

Assurez-vous de lire les instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.

NINJA®

Foodi®

Dual Zone
Air Fryer

LE GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE



+ TABLEAUX DE CUISINE + RECETTES IRRESISTIBLES

UTILISER VOTRE NINJA® FOODI® FRITEUSE À AIR CHAUD DUAL ZONE

6 PROGRAMMES PERSONNALISABLES

MAX CRISP

Le meilleur pour les ingrédients surgelés tels que les frites et les nuggets de poulet.

FRIRE À L'AIR CHAUD (AIR FRY)

Utilisez cette fonction pour donner du croustillant à vos aliments, avec peu ou pas d'huile.

RÔTIR (ROAST)

Utilisez cet appareil comme un four pour des viandes tendres.

RÉCHAUFFER (REHEAT)

Rendez à vos restes tout leur croustillant tout en les réchauffant en douceur.

DÉSHYDRATER (DEHYDRATE)

Déshydratez vos viandes, fruits et légumes pour des collations saines.

CUIRE AU FOUR (BAKE)

Créez des pâtisseries et des desserts gourmands.

POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

PLAQUE DE CUISSON

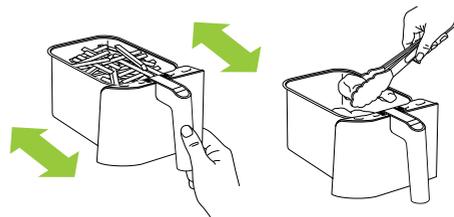
La plaque de cuisson permet de faire dorer les aliments de manière homogène. Sauf indication contraire, nous vous recommandons de l'utiliser à chaque fois que vous faites frire à l'air chaud et pour toutes les recettes figurant dans le présent guide.

Assurez-vous que la plaque de cuisson est insérée jusqu'au fond du tiroir avant d'ajouter des aliments, sauf si la recette indique que la plaque de cuisson n'est pas nécessaire.



SECOUER OU REMUER

Pour des résultats optimaux, secouez régulièrement les aliments ou mélangez-les à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, afin de les rendre croustillants à souhait.



V la nourriture végétarienne



QUANTITÉ

Pour plus de recettes, visitez notre site web: ninjakitchen.eu

Technologie DualZone

Des repas combinés avec 2 zones de cuisson indépendantes.

SYNC (SYNCHRONISER)



MATCH (DUPLIQUER)



Utilisation de la technologie DualZone™

SYNC (SYNCHRONISER)

Vous faites cuire 2 aliments en utilisant 2 fonctions, températures ou temps de cuisson différents? Programmez chaque zone et utilisez le SYNC pour que les deux zones se terminent en même temps.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : programmer la zone 2

- Sélectionnez la zone 2.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. ROAST [rôtir]) et répétez l'étape 2.



ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

- Sélectionnez SYNC.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la cuisson.
- La zone ayant la durée de cuisson la plus courte affichera HOLD (en attente).



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est retiré. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

MATCH (DUPLIQUER)

Vous cuisinez les mêmes aliments dans chaque zone? Réglez la zone 1 et utilisez MATCH pour appliquer automatiquement ces réglages à la zone 2.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : commencer la cuisson

- Sélectionnez MATCH (même cuisson).
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la cuisson.



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est retiré. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Utilisation de la technologie DualZone™ – suite

Vous souhaitez cuire deux aliments, mais vous ne voulez pas le faire l'un à la suite de l'autre? Remplissez les deux zones et programmez manuellement chacune d'entre elles afin que la cuisson commence en même temps.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : programmer la zone 2

- Répétez les étapes 1 et 2 pour la zone 2.
- La fonction Air Broil (griller par convection) n'est pas disponible si elle est programmée dans la zone 1.



ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

- Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/pause) pour commencer la cuisson.



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est retiré. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Utilisation d'une seule zone

Vous ne souhaitez cuire qu'un aliment? Remplissez une seule zone et utilisez l'appareil comme une friteuse à air chaud traditionnelle.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 3 : commencer la cuisson

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est retiré. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Tableau de cuisson de la Frère à l'air Chaud

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

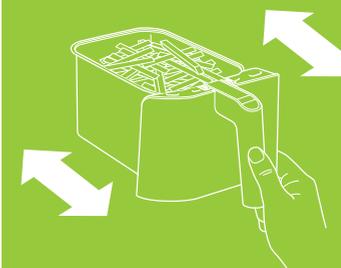
INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	200g	Entières, parées	2 c. à thé	200 °C	8 à 12 min
Betteraves	6 petites ou 4 grande (1 kg)	Entières	Aucun	200 °C	35 à 45 min
Brocoli	400 g	Coupé en fleurons de 2 cm	1 c. à soupe	200 °C	9 min
Carottes	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 1.5 cm	1 c. à soupe	200 °C	13 à 16 min
Champignons	225 g	Rincés, coupés en quartiers	1 c. à soupe	200 °C	7 min
Chou-fleur	600 g	Coupé en fleurons de 2 cm	2 c. à soupe	200 °C	17 à 20 min
Chou frisé (pour les croustilles)	100 g, bien tassé	Déchiré en morceaux, sans les tiges	Aucun	150 °C	8 min
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux, sans les tiges	1 c. à soupe	200 °C	15 à 20 min
Courge musquée	500-750 g	Coupée en morceaux de 2 à 5 cm	1 c. à soupe	200 °C	20 à 25 min
Courgettes	500 g	Coupés en quartier dans le sens de la longueur, puis coupés en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	200 °C	15 à 18 min
Haricots verts	200 g	Paré	1 c. à soupe	200 °C	8 à 10 min
Maïs à grains	4 épis	Sans l'enveloppe	1 c. à soupe	200 °C	12 à 15 min
Patates douces	750 g	Coupées en morceaux de 2 cm	1 c. à soupe	200 °C	15 à 20 min
	4 entières (225 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	30 à 35 min
Poivrons	2 poivrons	Entiers	Aucun	200 °C	16 min
Pommes de terre, variété bintje (pour frites)	750 g	Coupées en quartiers de 2.5 cm	1 c. à soupe	200 °C	18 à 20 min
	450 g	Frites coupées à la main*, minces	1/2 à 3 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	20 à 24 min
	450 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	23 à 26 min
	4 (200 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	25 min
VOLAILLE					
Ailes de poulet	1 kg	Pilons et joints	1 c. à soupe	200 °C	30 à 33 min
Blancs de poulet	2 poitrines (150 g)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	15 à 18 min
	4 poitrines (150 g)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	18 à 22 min
Cuisses de poulet	4 cuisses (800 g)	Avec os	Badigeonnées d'huile	200 °C	22 à 28 min
	4 cuisses (600 g)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	18 à 22 min
Poitrine de Canard	2 cuisses (397 g)	Poitrine vers le bas, retour à mi-chemin	Aucun	190°C	20 à 27 min
POISSON ET FRUITS DE MER					
Beignets de poisson	2 beignets (150 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 min
Crevette	16 grande (165 g)	Entières, pelées, avec les queues	1 c. à soupe	200 °C	3 à 4 min
Filets de cabillaud	2 filets (240 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 min
Filets de saumon	2 filets (130 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 min

* Après avoir coupé les pommes de terre, laissez tremper les frites crues dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'amidon inutile. Tamponnez pour les sécher. Plus les frites sont bien séchées, meilleurs sont les résultats.

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer ou de les remuer pour des résultats optimaux.

Remuez vos aliments



OU

Mélangez à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone

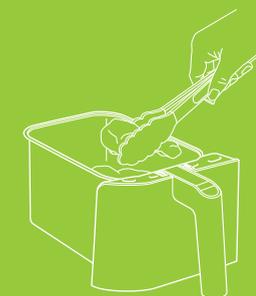


Tableau de cuisson de la Frire à l'air Chaud, suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

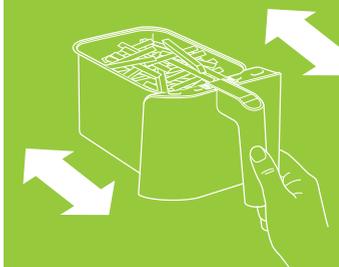
INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
BŒUF					
Biftecks	2 biftecks (230 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 12 min
Hamburgers	2 boulettes de 125 g, 80% maigre	Épaisseur de 25 mm	Aucun	200 °C	12 min
PORC					
Bacon	4 tranches, coupées en deux	Aucune	Aucun	180 °C	8 à 10 min
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec l'os (250 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	200 °C	18-19 min
	4 côtelettes désossées (100 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 15 min
Fillets de porc	2 (350 à 500 g)	Aucune	Badigeonnées d'huile	190 °C	20 à 27 min
Saucisses	4 saucisses	Aucune	Aucun	200 °C	7 à 9 min
Steak de jambon fumé	1 steak (225 g)	couper le zeste	Badigeonnés d'huile	180 °C	10 min
AGNEAU					
Côtelettes d'agneau	4 (340 g)	Aucune	Badigeonnés d'huile	180 °C	12 min
Steaks d'agneau	2 (300 g)	Aucune	Badigeonnés d'huile	180 °C	12 min
ALIMENTS CONGELÉS					
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucune	Aucun	200 °C	15 min
Burger végétarien	4 (264 g)	Une seule couche	Aucun	180 °C	10 min
Champignons panés	300 g	Aucune	Aucun	190 °C	10 à 12 min
Chips de four en morceaux	500 g	Aucune	Aucun	200 °C	22 min
Crevette tempura	8 (140 g)	Aucune	Aucun	190 °C	8 à 9 min
Épluchures de pommes de terre	500 g	Aucune	Aucun	180 °C	20 min
Frites de patate douce	500 g	Aucune	Aucun	200 °C	20 à 24 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucune	Aucun	200 °C	18 min
Filets de poisson panés	4 (500 g)	Aucune	Aucun	200 °C	14 à 16 min
Goujons de poulet	11 (270 g)	Aucune	Aucun	190 °C	8 min
Langoustines en chapelure	280 g	Aucune	Aucun	180 °C	12 min
Pépites végétariennes	14 (320 g)	Une seule couche	Aucun	180 °C	12 min
Pommes de terre rissolées	7 (390 g)	Aucune	Aucun	200 °C	15 min
Pomme de terre rôtie	700 g	Aucune	Aucun	190 °C	20 min
Poulet à la Kiev	4 (500 g)	Aucune	Aucun	180 °C	15 min
Rondelles d'oignon	300 g	Aucune	Aucun	190 °C	14 min
Saucisse vegan	6 (300 g)	Aucune	Aucun	180 °C	8 min

REMARQUE : L'ingrédient que vous cherchez n'est pas dans les tableaux de cuisson ? Prenez le temps de cuisson de l'emballage et réduisez par 25%. Pour les meilleurs résultats, regardez la nourriture souvent et continuez la cuisson si nécessaire.

