



Gemüse aus der Heißluftfritteuse von Armin Roßmeier

1. Zucchini-Frites in Panko-Parmesan

Für 4 Personen

Zutaten

500 g Zucchini mit Schale in Stäbchen geschnitten
2 Eier
2 EL Mehl
100 g Pankobrösel
½ TL Chiliflocken
2 EL fein geriebener Parmesan
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini-Stäbchen in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Mischung aus Panko, Chiliflocken und Parmesan wenden, bei 190° C in der vorgeheizten Heißluftfritteuse goldgelb ausbacken, mit Olivenöl besprühen bzw. beträufeln.

2. Paprikaspießchen mit Zaziki

Für 4 Personen

Zutaten:

4 Paprikaschoten (verschiedene Farben)
2 EL Ketchup

Zaziki:

200 g griechischer Joghurt

1 gepresste Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
120 g geraspelte Salatgurke
Salz, Pfeffer
80 g fein gehackte schwarze Oliven
2 Stengel fein geschnittene Minze

Zubereitung:

Paprikaschoten halbiert, Kernhaus entfernt und in mundgerechte Stücke zerteilt, auf Zahnstocher, oder größere Holzspieße aufstecken, mit Ketchup dezent bestreichen und in der Heißluftfritteuse bei ca. 180°C bissfest garen.

Alle Zutaten für Zaziki vermengen, mit Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Möhrchen mit Sesam und Dill in Trüffelöl

Für 4 Personen

Zutaten:

400 g Fingermöhrrchen oder Stäbchen
3 EL Olivenöl
Vanillesalz
2 Msp. Kardamom
1 EL fein geschnittener Dill
1 EL gerösteter Sesam
1 EL Trüffelöl

Zubereitung:

Olivenöl mit Kardamom vermischen und Möhrchen damit marinieren, in der Heißluftfritteuse bei 175° C bissfest werden lassen. Dill, Sesam und Trüffelöl vermengen und Möhrchen kurz vor Verzehr beträufeln.

4. Röschenkohl in Kräuter-Walnussbutter

Für 4 Personen

Zutaten:

250 g Brokkoli in kleinen Röschen zerteilt
250 g Blumenkohl in kleinen Röschen zerteilt
1 TL Salz
Saft einer Zitrone
2 EL Olivenöl
60 g Kräuterbutter
60 g gehackte Walnüsse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Strunk der Röschen kreuzweise einschneiden, ca. 1 Stunde in leichtem Salzwasser mit Zitronensaft einlegen, herausnehmen, kurz antrocknen, mit Öl abpinseln, in der Heißluftfritteuse bei 185° C bissfest garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der erhitzten Walnussbutter beträufeln.

5. Spalten vom Sommerkürbis in Limetten-Orangenglasur

Für 4 Personen

Zutaten:

2 kleine Hokkaidokürbis mit Schale, entkernt und in Spalten geschnitten
3 EL Olivenöl
2 Msp. Kreuzkümmel
2 Msp. Kardamom
3 EL Ahornsirup
Salz, Chiliflocken
Saft von 1 Limette, einer ½ Orange und von beiden der Abrieb
3 EL weißer Balsamosirup
Streifen von Thai-Basilikum

Zubereitung:

Spalten mit einer Mischung aus Ahornsirup, Kardamom und Kreuzkümmel bestreichen, in der Heißluftfritteuse bei 190° C bissfest garen.
Chiliflocken, Orangen- und Limettensaft sowie Abrieb und Balsamosirup vermischen, Spalten dezent salzen und mit der Mischung beträufeln, Basilikumstreifen darüber geben.

6. Cherrytomaten auf Frühlingslauch und Feta, gratiniert mit Parmesan

Für 4 Personen

Zutaten:

24 Cherrytomaten oben kreuzweise eingeschnitten
2 Frühlingszwiebeln in Röllchen geschnitten
1 EL gehackte Pinienkerne
2 EL Olivenöl
120 g Fetakäse fein gewürfelt
60 g fein gehackte grüne Oliven
2 EL fein geriebener Parmesan
Einige Blätter Basilikum in feine Streifen geschnitten

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln, Oliven, Olivenöl, Pinienkerne und Feta gut vermengen, in Auflaufform verteilen, Tomaten daraufsetzen, in das Bett dezent eindrücken, mit Parmesan bestreuen, in der Heißluftfritteuse bei 180° C auf den Biss garen und gratinieren, mit Streifen von Basilikum verfeinern.