker, Zimt und Zitronensaft mischen.
2. **Teig schneiden.** Den Blätterteig entrollen und in 4 Quadrate von etwa 10 × 10 cm schneiden.
3. **Füllen.** Je einen Löffel Füllung auf eine Hälfte geben und einen Rand frei lassen. Die Ränder mit Eigelb bestreichen, zu Dreiecken falten und mit einer Gabel fest andrücken.
4. **Bestreichen.** Oben zwei kleine Schlitze einschneiden, damit Dampf entweichen kann. Eigelb und Milch verquirlen und die Taschen damit bestreichen.
5. **Backen.** Auf passendem Backpapier mit Abstand in den Korb legen, das Papier nie leer. Bei 190 °C 12 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. **Abkühlen.** Etwas abkühlen lassen, die Füllung ist innen sehr heiß. Nach Geschmack mit Puderzucker bestäuben.

Lottes Tipp: Schneller mit Apfelmus

Keine Zeit zum Schneiden? Ein Esslöffel dickes Apfelmus je Tasche geht auch. Nimm nicht mehr, sonst läuft die Füllung beim Backen aus und brennt im Korb an.

Für 4 Personen: Für 4 Personen nimmst du die ganze Rolle Blätterteig und zwei Äpfel und backst in zwei Durchgängen. Die Taschen sollen sich im Korb nicht berühren.

Garzeit nach Herstellerangaben – Cosori: 190 °C, 12 Min. · Nicht nachgekocht · Alle Quellen ab S. 96

Rezept im Internet: www.lottes-kuechentipps.de/rezepte/apfeltaschen

GARZEITEN AUF EINEN BLICK

Rezept	°C	Minuten	Kern °C	Seite
KARTOFFELN & BEILAGEN				
Knusprige Kartoffelspalten	**200**	**20–25**	**–**	10
Pommes aus frischen Kartoffeln	**190**	**25–30**	**–**	12
Röstkartoffel-Würfel	**200**	**8–16**	**–**	14
Kartoffelpuffer	**200**	**12–15**	**–**	16
Ofenkartoffel mit Kräuterquark	**200**	**50–60**	**–**	18
Süßkartoffel-Pommes	**180**	**20–25**	**–**	20
GEMÜSE				
Kürbisspalten mit Schale	**200**	**10–14**	**–**	22
Brokkoli mit Parmesan	**160**	**10–15**	**–**	24
Rosenkohl mit Parmesan	**180**	**10–12**	**–**	26
Blumenkohl, goldbraun geröstet	**180**	**15**	**–**	28
Gefüllte Champignons	**180**	**10**	**–**	30
Gefüllte Paprika mit Couscous und Feta	**160**	**20**	**–**	32
Buntes Ofengemüse	**180**	**15**	**–**	34
FLEISCH & GEFLÜGEL				
Hähnchenschenkel	**200**	**20–24**	**75**	36
Hähnchenbrustfilet	**200**	**15–20**	**75**	38
Hähnchenflügel	**200**	**16–22**	**75**	40
Brathähnchen	**180**	**55–60**	**75**	42
Bratwurst	**210***	**7–12**	**70**	44
Frikadellen	**200**	**14–20**	**70**	46
Schweinekotelett	**200**	**10–14**	**70**	48
Schweinefilet mit Senf-Honig-Kruste	**200**	**15–20**	**70**	50

= vegetarisch · * Kommt dein Gerät nur bis 200 °C: 200 °C, etwa 10 Min. (Tefal). Kern = Kerntemperatur nach BfR, an der dicksten Stelle messen.

GARZEITEN AUF EINEN BLICK

Rezept	°C	Minuten	Kern °C	Seite
FISCH				
Lachsfilet	**190**	**8–12**	**70**	52
Kabeljau mit Zitrone und Kräutern	**200**	**8–12**	**70**	54
Knusprige Garnelen	**170**	**10**	**70**	56
Fischstäbchen, selbst paniert	**200**	**8–10**	**70**	58
Backfisch aus dem Tiefkühler	**200**	**8–16**	**70**	60
SNACKS & AUFGEBACKENES				
Aufbackbrötchen	**180**	**11–15**	**–**	62
Würstchen im Blätterteig	**180**	**10**	**–**	64
Mini-Pizza Margherita	**190**	**12**	**–**	66
Hähnchen-Nuggets	**200**	**10**	**75**	68
Kartoffelchips	**170**	**25**	**–**	70
Zwiebelringe aus dem Tiefkühler	**200**	**8–12**	**–**	72
SÜSSES				
Apfeltaschen aus Blätterteig	**190**	**12**	**–**	74
Schoko-Muffins	**175**	**18–22**	**–**	76
Bananenbrot aus der kleinen Kastenform	**160**	**35–40**	**–**	78
Schoko-Kekse	**175**	**8–10**	**–**	80
Zimtschnecken aus dem Kühlregal	**180**	**10–15**	**–**	82
RESTE VERWERTEN				
Pizza vom Vortag	**160**	**5–10**	**70**	84
Süßkartoffel-Pommes vom Vortag	**200**	**ca. 3**	**70**	86
Hähnchen vom Vortag	**160**	**bis 10**	**70**	88

= vegetarisch · Garzeiten nach Herstellerangaben (Quellen ab S. 96), Kerntemperaturen nach BfR. Nicht nachgekocht. Reste im Kühlschrank aufbewahren und in 2–3 Tagen verbrauchen.

Das war die Leseprobe.

Im ganzen Buch stehen 40 Rezepte auf 100 Seiten, jedes auf einer eigenen Doppelseite mit Foto, dazu Lottes Tipps und alle Quellen:

- **Kartoffeln & Beilagen** · 6 Rezepte
- **Gemüse** · 7 Rezepte
- **Fleisch & Geflügel** · 8 Rezepte
- **Fisch** · 5 Rezepte
- **Snacks & Aufgebackenes** · 6 Rezepte
- **Süßes** · 5 Rezepte
- **Reste verwerten** · 3 Rezepte

Jetzt bei Amazon

Taschenbuch, 21,6 × 27,9 cm, 19,99 €.

Mehr zum Buch
www.lottes-kuechentipps.de/rezeptbuch

Lotte ist eine KI-Figur, alle Bilder sind KI-generiert. Garzeiten nach Angaben der Gerätehersteller, Kerntemperaturen nach dem Bundesinstitut für Risikobewertung, nicht nachgekocht. Zusammengestellt von Jochen Kächelin.