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer ou de les remuer pour des résultats optimaux.

Remuez vos aliments



OU

Mélangez à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone

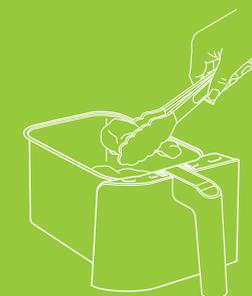


Tableau de Max Crisp, Idéal pour les aliments surgelés

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPS DE CUISSON
DES SURGELÉS				
Ailes de poulet	1 kg	Aucune	1 c. à soupe	17 min
Beignets d'oignons frits	300 g	Aucune	Aucun	9 min
Frites	500 g	Aucune	Aucun	15 min
Frites	1 kg	Aucune	Aucun	25 min
Nuggets de poulet	350 g (24 nuggets)	Aucune	Aucun	8 à 10 min

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer ou de les remuer pour des résultats optimaux.

REMARQUE : il n'est pas possible ou nécessaire d'ajuster la température avec la fonction Max Crisp.

Tableau de déshydratation

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
FRUITS ET LÉGUMES			
Ananas	Pelé, cœur retiré et coupé en tranches de 10 à 13 mm	60 °C	6 à 8 heures
Asperges	Coupées en morceaux de 2.5 cm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Aubergine	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Bananes	Pelées et coupées en morceaux de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées et coupées en morceaux de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés à l'aide d'une brosse douce (non lavés)	60 °C	6 à 8 heures
Fines herbes	Rincées, tamponnées pour sécher, tiges retirées	60 °C	4 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 13 mm d'épaisseur.	60 °C	6 à 8 heures
Mangues	Pelées et coupées en morceaux de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Pommes	Évidées, coupées en tranches de 3 mm, trempées dans de l'eau citronnée, séchées en tapotant	60 °C	7 à 8 heures
Racine de gingembre	Coupées en tranches de 3 mm d'épaisseur	60 °C	6 heures
Tomates	Couper en tranches de 3 mm ou râper, passer à la vapeur si une réhydratation est prévue	60 °C	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Charqui de bœuf (bœuf séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C	5 à 7 heures
Charqui de dinde (dinde séchée)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C	5 à 7 heures
Charqui de poulet (poulet séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C	5 à 7 heures
Charqui de saumon (saumon séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C	3 à 5 heures

Utilisation de la technologie DualZone: SYNC (SYNCHRONISER)

SYNC élimine le besoin de cuissons successives. Vous pouvez dorénavant cuire deux aliments différents ayant deux durées de cuisson différentes et constater que leur cuisson finit en même temps. Vous n'avez qu'à programmer chaque zone et laisser la fonction **SYNC** faire le reste.

REMARQUE : Pour toutes les recettes qui figurent dans ce tableau, assaisonnez avec du sel et du poivre, au goût.

CHOISISSEZ DEUX PLATS		AJOUTEZ UNE RECETTE PAR ZONE		RÉGLEZ LES DEUX ZONES ET UTILISEZ SYNC	
RECETTE	QUANTITÉ	MÉLANGEZ OU COMBINEZ CES INGRÉDIENTS	FONCTION	TEMPÉRATURE/DURÉE	
Beignets de crabe	2 beignets de crabe	Badigeonnez de beurre fondu	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 15 minutes	
Burger végétarien	450 g de « viande » hachée végétarienne (4 galettes de 125 g chacune)	1 c. à soupe d'ail émincé, 1 c. à soupe d'oignon émincé	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	190 °C 20 minutes	
Chou-fleur méditerranéen	1 tête de chou-fleur coupée en fleurons de 1-cm	120 g de tahini, 2 c. à soupe huile de colza ou de tournesol	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 17 minutes	
Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes	500 g de choux de Bruxelles coupés en deux	2 c. à soupe huile de colza ou de tournesol, 60 g de miel, 60 g de noisettes hachées	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 23 minutes	
Côtelettes de porc à la sauge et à l'érable	2 ou 3 côtelettes désossées (120 g chacune)	1 c. à soupe huile de colza ou de tournesol 1 c. à soupe de sirop d'érable	Roast (rôtir)	200 °C 17 à 20 minutes	
Cuisses de poulet Buffalo	4 cuisses de poulet désossées avec la peau (110 à 140 g chacune)	240 ml de sauce buffalo, mélangez avec le poulet	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 27 minutes	
Frites	500 g de frites	Assaisonnez au goût	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 20 minutes	
Haricots verts aux amandes	500 g de haricots verts, extrémités coupées	2 c. à soupe huile de colza ou de tournesol 60 g d'amandes effilées	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 8 à 10 minutes	
Maïs à grains	4 petit épis	coups en deux Sans l'enveloppe Badigeonnez de beurre fondu	Roast (rôtir)	200 °C 15 minutes	
Pommes de Terre à la cajun	4 pommes de terre moyennes en dés	2 c. à soupe huile de colza ou de tournesol 2 c. à soupe d'assaisonnement cajun	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 30 minutes	
Saumon au glaçage miso	3 filets de saumon (170 g chacun)	2 c. à soupe de pâte de miso, 1 c. à café huile de colza ou de tournesol Badigeonnez le saumon	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 15 minutes	
Tomates grillées au vinaigre balsamique	500 g de tomates cerises	60 mL de vinaigre balsamique 1 c. à soupe huile de colza ou de tournesol	Roast (rôtir)	200 °C 15 minutes	

REMARQUE : Pour de meilleurs résultats, commencez à vérifier si les aliments sont cuits 2 minutes avant la fin de la durée de cuisson. Arrêtez la cuisson en tout temps lorsque le niveau de croustillant désiré est obtenu, mais assurez-vous que toute protéine crue a atteint une température sécuritaire.

CHICKEN FAJITAS & SPICY ROAST POTATOES

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 20 MIN



INGREDIENTS

FAJITAS

3 chicken breasts
1 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon ground coriander
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon garlic powder
1/2 teaspoon dried chilli flakes
1 teaspoon dried oregano
4 tablespoon olive oil
Juice of 1 lime
Salt and freshly ground black pepper
1 onion, sliced
1 red pepper, sliced
1 yellow pepper, sliced
8 medium tortillas

SPICY POTATOES

1kg baby potatoes, cut in quarters
3 tablespoons olive oil
2 teaspoons hot paprika
1 tablespoon garlic powder
1 tablespoon smoked paprika
1 teaspoon sea salt

DIRECTIONS

- 1 Slice chicken breasts into thin strips.
- 2 Add spices, herbs, lime juice and oil into a large bowl, season to taste and mix together.
- 3 Stir in chicken pieces, onion and peppers, mix all together until everything is coated in the marinade.
- 4 In another bowl, toss potatoes in oil and spices.
- 5 Insert a crisper plate in both drawers. Add chicken and vegetables to zone 1 drawer and potatoes to zone 2 drawer and insert into unit.
- 6 Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select zone 2 and select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 25 minutes. Select SYNC. Select START/STOP to begin.
- 7 After 10 minutes, give both drawers a shake or stir. Repeat again after 15 minutes.
- 8 When zone 1 time reaches 0, check chicken is cooked. Cooking is complete when the internal temperature reaches at least 75°C on an instant read thermometer.
- 9 Serve chicken and vegetables wrapped in the tortillas with the potatoes on the side.

HÄHNCHEN-FAJITAS MIT WÜRZIGEN RÖSTKARTOFFELN

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 20 MIN



ZUTATEN

FAJITAS

3 Hähnchenbrüste
1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Esslöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1/2 Teelöffel getrocknete Chiliflocken
1 Teelöffel getrockneter Oregano
4 Esslöffel Olivenöl
Saft von 1 Limette
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
8 mittelgroße Tortillas
1 rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

WÜRZIGE KARTOFFELN

1 kg Babykartoffeln, geviertelt
3 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel scharfes Paprikapulver
1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Esslöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Meersalz

ANLEITUNG

- 1 Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden.
- 2 Gewürze, Kräuter, Limettensaft und Öl in eine große Schüssel geben, nach Geschmack würzen und alles vermischen.
- 3 Hähnchenstücke und Paprika einrühren, alles gut vermischen, bis alles gut mit Marinade beschichtet ist.
- 4 In einer anderen Schüssel Kartoffeln in Öl und Gewürzen schwenken.
- 5 Die Crisper-Platte in beide Schubladen einsetzen. Hähnchen und Gemüse in die Schublade für Zone 1 und Kartoffeln in die Schublade für Zone 2 geben und in das Gerät einsetzen.
- 6 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. SYNC auswählen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 7 Nach 10 Minuten beide Schubladen etwas schütteln oder umrühren. Wiederholen Sie diesen Vorgang nach 15 Minuten erneut.
- 8 Wenn die Zeit in Zone 1 Null erreicht, überprüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Das Garen ist abgeschlossen, wenn die interne Temperatur mindestens 75 °C auf einem sofort ablesbaren Thermometer erreicht.
- 9 Hähnchen und Gemüse in den Tortillas servieren mit den Kartoffeln als Beilage.

FAJITAS DE POULET AVEC POMMES DE TERRE ÉPICÉES

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 20 MIN



INGRÉDIENTS

FAJITAS

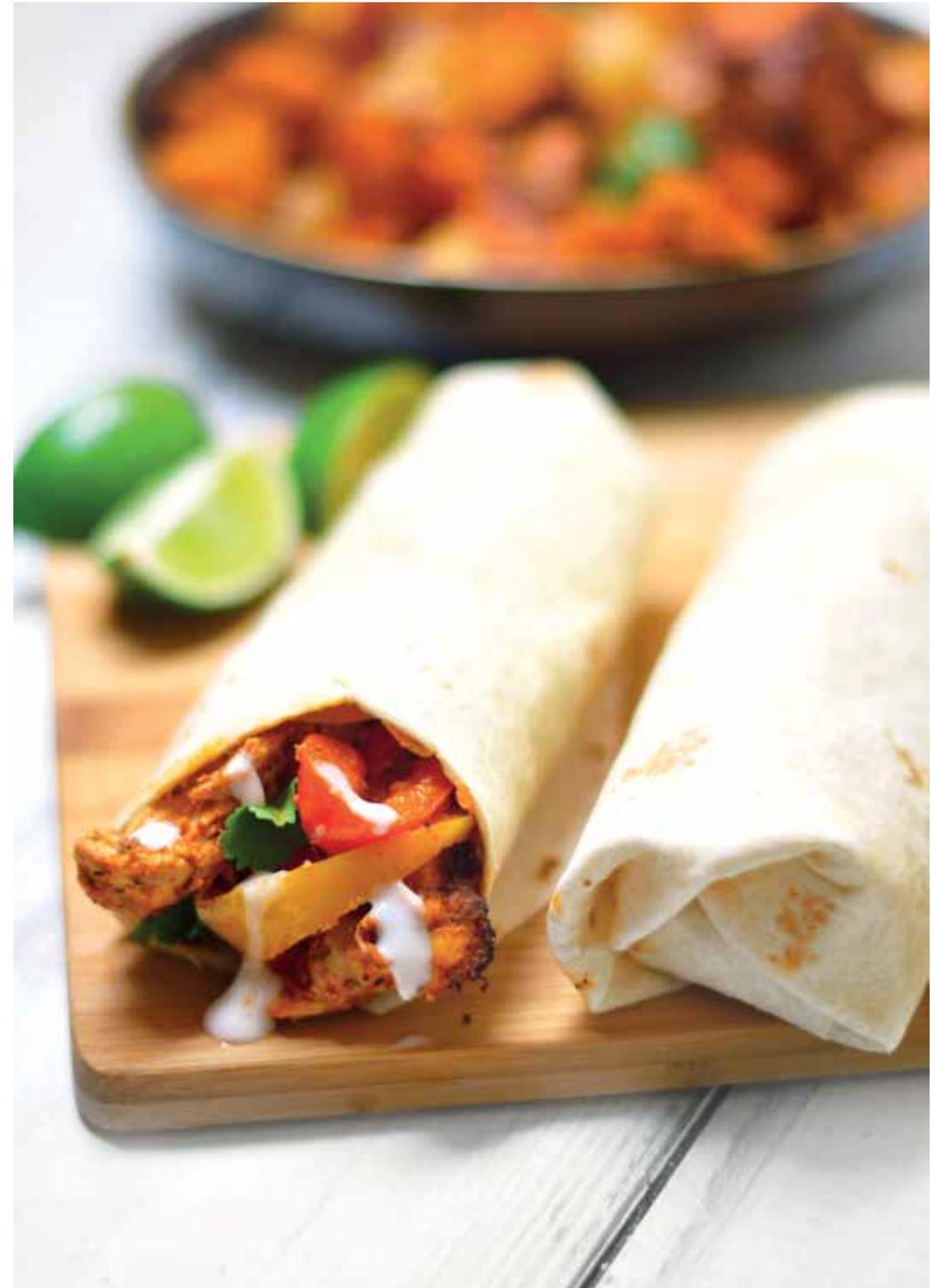
3 blancs de poulet
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe de coriandre hachée
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café d'ail en poudre
1/2 cuillère à café de piment séché moulu
1 cuillère à café d'origan séché
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Jus d'un citron vert
Sel et poivre noir fraîchement moulu
1 oignon, pelé et tranché
1 poivron rouge, épépiné et tranché
1 poivron jaune, épépiné et tranché
8 tortillas moyennes

POMMES DE TERRE ÉPICÉES

1 kg de pommes de terre nouvelles, coupées en quartiers
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de paprika piquant
1 cuillère à soupe de poudre d'ail
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à café de sel de mer

INSTRUCTIONS

- 1 Couper les blancs de poulet en fines lanières.
- 2 Ajouter les épices, les herbes, le jus de citron vert et l'huile dans un grand bol, assaisonner et mélanger.
- 3 Mélanger les morceaux de poulet, l'oignon et les poivrons, remuer jusqu'à ce que tout soit recouvert de marinade.
- 4 Dans un autre bol, verser les pommes de terre dans l'huile et les épices.
- 5 Insérer une plaque de cuisson dans les deux tiroirs. Ajouter le poulet et les légumes dans le tiroir de la zone 1, les pommes de terre dans le tiroir de la zone 2 et insérer dans l'unité.
- 6 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Au bout de 10 minutes, remuer le contenu des deux tiroirs. Répéter l'opération après 15 minutes.
- 8 Lorsque la zone 1 atteint 0, vérifier que le poulet est cuit. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint au moins 75 °C sur un thermomètre à lecture instantanée.
- 9 Servir le poulet et les légumes enveloppés dans les tortillas avec les pommes de terre sur le côté.



HUNTERS BBQ CHICKEN & CHIPS

BBQ-HÄHNCHEN NACH JÄGERART MIT POMMES FRITES

POULET CHASSEUR SAUCE BARBECUE ET FRITES

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 25 MIN



INGREDIENTS

600g potatoes e.g. Maris Piper or King Edward or Rooster, cut in 1cm thick sticks
 3 tablespoons oil
 4 rashers of smoked back bacon
 4 chicken breasts (170g each)
 50g grated cheddar cheese
 4 tablespoons BBQ sauce
 Sea Salt

ZUTATEN

600 g Kartoffeln, z. B. Maris Piper oder King Edward oder Rooster, in 1 cm dicke Stifte geschnitten
 3 Esslöffel Öl
 4 x 170 g Hähnchenbrust ohne Haut
 4 Streifen geräucherter Speck
 50 g geriebener Cheddar-Käse
 4 Esslöffel BBQ-Sauce
 Meersalz

INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre, par ex. Bintje, Manon ou Agria, coupées en bâtonnets de 1 cm
 3 cuillères à soupe d'huile
 4 tranches de bacon fumé
 4 blancs de poulet (170 g chacun)
 50 g de cheddar ou Comté râpé
 4 cuillères à soupe de sauce barbecue
 Sel de mer

DIRECTIONS

- 1 Soak cut potatoes in cold water for 30 minutes to remove excess starch. Drain well, then pat with a paper towel until very dry.
- 2 Meanwhile, roll chicken breasts into a neat shape and wrap with bacon. Secure in place with a cocktail stick.
- 3 Place chips with oil into a large mixing bowl; toss to combine with at least 1/2 tablespoon oil. For crispier results, use up to 3 tablespoons oil.
- 4 Insert a crisper plate in both drawers. Place chicken breasts in zone 1, then insert drawer in unit. Place fries in zone 2, then insert drawer in unit.
- 5 Select zone 1, select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 25 minutes. Select zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select SYNC. Select START/STOP to begin.
- 6 When zone 1 time reaches 10 minutes, remove drawer from unit and top chicken with cheese. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 When zone 2 time reaches 20 minutes, remove drawer from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 8 When zone 2 time reaches 10 minutes, shake for 10 seconds. Re-insert drawer to continue cooking for another 5 minutes if necessary. Sprinkle with sea salt to serve.
- 9 When zone 1 time reaches 0, check chicken is cooked. Cooking is complete when their internal temperature reaches at least 75°C on an instant-read thermometer. Serve chicken drizzled with BBQ sauce and chips.



HUNTERS BBQ CHICKEN & CHIPS

BBQ-HÄHNCHEN NACH JÄGERART MIT POMMES FRITES

POULET CHASSEUR SAUCE BARBECUE ET FRITES

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 25 MIN



ANLEITUNG

- 1 Die geschnittenen Kartoffeln 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Gut abtropfen lassen und mit einem Papiertuch sorgfältig trocken tupfen.
- 2 In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in eine ordentliche Form rollen und mit dem Speck einwickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren.
- 3 Die Pommes frites mit dem Öl in eine große Rührschüssel geben und vermengen. Mindestens 1/2 Esslöffel Öl verwenden. Für mehr Knusprigkeit bis zu 3 Esslöffel Öl verwenden.
- 4 Die Hähnchenbrüste in die Schublade für Zone 1 legen und sie dann in die Einheit einsetzen. Pommes in die Schublade für Zone 2 geben und sie dann in die Einheit einsetzen.
- 5 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. SYNC auswählen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 6 Wenn die Zeit in Zone 1 10 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und den Käse auf das Hähnchen geben. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Wenn die Zeit in Zone 2 20 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn die Zeit in Zone 2 10 Minuten erreicht, 10 Sekunden lang schütteln. Bei Bedarf Schublade wieder einsetzen, um weitere 5 Minuten lang zu garen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.
- 9 Wenn die Zeit in Zone 1 Null erreicht, überprüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Das Garen ist abgeschlossen, wenn die interne Temperatur mindestens 75 °C auf einem sofort ablesbaren Thermometer erreicht. Mit BBQ-Sauce beträufeltes Hähnchen und Pommes servieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Faire tremper les pommes de terre coupées dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour retirer l'excès d'amidon. Bien égoutter, puis tapoter avec de l'essuie-tout jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.
- 2 Pendant ce temps, rouler soigneusement les blancs de poulet et les envelopper de bacon. Fixer avec un pic à cocktail.
- 3 Placer les frites avec de l'huile dans un grand bol ; mélanger avec au moins 1/2 cuillère à soupe d'huile. Pour des résultats plus croustillants, utiliser jusqu'à 3 cuillères à soupe d'huile.
- 4 Insérer une plaque de cuisson dans les deux tiroirs. Placer les blancs de poulet dans la zone 1, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les frites dans la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 5 Sélectionner la zone 1, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 1 atteint 10 minutes, retirer le tiroir de l'unité et recouvrir le poulet de fromage. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Lorsque la zone 2 atteint 20 minutes, retirer le tiroir de l'unité et le secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 8 Lorsque la zone 2 atteint 10 minutes, secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires si nécessaire. Saupoudrer de sel de mer avant de servir.
- 9 Lorsque la zone 1 atteint 0, vérifier que le poulet est cuit. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint au moins 75 °C sur un thermomètre à lecture instantanée. Servir le poulet avec un filet de sauce barbecue et les frites.

ROASTED SALMON & PARMESAN ASPARAGUS

GEBRATENER LACHS MIT PARMESAN-SPARGEL

SAUMON RÔTI ET ASPERGES AU PARMESAN

PREP: 15 MIN | ROAST: 15 MIN



INGREDIENTS

3 tablespoons steak seasoning
3 tablespoons brown sugar
3 salmon fillets (170g each)
4 tablespoons olive oil
450g asparagus, ends trimmed
30g grated Parmesan cheese
Salt and pepper to taste

ZUTATEN

3 Esslöffel Steak-Gewürzmischung
3 Esslöffel brauner Zucker
3 Lachsfilets, je 170 g
4 Esslöffel Pflanzenöl
450 g Gruener spargel, Enden abgetrennt
30 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer nach Geschmack

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'assaisonnement pour steak
3 cuillères à soupe de sucre roux
3 filets de saumon (170 g chacun)
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
450 g d'asperges, extrémités coupées
30 g de parmesan râpé
Sel et poivre au goût



DIRECTIONS

- 1 In a small bowl, mix together steak seasoning and brown sugar.
- 2 Rub the top of each salmon fillet with 1 tablespoon oil, then cover fillets generously with sugar mixture. Set aside.
- 3 In a bowl, toss asparagus with remaining 1 tablespoon oil, salt and pepper.
- 4 Place the fillets in zone 1 drawer, skin side down, then insert drawer in unit. Place the asparagus in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 5 Insert crisper plates in both drawers. Select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select MATCH. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 6 When zone 2 time reaches 7 minutes, remove drawer from unit and flip asparagus using silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 When zone 2 time reaches 2 minutes, remove drawer from unit and sprinkle half the Parmesan cheese over the asparagus and give the drawer a light toss. Reinsert drawer to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, transfer fillets and asparagus to a serving plate. Sprinkle the remaining Parmesan cheese over the asparagus and serve.

ANLEITUNG

- 1 Steak-Gewürzmischung und braunen Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen.
- 2 Die Oberseite jedes Lachsfilet mit 1 Esslöffel Öl einreiben, dann die Filets großzügig mit der Zuckermischung bedecken und beiseitestellen.
- 3 In einer Schüssel den Spargel in dem verbleibenden 1 Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer schwenken.
- 4 Die Crisper Platten in beide Schubladen einlegen. Die Filets mit der Haut nach unten in die Schublade für Zone 1 legen, dann die Schublade in die Einheit einsetzen. Den Spargel in die Schublade für Zone 2 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen.
- 5 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn die Zeit in Zone 2 7 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und den Spargel mit einer Silikonzange wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Wenn die Zeit in Zone 2 2 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen, die Hälfte des Parmesans über den Spargel streuen und die Schublade leicht schwenken. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Filets und den Spargel auf einen Servierteller geben. Den restlichen Parmesan über den Spargel verteilen und servieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélanger l'assaisonnement pour steak et le sucre roux.
- 2 Frotter le dessus de chaque filet de saumon avec 1 cuillère à soupe d'huile, puis couvrir généreusement les filets avec le mélange de sucre. Mettre de côté.
- 3 Dans un bol, mélanger les asperges avec la cuillère à soupe d'huile restante, le sel et le poivre.
- 4 Insérer des plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Placer les filets dans le tiroir de la zone 1, peau vers le bas, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les asperges dans le tiroir de la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 5 Sélectionner ROAST, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 2 atteint 7 minutes, retirer le tiroir de l'unité et retourner les asperges à l'aide de pinces en silicone. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Lorsque la zone 2 atteint 2 minutes, retirer le tiroir de l'unité, saupoudrer la moitié du parmesan sur les asperges et secouer légèrement le tiroir. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, transférer les filets et les asperges sur un plateau de service. Saupoudrer le parmesan restant sur les asperges et servir.

GARLIC PRAWNS & BLISTERED ROSEMARY TOMATOES

KNOBLAUCHGARNELEN UND ROSMARINTOMATEN

CREVETTES À L'AIL ET TOMATES CONFITES AU ROMARIN

PREP: 10 MIN | AIR FRY: 15 MIN



INGREDIENTS

450g uncooked large prawns, peeled, de-veined
 2 garlic cloves, peeled, finely chopped
 1 tablespoon fresh thyme
 1/2 teaspoon chilli powder
 60ml plus 1 tablespoon vegetable oil, divided
 Sea salt, as desired
 Ground black pepper, as desired
 300g cherry tomatoes
 1 tablespoon fresh rosemary

INGRÉDIENTS

450 g de grosses crevettes crues, décortiquées, veines retirées
 2 gousses d'ail pelées et finement hachées
 1 cuillère à soupe de thym frais
 1/2 cuillère à café de poudre de piment
 60 ml + 1 cuillère à soupe d'huile végétale, séparée
 Sel de mer, au goût
 Poivre noir moulu, au goût
 300 g de tomates cerises
 1 cuillère à soupe de romarin frais

ZUTATEN

450 g ungewaschene große Garnelen, geschält, entdarmt
 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
 1 Esslöffel frischer Thymian
 1/2 Teelöffel Chilipulver
 60 ml plus 1 Esslöffel Pflanzenöl, aufgeteilt
 Meersalz, nach Geschmack
 Gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
 300 g Cherry-Tomaten
 1 Esslöffel frischer Rosmarin



DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss prawns with garlic, thyme, chilli powder, 60ml oil, salt and pepper.
- 2 In a separate bowl, toss tomatoes with 1 tablespoon oil, rosemary, salt and pepper.
- 3 Insert crisper plates in both drawers. Place prawns in zone 1 drawer, then insert drawer in unit. Place tomatoes in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 4 Select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select zone 2, AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 10 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5 When zone 1 time reaches 7 minutes, remove drawer from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 6 When zone 2 time reaches 5 minutes, remove drawer from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 When cooking is complete, serve immediately.

ANLEITUNG

- 1 In einer Schüssel die Garnelen in dem Knoblauch, dem Thymian, dem Chilipulver, 60 ml Öl, Salz und Pfeffer schwenken.
- 2 In einer separaten Schüssel die Tomaten in 1 Esslöffel Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer schwenken.
- 3 Garnelen in die Schublade für Zone 1 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen. Die Tomaten in die Schublade für Zone 2 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen.
- 4 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn die Zeit in Zone 1 7 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 6 Wenn die Zeit in Zone 2 5 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Nach dem Garen sofort servieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélanger les crevettes avec l'ail, le thym, le piment, les 60 ml d'huile, le sel et le poivre.
- 2 Dans un bol séparé, mélanger les tomates avec 1 cuillère à soupe d'huile, le romarin, le sel et le poivre.
- 3 Insérer des plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Placer les crevettes dans le tiroir de la zone 1, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les tomates dans le tiroir de la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 4 Sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 10 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la zone 1 atteint 7 minutes, retirer le tiroir de l'unité et le secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 2 atteint 5 minutes, retirer le tiroir de l'unité et le secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

COCONUT-LIME COD & CAULIFLOWER RICE

KOKOSNUSS-LIMETTEN-KABELJAU MIT GRÜNER PAPRIKA UND BLUMENKOHLEIS

CABILLAUD À LA NOIX DE COCO ET CITRON VERT AVEC SON RIZ DE CHOU-FLEUR

PREP: 10 MIN | **MARINATE:** 20 MIN | **ROAST:** 20 MIN



INGREDIENTS

1 can (400ml) unsweetened coconut milk
 1 lime, zest and juice
 4 cod fillets (170g each)
 3 teaspoons sea salt, divided
 1/2 onion, peeled diced
 1/2 teaspoon garlic powder
 4 teaspoons rapeseed oil, divided
 350g cauliflower rice
 1/2 green pepper, chopped
 25g fresh coriander, stems removed, for garnish
 75g roasted and salted cashews, chopped, for garnish

ZUTATEN

1 Dose (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
 1 1/2 Teelöffel Limettensaft
 4 Kabeljaufilets (je 170 g)
 3 Teelöffel Meersalz, aufgeteilt
 1/2 weiße Zwiebel, geschält und gewürfelt
 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
 4 Teelöffel Pflanzenöl, aufgeteilt
 350 g Blumenkohlreis
 1/2 grüne Paprika, gehackt
 25 g frischer Koriander, Stiele entfernt, zum Garnieren
 75 g geröstete und gesalzene Cashewnüsse, gehackt, zum Garnieren

INGRÉDIENTS

1 boîte (400 ml) de lait de coco sans sucre
 1 citron vert, zeste et jus
 4 filets de cabillaud (170 g chacun)
 3 cuillères à café de sel de mer (réserver une partie)
 1/2 oignon, pelé et coupé en dés
 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
 4 cuillères à café d'huile de colza (réserver une partie)
 350 g de riz de chou-fleur
 1/2 poivron vert haché
 25 g de coriandre fraîche, tiges retirées, pour la décoration
 75 g de noix de cajou grillées et salées, hachées, pour la décoration



DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, combine coconut milk and lime zest and juice. Season each fillet with 1/2 teaspoon salt, then place them in coconut milk mixture and marinate for 20 minutes.
- 2 In a small bowl, gently toss diced onion and garlic powder with 1 teaspoon rapeseed oil and place in zone 2 drawer (with no crisper plate inserted).
- 3 Insert a crisper plate into zone 1. Remove cod from marinade and place on crisper plate. Select zone 1, select ROAST, set temperature to 190°C and set time to 20 minutes. Select zone 2, select ROAST, set temperature to 160°C and set time to 12 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 4 In a separate medium bowl, gently toss cauliflower rice, pepper, remaining salt and remaining rapeseed oil.
- 5 When zone 2 time reaches 6 minutes, remove drawer from unit and add cauliflower rice mixture to the onion and stir to combine. Reinsert drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, serve cauliflower rice in a bowl, gently placing cod fillets on top. Garnish with fresh coriander and chopped cashews, if desired.

ANLEITUNG

- 1 Kokosnussmilch und Limettensaft in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Jedes Filet mit 1/2 Teelöffel Salz würzen, dann in die Kokosmilchmischung geben und 20 Minuten lang marinieren lassen.
- 2 In einer kleinen Schüssel die gewürfelte Zwiebel und das Knoblauchpulver mit 1 Teelöffel Rapsöl behutsam schwenken und in die Schublade für Zone 2 geben (ohne eingesetzte Crisper-Platte).
- 3 Für Zone 1 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 In einer weiteren mittelgroßen Schüssel den Blumenkohlreis, die Paprika, das verbleibende Salz und das verbleibende Rapsöl vorsichtig schwenken.
- 5 Wenn die Zeit in Zone 2 6 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen, die Blumenkohlreis-Mischung zur Zwiebel geben und durch Rühren gut vermischen. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Blumenkohlreis in einer Schüssel servieren und die Kabeljaufilets vorsichtig darauf legen. Wenn gewünscht mit frischem Koriander und gehackten Cashewnüssen garnieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol moyen, mélanger le lait de coco avec le zeste et le jus de citron vert. Assaisonner chaque filet avec 1/2 cuillère à café de sel, puis placer dans le mélange de lait de coco et faire mariner pendant 20 minutes.
- 2 Dans un bol, mélanger délicatement l'oignon en dés et l'ail en poudre avec 1 cuillère à café d'huile de colza et placer dans le compartiment de zone 2 (sans plaque de cuisson).
- 3 Insérer une plaque de cuisson dans la zone 1. Retirer le cabillaud de la marinade et le placer sur la plaque de cuisson. Sélectionner la zone 1, puis ROAST, régler la température à 190 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 12 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Dans un autre bol de taille intermédiaire, remuer délicatement le riz de chou-fleur, le poivron, le sel restant et l'huile de colza restante.
- 5 Lorsque la zone 2 atteint 6 minutes, retirer le tiroir de l'unité et ajouter le mélange de riz de chou-fleur à l'oignon et remuer pour mélanger. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servir le riz de chou-fleur dans un bol, en plaçant délicatement les filets de cabillaud sur le dessus. Garnir de coriandre fraîche et de noix de cajou hachées, si désiré.

HADDOCK CROQUETTES

SHELLFISCH-KROKETTEN

CROQUETTES DE HADDOCK

PREP: 30 MIN | AIR FRY: 10 MIN



INGREDIENTS

75g fresh breadcrumbs
2 teaspoons Sherry
500g uncooked haddock fillets, flaked
3 eggs
1 bunch fresh parsley, finely chopped
1 1/2 teaspoons dried coriander
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon white pepper
Zest of 1 lemon
100g plain flour
150g dried breadcrumbs
Rapeseed oil for spraying
Serve with green salad, tartar sauce,
lemon wedges

ZUTATEN

75 g frische Semmelbrösel
2 Teelöffel Sherry
500 g rohe Schellfischfilets, flockig
3 Eier
1 Bund frische Petersilie, fein gehackt
1 1/2 Teelöffel getrockneter Koriander
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel weißer Pfeffer
Schale von 1 Zitrone
100 g Mehl
150 g getrocknete Semmelbrösel
Rapsöl zum Sprühen
Mit grünem Salat, Sauce Tartare und
Zitronenecken servieren

INGRÉDIENTS

75 g de panure
2 cuillères à café de vin de Xérès
500 g de filets de haddock non cuits,
sans peau
3 œufs
1 bouquet de persil frais finement haché
1 1/2 cuillère à café de coriandre séchée
1/2 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre blanc
Zeste de 1 citron
100 g de farine
150 g de chapelure
Huile de colza à vaporiser
Servir avec de la salade verte, une sauce
tartare et des quartiers de citron



DIRECTIONS

- 1 In a bowl, add fresh breadcrumbs, flaked fish fillets and Sherry. Mash well to combine, beat one egg and add in with chopped parsley, coriander, pepper, salt and lemon zest. Mix well.
- 2 Prepare three shallow dishes for dipping the fish. One dish with flour, one dish with breadcrumbs and one dish with the remaining 2 eggs, beaten well. Line a baking tray with baking parchment.
- 3 Flour your hands and form croquettes from the mixture that are about 5-7cm in length. Roll the croquettes first in flour, then in egg, and finally in the breadcrumbs and place them on the tray.
- 4 Insert the crisper plates in zone 1 and 2 drawers. Spray plate with rapeseed oil. Place croquettes on crisper plate and spray croquettes with oil. Select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 10 minutes. Select MATCH. Press START/STOP to begin.
- 5 When cook time is finished, use silicone coated tongs to remove the croquettes to a serving dish.
- 6 Serve immediately with a salad, tartar sauce and lemon.

TIP: Double cream can be used if you don't have cooking Sherry on hand.

ANLEITUNG

- 1 In einer Schüssel frische Semmelbrösel, flockige Fischfilets und Sherry hinzufügen. Gut zerdrücken, ein Ei schlagen und mit gehackter Petersilie, Koriander, Pfeffer, Salz und Zitronenschale untermischen. Gut mischen.
- 2 Drei flache Teller vorbereiten, um den Fisch zu panieren. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit den Semmelbröseln und ein Teller mit den restlichen 2 gut verquirlten Eiern. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3 Hände einmehlen und ca. 5-7 cm lange Kroketten aus der Mischung formen. Die Kroketten zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln wälzen und auf das Backblech legen.
- 4 Die Crisper-Platten in die Schubladen für Zone 1 und 2 einsetzen. Die Platte mit Rapsöl besprühen. Die Kroketten auf die Crisper-Platte legen und Kroketten mit Öl besprühen. AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.
- 5 Wenn die Garzeit vorüber ist, eine silikonbeschichtete Zange verwenden, um die Kroketten herauszunehmen und auf einen Servierteller zu legen.
- 6 Sofort mit Salat, Sauce Tartare und Zitrone servieren.

TIPP: Man kann auch Schlagsahne verwenden, wenn man keinen Kochsherry zur Hand hat

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, ajouter la panure, les filets de poisson et le vin de Xérès. Bien mélanger, battre un œuf et l'ajouter avec le persil haché, la coriandre, le poivre, le sel et le zeste de citron. Bien mélanger.
- 2 Préparer trois plats peu profonds pour tremper le poisson : un plat avec la farine, un plat avec la chapelure et un plat avec les 2 œufs restants, bien battus. Placer du papier cuisson sur un plateau de cuisson.
- 3 Mettre de la farine sur ses mains et former des croquettes d'environ 5 à 7 cm de long avec le mélange. Rouler les croquettes dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Les placer sur le plateau.
- 4 Insérer les plaques de cuisson dans les tiroirs des zones 1 et 2. Vaporiser avec de l'huile de colza. Placer les croquettes sur la plaque de cuisson et les vaporiser avec de l'huile. Sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 10 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, utiliser des pinces en silicone pour déposer les croquettes sur un plat de service.
- 6 Servir immédiatement avec une salade, une sauce tartare et du citron.

CONSEIL: vous pouvez utiliser de la crème fraîche épaisse si vous n'avez pas de vin de Xérès sous la main

STEAK BITES WITH MUSHROOMS

STEAK-HÄPPCHEN MIT PILZEN

BOUCHÉES DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS

PREP: 15 MIN + 20 MIN MARINATING | **AIR FRY:** 12 MIN



INGREDIENTS

650g ribeye steak
4 tablespoons olive oil
1 teaspoon soy sauce
2 garlic cloves, crushed
1 teaspoon dried mixed herbs
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
400g chestnut mushrooms
Fresh chopped parsley to garnish

INGRÉDIENTS

650 g de bifteck de faux-filet
4 cuillères à soupe d'huile, divisées
1 cuillère à café de sauce soja
2 gousses d'ail, écrasées, divisées
1 cuillère à café de mélange d'herbes séchées
1/2 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre
400 g de champignons de Paris, entiers
Persil haché frais pour décorer

ZUTATEN

650 g Rib Eye Steak
4 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
1 Teelöffel Sojasauce
2 Knoblauchzehen, zerdrückt, aufgeteilt
1 Teelöffel getrocknete gemischte Kräuter
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
400 g braune Champignons, ganz
Frisch gehackte Petersilie zum Garnieren



DIRECTIONS

- 1 Trim fat from steak and cut into 2.5cm cubes. Place in a large bowl. Wipe mushrooms with a damp paper towel and place in a separate bowl. If the mushrooms are large, cut in half.
- 2 In a small bowl, combine olive oil, soy sauce, garlic and herbs. Divide the mixture between the steak and mushrooms.
- 3 Insert crisper plate in both drawers. Add steak to zone 1 drawer and mushrooms to zone 2 drawer and insert both drawers into unit.
- 4 Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 9 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking. When zone 1 and 2 reaches 5 minutes, give both drawers a shake. When cook time is finished, check the steak for desired doneness and use silicone coated tongs to remove food. Garnished with parsley and serve with salad.

ANLEITUNG

- 1 Fett vom Steak entfernen und in 2,5 cm große Würfel schneiden. In eine große Schüssel geben. Pilze mit einem feuchten Küchenpapier abreiben und in eine separate Schüssel geben. Wenn die Pilze groß sind, diese halbieren.
- 2 In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Sojasauce, Knoblauch und Gewürze vermischen. Mischung auf Steak und Pilze aufteilen.
- 3 Die Crisper-Platte in beide Schubladen einsetzen. Steak in die Schublade für Zone 1 und Pilze in die Schublade für Zone 2 geben und beide Schubladen in das Gerät einsetzen.
- 4 Für Zone 1 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 9 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten. Beim Erreichen von 5 Minuten in Zonen 1 und 2, beide Schubladen einmal schütteln. Wenn die Garzeit vorüber ist, eine silikonbeschichtete Zange verwenden, um die Speisen herauszunehmen. Mit Petersilie garnieren und mit Salat servieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Retirer le gras du bifteck et le couper en cubes de 2,5 cm. Les placer dans un grand bol. Nettoyer les champignons avec de l'essuie-tout humide et les mettre dans un autre bol. Si les champignons sont gros, les couper en 2.
- 2 Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, la sauce soja, l'ail et les herbes. Diviser le mélange entre le bifteck et les champignons.
- 3 Insérer une plaque de cuisson dans les deux tiroirs. Ajouter le bifteck dans le tiroir de la zone 1 et les champignons dans le tiroir de la zone 2. Insérer les deux tiroirs dans l'unité.
- 4 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 12 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 9 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson. Lorsque les zones 1 et 2 atteignent 5 minutes, remuer le contenu des deux tiroirs. Une fois la cuisson terminée, utiliser des pinces en silicone pour prendre les aliments. Décorer de persil et servir avec une salade.

FRIED PORK & SWEET POTATO FRIES

PREP: 20 MIN | ROAST: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN



INGREDIENTS

PORK & SWEET POTATO FRIES

240g plain flour
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon sea salt
1 teaspoon ground black pepper
1/2 teaspoon chilli powder
2 large eggs
2-4 boneless pork chops, cut in half lengthwise, pounded 1cm thick
450g frozen sweet potato fries

DIRECTIONS

- 1 Place flour, paprika, garlic powder, salt, pepper and chilli powder in a bowl and mix well.
- 2 Place eggs in a shallow bowl and whisk thoroughly for 60 seconds. Place seasoned flour in a second shallow bowl.
- 3 Working one at a time, dip the pork chops in egg, then in seasoned flour, then again in egg, then again in flour. Set aside.
- 4 Place pork chops in zone 1 drawer, then insert drawer in unit. Place sweet potato fries in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 5 Select zone 1, select ROAST (with crisper plate inserted), set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select zone 2, select AIR FRY, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 6 When zone 2 time reaches 10 minutes, remove drawer from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 When zone 1 time reaches 7 minutes, remove drawer from unit and flip pork chops using silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, transfer pork chops to a plate and serve with sweet potato fries.

GEBRATENES SCHWEINEFLEISCH MIT POMMES AUS SÜSSKARTOFFELN UND COLESLAW

PREP: 20 MIN | ROAST: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN



ZUTATEN

SCHWEINEFLEISCH UND POMMES AUS SÜSSKARTOFFELN

240 g Mehl
1/2 Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
2 große Eier
2-4 Schweinekoteletts, ohne Knochen, längs halbiert auf 1 cm Dicke geklopft
450 g gefrorene Pommes aus Süßkartoffeln

ANLEITUNG

- 1 Mehl, Chilipulver, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 2 Die Eier in eine flache Schüssel geben und 60 Sekunden lang gründlich mit dem Schneebesen umrühren. Das Mehl mit den Gewürzen in eine zweite flache Schüssel geben.
- 3 Die Schweinekoteletts eins nach dem anderen in das Ei tauchen, anschließend in das gewürzte Mehl, anschließend erneut in das Ei und erneut in das Mehl und beiseitestellen.
- 4 Die Schweinekoteletts in die Schublade für Zone 1 legen und dann die Schublade in die Einheit einsetzen. Die Pommes aus Süßkartoffeln in die Schublade für Zone 2 geben und sie dann in die Einheit einsetzen.
- 5 BRATEN auswählen (mit eingesetzter Crisper-Platte), die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn die Zeit in Zone 2 10 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Wenn die Zeit in Zone 1 7 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schweinekoteletts mit einer Silikonzange wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Schweinekoteletts auf einen Teller geben. Mit Pommes aus Süßkartoffeln servieren.

PORC FRIT ET FRITES DE PATATES DOUCES

PREP: 20 MIN | ROAST: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN



INGRÉDIENTS

PORC ET FRITES DE PATATES DOUCES

240 g de farine
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de sel de mer
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1/2 cuillère à café de poudre de piment
2 gros œufs
2 à 4 côtelettes de porc désossées, coupées en deux dans la longueur, 1 cm d'épaisseur
450 g de frites de patates douces surgelées

INSTRUCTIONS

- 1 Placer la farine, le paprika, la poudre d'ail, le sel, le poivre et la poudre de piment dans un bol et bien mélanger.
- 2 Placer les œufs dans un bol peu profond et fouetter pendant 60 secondes. Placer la farine assaisonnée dans un second bol peu profond.
- 3 Pièce par pièce, tremper les côtelettes de porc dans l'œuf, puis dans la farine assaisonnée, puis à nouveau dans l'œuf, puis à nouveau dans la farine. Mettre de côté.
- 4 Placer les côtelettes de porc dans le tiroir de la zone 1, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les frites de patate douce dans le tiroir de la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 5 Sélectionner la zone 1, sélectionner ROAST (avec plaque de cuisson insérée), régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 2 atteint 10 minutes, retirer le tiroir de l'unité et le secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Lorsque la zone 1 atteint 7 minutes, retirer le tiroir de l'unité et retourner les côtelettes de porc à l'aide de pinces en silicone. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, transférer les côtelettes de porc dans une assiette. Servir avec les frites de patates douces.



CHEESY STUFFED MUSHROOMS & VEGETABLE MEDLEY



PREP: 25 MIN | **ROAST:** 17-20 MIN



INGREDIENTS

MUSHROOMS

300g frozen chopped spinach, thawed
60g cream cheese
30g grated Parmesan cheese (or vegetarian equivalent)
120g mozzarella cheese, divided
1 teaspoon finely chopped garlic
1 teaspoon nutmeg
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon black pepper
2 large portobello mushrooms, cleaned, stems removed

VEGETABLE MEDLEY

350g courgettes, medium diced
1 red pepper, medium diced
1 orange pepper, large diced
300g aubergine, medium diced
4 thick asparagus spears, ends trimmed, cut into 1cm pieces
1 tablespoon fresh thyme
2 tablespoons vegetable oil
1 teaspoon salt
1 teaspoon black pepper

DIRECTIONS

- 1 Wrap spinach in a cotton towel or paper towels and squeeze out excess liquid.
- 2 In a bowl, mix together cream cheese, parmesan cheese, 60g mozzarella cheese, garlic, nutmeg, salt and pepper. Add spinach and mix well.
- 3 Fill the mushrooms with the spinach and cheese mixture.
- 4 In a separate bowl, combine all vegetable medley ingredients and toss well.
- 5 Place prepared mushrooms in zone 1 drawer, without a crisper plate inserted then insert drawer in unit. Place vegetables without a crisper plate inserted in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 6 Select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 15 minutes. Select zone 2, select ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 17-20 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 7 When zone 1 time reaches 10 minutes, remove drawer from unit and top mushrooms with remaining mozzarella cheese. Reinsert drawer to continue cooking.
- 8 When zone 2 time reaches 10 minutes, remove drawer from unit and stir vegetables. Reinsert drawer to continue cooking.
- 9 When cooking is complete, serve immediately.

MIT KÄSE UND SPINAT GEFÜLLTE PILZE MIT GEMISCHTEM GEMÜSE

PREP: 25 MIN | **ROAST:** 17-20 MIN



ZUTATEN

PILZE

300 g gefrorener, gehackter Spinat, aufgetaut
60 g Frischkäse
30 g frisch geriebener Parmesan (oder vegetarisches Äquivalent)
120 g Mozzarella, aufgeteilt
1 Teelöffel fein gehackter Knoblauch
1 Teelöffel Muskatnuss
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
2 große Portobello-Pilze, geputzt, Stiele entfernt

GEMISCHTES GEMÜSE

2 Zucchini, mittelgroß gewürfelt
1 rote Paprika, mittelgroß gewürfelt
1 orangefarbene Paprika, groß gewürfelt
1 Aubergine, mittelgroß gewürfelt
4 dicke Spargelstangen, Enden abgeschnitten, in 1 cm große Stücke geschnitten
1 Esslöffel frischer Thymian
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG

- 1 Den Spinat in ein Baumwollhandtuch oder Papierhandtücher einwickeln und die überschüssige Flüssigkeit auswringen.
- 2 In einer Schüssel Frischkäse, Parmesan, 60 g Mozzarella, Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermischen. Spinat hinzufügen und gut vermischen.
- 3 Die Pilze mit der Spinat-Käse-Mischung füllen.
- 4 In einer weiteren Schüssel alle Zutaten für das gemischte Gemüse vermischen und gut schwenken.
- 5 Die vorbereiteten Pilze in die Schublade für Zone 1 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen. Das Gemüse in die Schublade für Zone 2 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen.
- 6 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 17-20 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 7 Wenn die Zeit in Zone 1 10 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und den verbleibenden Mozzarella auf die Pilze streuen. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn die Zeit in Zone 2 10 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und das Gemüse umrühren. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 9 Nach dem Garen sofort servieren.

CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE ET FARANDOLE DE LÉGUMES

PREP: 25 MIN | ROAST: 17-20 MIN



INGRÉDIENTS

CHAMPIGNONS

300 g d'épinards hachés décongelés
60 g de fromage à tartiner
30 g de parmesan râpé
(ou équivalent vegan)
120 g de mozzarella (réserver une partie)
1 cuillère à café d'ail finement haché
1 cuillère à café de noix de muscade
1/2 cuillère à café de sel
1/2 de cuillère à café de poivre noir
2 grands champignons portobello, nettoyés, tiges enlevées

FARANDOLE DE LÉGUMES

350 g de courgettes, coupées en dés moyens
1 poivron rouge, coupé en dés moyens
1 poivron orange, coupé en gros dés
300 g d'aubergine, coupée en dés moyens
4 pointes d'asperges épaisses, extrémités coupées, détaillées en morceaux de 1 cm
1 cuillère à soupe de thym frais
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir

INSTRUCTIONS

- 1 Envelopper les épinards dans une serviette en coton ou de l'essuie-tout pour éliminer l'excès de liquide.
- 2 Dans un bol, mélanger le fromage à tartiner, le parmesan, 60 g de mozzarella, l'ail, la noix de muscade, le sel et le poivre. Ajouter les épinards et bien mélanger.
- 3 Remplir les champignons avec le mélange d'épinards et de fromage.
- 4 Dans un bol séparé, verser tous les ingrédients de la farandole de légumes et bien mélanger.
- 5 Placer les champignons préparés dans le tiroir de zone 1, sans plaque de cuisson, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les légumes sans plaque de cuisson dans le tiroir de zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 6 Sélectionner ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 17-20 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Lorsque la zone 1 atteint 10 minutes, retirer le tiroir de l'unité et déposer le reste de mozzarella sur les champignons. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 8 Lorsque la zone 2 atteint 10 minutes, retirer le tiroir de l'unité et mélanger les légumes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



SWEET & SOUR TOFU & ASIAN-STYLE VEGETABLES

TOFU SÜSS-SAUER MIT ASIATISCHEM GEMÜSE

TOFU AIGRE-DOUX ET LÉGUMES STYLE ASIATIQUE

V

PREP: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 15 MIN



INGREDIENTS

400g firm tofu, pat dry and cut into 2.5cm cubes
2 tablespoons corn flour
650g frozen stir fry vegetables
1 tablespoon vegetable oil
120g sweet & sour sauce (shop bought)
1 teaspoon garlic powder
Sea salt, to taste
Ground black pepper, to taste

INGRÉDIENTS

400 g de tofu ferme, essoré, séché et coupé en cubes de 2,5 cm
2 cuillères à soupe de farine de maïs
650 g de légumes surgelés à faire sauter
1 cuillère à soupe d'huile végétale
120 g de sauce aigre-douce (achetée en magasin)
1 cuillère à café d'ail en poudre
Sel de mer, au goût
Poivre noir moulu, au goût

TIP: If you don't enjoy Sweet and Sour sauce, substitute your favourite store bought sauce to tailor this recipe to your liking.

CONSEIL : si vous n'aimez pas la sauce aigre-douce, remplacez-la par votre sauce préférée pour adapter cette recette à vos envies.

ZUTATEN

400 g fester Tofu, trocken getupft und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
2 Esslöffel Maisstärke
650 g gefrorenes Mischgemüse
1 Esslöffel Pflanzenöl
120 g süß-saure Sauce (gekauft)
1 Teelöffel Knoblauchpulver
Meersalz, nach Geschmack
Gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

TIPP: Wenn Sie keine süß-saure Sauce mögen, ersetzen Sie diese einfach mit Ihrer Liebessauce, um dieses Rezept nach Ihren Wünschen anzupassen.



DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss tofu with corn flour until coated.
- 2 Insert a crisper plate into both drawers. Place tofu in zone 1 drawer, then insert drawer in unit. Place frozen vegetables and oil in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 3 Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select zone 2, select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 4 When zone 1 time reaches 15 minutes, from unit and shake for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking. Repeat when zone 1 time reaches 7 minutes.
- 5 When zone 2 time reaches 5 minutes remove from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, transfer tofu to a bowl and toss with sweet & sour sauce until coated. Transfer vegetables to another bowl and toss with garlic powder, salt and pepper. Serve immediately.

ANLEITUNG

- 1 In einer den Tofu in der Maisstärke schwenken, bis er beschichtet ist.
- 2 Legen Sie die Crisper Platten in beide Schubladen. Tofu in die Schublade für Zone 1 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen. Das gefrorene Gemüse in die Schublade für Zone 2 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen.
- 3 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Wenn die Zeit in Zone 1 15 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen. Diesen Vorgang wiederholen, wenn die Zeit 7 Minuten erreicht.
- 5 Wenn die Zeit in Zone 2 5 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Tofu in eine Schüssel überführen und in der süß-sauren Sauce schwenken, bis er beschichtet ist. Gemüse in eine andere Schüssel überführen und im Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer schwenken. Sofort servieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélanger le tofu avec la farine de maïs jusqu'à ce qu'il soit bien enduit.
- 2 Insérer une plaque de cuisson dans chaque tiroir. Placer le tofu dans le tiroir de la zone 1, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les légumes surgelés et l'huile dans le tiroir de la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 3 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Lorsque la zone 1 atteint 15 minutes, retirer le tiroir de l'unité et secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson. Répéter l'opération lorsque la zone 1 atteint 7 minutes.
- 5 Lorsque la zone 2 atteint 5 minutes, retirer le tiroir de l'unité et secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, présenter le tofu dans un saladier et mélanger avec la sauce aigre-douce jusqu'à ce qu'il soit bien enduit. Placer les légumes dans un autre saladier et mélanger avec l'ail en poudre, le sel et le poivre. Servir immédiatement.

HALLOUMI FRIES & CHILLI CORN ON THE COB

WÜRZIGE HALLOUMI POMMES FRITES & CHILLI MAISKOLBEN

FRITES ÉPICÉES DE FROMAGE HALLOUMI ET ÉPIS DE MAÏS FAÇON CHILI



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 18 MIN | ROAST: 15 MIN



INGREDIENTS

HALLOUMI FRIES

2 blocks halloumi (225g each)
75g plain flour
Salt and pepper to taste
1 lemon
150g natural Greek yogurt
2 tablespoon coriander, chopped
Cooking spray or oil

CHILLI CORN ON THE COB

50g butter, softened
2 teaspoons tomato ketchup
1 teaspoon honey
1/2 teaspoon rose harissa
4 sweetcorn cobs

TIP: If you prefer a spicier flavour, mix in 1 teaspoon sumac and za'atar with the flour.

ZUTATEN

HALLOUMI POMMES FRITES

2 Blöcke Halloumi (je 225 g)
75 g Mehl
1 Zitrone
150 g natürlicher griechischer Joghurt
2 Esslöffel Koriander, gehackt
Kochspray oder Öl

FÜR DIE CHILI-MAISBUTTER

50 g Butter, weich
2 Teelöffel Tomatenketchup
1 Teelöffel Honig
1/2 Teelöffel Harissa
4 Maiskolben

TIPP: Wenn Sie einen würzigeren Geschmack bevorzugen, mischen Sie 1 Teelöffel Sumac und Za'atar mit dem Mehl.

INGRÉDIENTS

FRITES DE FROMAGE HALLOUMI

2 blocs de fromage halloumi (225 g chacun)
75 g de farine
1 citron
150 g de yaourt grec nature
2 cuillères à soupe de coriandre hachée
Vaporisateur ou huile de cuisson

POUR LES ÉPIS DE MAÏS FAÇON CHILI

50 g de beurre en pommade
2 cuillères à café de ketchup
1 cuillère à café de miel
1/2 cuillère à café de harissa
4 épis de maïs

CONSEIL : si vous préférez votre plat plus épicé, mélangez une cuillère à café de sumac et de za'atar à la farine.



DIRECTIONS

- 1 Drain halloumi and pat dry. Cut into thick fries.
- 2 In a shallow bowl, add flour and seasoning. Dip halloumi into the mix to lightly coat.
- 3 Insert crisper plates into both drawers. Liberally spray drawer 1 with cooking spray or oil, add halloumi and spray with oil. Insert drawer into unit.
- 4 Make chilli butter: In a bowl, place butter, tomato ketchup, honey and harissa, beat together till smooth. Using a pastry brush, or back of a teaspoon, brush each cobette with butter. Reserve remaining butter by placing in cling film, form into a sausage shape, wrap and chill whilst corn is cooking. Place corn onto crisper plate in zone 2 drawer. Insert drawer into unit.
- 5 Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and time for 18 minutes. Select zone 2, select ROAST, set temperature to 180°C and time to 15 minutes. Select SYNC. START/STOP to begin.
- 6 When zone 1 reaches 10 minutes, rearrange halloumi fries and sweetcorn. Repeat when zone 1 reaches 6 minutes.
- 7 Cut chilli butter into 4 and place on top of corn. Serve with halloumi topped with Greek yogurt swirled with chopped coriander.

ANLEITUNG

- 1 Halloumi entleeren und trocken tupfen. In dicke Pommes schneiden.
- 2 Mehl und Sumach in einer Schüssel mischen, Za'atar. Halloumi in das Mehl tauchen, um ihn leicht damit zu beschichten.
- 3 Crisper-Platten in beide Schubladen einsetzen. Schublade 1 großzügig mit Kochspray oder Öl besprühen, Halloumi hinzufügen und mit Öl besprühen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 4 Chilibutter zubereiten: Butter, Tomatenketchup, Honig und Harissa in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit einem Teigpinsel oder mit der Rückseite eines Teelöffels alle Kolben mit Butter bestreichen. Die restliche Butter durch Einlegen in Frischhaltefolie aufbewahren, zu einer Wurst formen, einwickeln und während des Kochens des Mais kalt stellen. Mais auf die Crisper-Platte in der Schublade für Zone 2 legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 5 Für Zone 1 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.
- 6 Wenn Zone 1 10 Minuten erreicht, Halloumi Pommes frites und Mais neu anrichten. Diesen Vorgang bei Erreichen von 6 Minuten in Zone 1 wiederholen.
- 7 Chilibutter in 4 Teile schneiden und auf den Mais legen. Mit Halloumi und griechischem Joghurt mit gehacktem Koriander servieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Égoutter le fromage halloumi et le sécher. Le couper en frites épaisses.
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, le sumac et le za'atar. Plonger le fromage halloumi dans la farine pour le recouvrir légèrement.
- 3 Insérer les plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Vaporiser généreusement le tiroir 1 à l'aide du spray ou de l'huile de cuisson, ajouter le fromage halloumi et le vaporiser avec de l'huile. Insérer le tiroir dans l'unité.
- 4 Préparer le beurre façon chili : Placer le beurre, le ketchup, le miel et l'harissa dans un bol. Battre les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange lisse. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou d'une cuillère à café, étaler du beurre sur chaque épi. Réserver le reste de beurre dans un film alimentaire et former une saucisse. La mettre au réfrigérateur pendant la cuisson du maïs. Placer le maïs sur la plaque de cuisson dans le tiroir de zone 2. Insérer le tiroir dans l'unité.
- 5 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 18 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner SYNC. Presser le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 1 atteint 10 minutes de cuisson, réarranger les frites de halloumi et le maïs. Répéter l'opération après 6 minutes.
- 7 Couper le beurre façon chili en 4 et le placer sur le maïs. Servir le fromage halloumi recouvert de yaourt grec et de coriandre hachée.

CAULIFLOWER BITES & BAKED SWEET POTATOES



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 30 MIN



INGREDIENTS

CAULIFLOWER BITES

400g cauliflower
150g plain flour
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon paprika
Salt and freshly ground black pepper to taste
300ml milk
100g panko breadcrumbs
30ml sunflower oil
90ml Buffalo hot sauce

SWEET POTATOES

4 x 175g sweet potatoes
1 tablespoon olive oil
1 teaspoon sea salt flakes

DIRECTIONS

- 1 Cut the cauliflower into 2.5cm florets.
- 2 Put flour, onion, garlic, cumin, paprika into a bowl and season to taste. Gradually whisk in milk until a smooth batter is formed.
- 3 Put panko breadcrumbs into another bowl.
- 4 Dip cauliflower florets into batter to coat and then toss in breadcrumbs until well coated.
- 5 Prick sweet potatoes with a fork several times. Rub olive oil into potato skin and sprinkle sea salt over.
- 6 Insert crisper plate in both drawers. Add cauliflower bites to zone 1 drawer and sweet potatoes to zone 2 drawer and insert into unit. Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 180°C and set time to 25 minutes. Select zone 2 and select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 30 minutes. Select SYNC. Select START/STOP to begin.
- 7 Meanwhile mix the oil and buffalo sauce together. When zone 1 reaches 15 minutes, remove drawer and baste cauliflower in buffalo sauce mix. Turn sweet potatoes at the same time. Reinsert drawers to resume cooking.
- 8 Serve cauliflower bites with sweet potato.

BLUMENKOHL-BÜFFELHAPPEN MIT GEBACKENEN SÜSSKARTOFFELN



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 30 MIN



ZUTATEN

BLUMENKOHL-BÜFFELHAPPEN

400 g Blumenkohl
150 g Mehl
1 Teelöffel Zwiebelpulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
300 ml Milch
100 g Panko-Paniermehl
30 ml Sonnenblumenöl
90 ml Buffalo-Sauce

SÜSSKARTOFFELN

4 x 175 g Süßkartoffeln
1 Esslöffel Olivenöl
1 TL Meersalzkristalle

ANLEITUNG

- 1 Blumenkohl in 2,5 cm große Röschen schneiden.
- 2 Mehl, Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, Paprika in eine Schüssel geben und nach Geschmack würzen. Nach und nach Milch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- 3 Panko-Paniermehl in eine andere Schüssel geben.
- 4 Blumenkohlröschen zum Bestreichen in den Teig tauchen und dann in Paniermehl wenden, bis sie gut beschichtet sind.
- 5 Süßkartoffeln mehrmals mit einer Gabel oder einer Messerspitze einstechen. Kartoffelschalen mit Olivenöl einreiben und mit Meersalz bestreuen.
- 6 Die Crisper-Platte in beide Schubladen einsetzen. Blumenkohlhäppchen in die Schublade für Zone 1 und Süßkartoffeln in die Schublade für Zone 2 geben und in das Gerät einsetzen. Für Zone 1 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. SYNC auswählen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 7 In der Zwischenzeit Öl und Buffalo-Sauce mischen. Wenn Zone 1 15 Minuten erreicht hat, Schublade herausnehmen und Blumenkohl mit der Buffalo-Saucenmischung begießen. Süßkartoffeln gleichzeitig drehen. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 8 Blumenkohlhäppchen mit Süßkartoffeln.

BOUCHÉES BUFFALO AU CHOU-FLEUR ET À LA PATATE DOUCE

V

PREP: 20 MIN | AIR FRY: 30 MIN



INGRÉDIENTS

CHOU-FLEUR

400 g de chou-fleur
150 g de farine
1 cuillère à café d'oignon en poudre
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de paprika
Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût
300 ml de lait
100 g de chapelure panko
75g beurre fondu
2 cuillères à café de pâte de harissa

PATATES DOUCES

4 x 175 g de patates douces
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de gros sel

INGRÉDIENTS

- 1 Couper le chou-fleur en fleurons de 2,5 cm.
- 2 Mettre la farine, l'oignon, l'ail, le cumin et le paprika dans un bol et assaisonner au goût. Incorporer progressivement le lait jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
- 3 Placer la chapelure panko dans un autre bol.
- 4 Tremper les fleurons de chou-fleur dans le mélange pour les recouvrir entièrement, puis les passer dans la chapelure jusqu'à ce qu'ils soient bien enduits.
- 5 Piquer les patates douces avec une fourchette ou la pointe d'un couteau à plusieurs endroits. Frotter l'huile d'olive sur la peau de la patate douce et saupoudrer de gros sel.
- 6 Installer la plaque de cuisson dans les deux tiroirs. Ajouter les bouchées de chou-fleur dans le tiroir de zone 1 et les patates douces dans le tiroir de zone 2 et insérer dans l'unité de cuisson. Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY. Régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY. Régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 30 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Pendant ce temps, mélanger beurre fondu et l'harissa. Lorsque la zone 1 atteint 15 minutes de cuisson, retirer le tiroir et arroser le chou-fleur avec le mélange de sauce Buffalo. Retourner les patates douces par la même occasion. Réinsérer les plaques pour reprendre la cuisson.
- 8 Servir les bouchées de chou-fleur avec les patates douces.



FALAFELS WITH ROASTED VEG AND SMOKED PAPRIKA MAYONNAISE



PREP: 10 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 25 MIN

INGREDIENTS

FOR THE FALAFEL

400g can chickpeas, drained and rinsed
2 tablespoons sunflower oil
1 small red onion, peeled and quartered
1 garlic clove, peeled
5g fresh flat leaf parsley leaves
5g fresh coriander
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon harissa paste
20g plain flour
1/2 teaspoon salt
Cooking spray

FOR THE ROASTED VEGETABLES

300g butternut squash, 1.5 cm diced
150g Courgettes, cut into 2.5cm chunks
4 baby sweet peppers, cut in half or quarters
1 small red onion, peeled and sliced
2 tablespoons olive oil
1 tablespoon lemon juice
1 garlic clove, peeled and crushed
1 tablespoon fresh thyme leaves
1 teaspoon cumin
Salt and pepper to taste

TO SERVE

Pita bread, salad leaves and mayonnaise swirled with a little smoked paprika

DIRECTIONS

- 1 Place all falafel ingredients into a food processor and pulse until fairly smooth. (The texture should be a little coarse.)
- 2 Using wet fingers form mixture into 6 balls and place on a piece of baking parchment just larger than crisper plate. Place in fridge for 20 minutes to firm up.
- 3 Meanwhile, toss all the vegetables in oil, lemon juice, garlic, thyme, cumin and season to taste. Make sure they are well coated. Place crisper plates in both drawers. Remove vegetables from marinade (and reserve any marinade that is left), place vegetables in zone 1 drawer. Insert drawer into unit.
- 4 Using the baking parchment as a sling, carefully place falafels onto crisper plate in zone 2 drawer. Spray with oil. Insert drawer into unit. Select zone 1, select ROAST, set temperature to 180°C and time for 22 minutes. Select zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and time to 17 minutes. Select SYNC. START/STOP to begin.
- 5 After 10 minutes, shake or stir roasted vegetables. Brush with any remaining marinade. Repeat again after 18 mins
- 6 Serve falafels, cut in half in salad filled pita bread topped with mayonnaise sprinkled with smoked paprika and roasted vegetables on side.

FALAFELN MIT GERÖSTETEM GEMÜSE UND GERÄUCHERTER PAPRIKA-MAYONNAISE



PREP: 10 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 25 MIN

ZUTATEN

FÜR DIE FALAFEL

400-g-Dose Kichererbsen, abgessen und abgetropft
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 kleine rote Zwiebel, geschält und geviertelt
1 Knoblauchzehe, geschält
5 g frische Petersilie (glatte Blätter)
5 g frischer Koriander
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel Harissa-Paste
20 g Mehl
1/2 Teelöffel Salz
Kochspray

FÜR DAS GERÖSTETE GEMÜSE

300 g Butternusskürbis, 1,5 cm breit gewürfelt
150 g Zucchini, geschnitten in 2,5 cm große Stücke
4 Baby-Paprikaschoten, halbiert oder geviertelt
1 kleine rote Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
1 Esslöffel frische Thymianblätter
1 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer je nach Geschmack

ZUM SERVIEREN

Pita-Brot, Salatblätter und Mayonnaise, verrührt mit etwas geräuchertem Paprika

ANLEITUNG

- 1 Alle Falafel-Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis sie ziemlich glatt sind. (Die Textur sollte etwas grob sein.)
- 2 Mit feuchten Fingern die Mischung zu 6 Kugeln formen und auf ein Stück Backpapier legen, das etwas größer als die Crisper-Platte ist. Zum Festwerden 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 3 In der Zwischenzeit alles Gemüse in Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Thymian und Kreuzkümmel schwenken und nach Geschmack würzen. Darauf achten, dass sie gut beschichtet sind. Crisper-Platten in beide Schubladen einsetzen. Gemüse aus der Marinade nehmen (und die restliche Marinade aufbewahren), Gemüse in ein Schubfach für Zone 1 legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 4 Falafeln mit dem Backpapier als Tragetuch vorsichtig auf eine Crisper-Platte in der Schublade für Zone 2 legen. Mit Öl besprühen. Die Schublade in das Gerät einsetzen. Für Zone 1 ROAST auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 22 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 17 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.
- 5 Nach 10 Minuten geröstetes Gemüse schütteln oder umrühren. Mit der restlichen Marinade bestreichen. Diesen Vorgang nach 18 Minuten erneut wiederholen.
- 6 Falafeln, halbiert in salatgefülltem Pita-Brot mit Mayonnaise, bestreut mit geräuchertem Paprika und geröstetem Gemüse als Beilage servieren.

FALAFELS AVEC LÉGUMES RÔTIS ET MAYONNAISE AU PAPRIKA FUMÉ

PREP: 10 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 25 MIN



INGRÉDIENTS

POUR LES FALAFELS

400 g de pois chiches, égouttés et rincés
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 petit oignon rouge, pelé et coupé en quartiers
1 gousse d'ail pelée
5 g de feuilles de persil plat frais
5 g de coriandre fraîche
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de coriandre hachée
1 cuillère à café de pâte de harissa
20 g de farine
1/2 cuillère à café de sel
Spray de cuisson

POUR LES LÉGUMES RÔTIS

300 g de courge butternut coupée en dés de 1,5 cm
150 g de courgettes coupées en morceaux de 2,5 cm
4 petits piments doux, coupés en deux ou en quatre
1 petit oignon rouge, pelé et tranché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail pelée et écrasée
1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
1 cuillère à café de cumin
Sel et poivre au goût

EN ACCOMPAGNEMENT

Pain pita, feuilles de salade et mayonnaise avec une pointe de paprika fumé

INGRÉDIENTS

- 1 Placer tous les ingrédients des falafels dans un robot de cuisine alimentaire et mixer jusqu'à obtention d'une pâte assez lisse. La texture doit rester un peu grossière.
- 2 Avec les doigts mouillés, former six boules et les placer sur une feuille de papier cuisson un peu plus grande que le plateau de cuisson. Mettre au réfrigérateur pendant 20 minutes pour que les boules durcissent.
- 3 Pendant ce temps, placer tous les légumes dans l'huile, le jus de citron, l'ail, le thym et le cumin. Assaisonner au goût. S'assurer qu'ils soient tous bien enduits. Placer les plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Retirer les légumes de la marinade. Réserver le reste de marinade et placer les légumes dans le tiroir de la zone 1. Insérer le tiroir dans l'unité.
- 4 Sans les retirer du papier cuisson, placer soigneusement les falafels sur la plaque de cuisson dans le tiroir de zone 2. Vaporiser avec de l'huile. Insérer le tiroir dans l'unité. Sélectionner la zone 1, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 22 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 17 minutes. Sélectionner SYNC. Presser le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Après 10 minutes, remuer ou mélanger les légumes rôtis. Étaler au pinceau le reste de marinade sur les légumes. Répéter l'opération après 18 minutes.
- 6 Servir les falafels coupés en deux dans un pain pita rempli de salade, garni de mayonnaise au paprika fumé. Ajouter les légumes rôtis sur le côté.



BANANA & TOFFEE MUFFINS

BANANEN-TOFFEE-MUFFINS

MUFFINS BANANE ET CARAMEL



PREP: 15 MIN | **BAKE:** 15-20 MIN



INGREDIENTS

200g self-raising flour
1 teaspoon mixed spice
1/2 teaspoon salt
2 ripe bananas, approx. 320g with skins on
200g light brown sugar
100g vegetable oil
2 large eggs, beaten
1 teaspoon vanilla essence
50g chocolate chips
100g thick caramel or dulce de leche
12 dried banana chips to decorate

INGRÉDIENTS

200 g de farine de blé pour gâteau avec poudre à lever incorporée
1 cuillère à café de mélange d'épices
1/2 cuillère à café de sel
2 bananes mûres, environ 320 g avec la peau
200 g de sucre roux
100 g d'huile végétale
2 gros œufs, battus
1 cuillère à café d'essence de vanille
50 g de copeaux de chocolat
100 g de caramel épais ou de confiture de lait
12 rondelles de banane séchée pour la décoration

ZUTATEN

200 g Mehl mit Backtriebmittel
1 Teelöffel Gewürzmischung
1/2 Teelöffel Salz
2 reife Bananen, ca. 320 g ungeschält
200 g hellbrauner Zucker
100 g Pflanzenöl
2 große Eier, geschlagen
1 Teelöffel Vanilleextrakt
50 g Schokoladensplitter
100 g zähes Karamell oder Dulce de leche
12 getrocknete Bananenchips zum Dekorieren



DIRECTIONS

- 1 Sift the flour, mixed spice and salt into bowl.
- 2 In a large mixing bowl, peel and mash the bananas until smooth. Mix in sugar, oil, eggs, vanilla essence and whisk together until the oil is incorporated.
- 3 Slowly add the dry ingredients to bananas and whisk continually to combine, stir in chocolate chips.
- 4 Without a crisper plate inserted. Place 6 double thickness muffin cases in each drawer, spoon mixture between the muffin cases filling 3/4 full. Select zone 1, select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 15 minutes. Select MATCH. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5 When zone 1 time reaches 5 minutes, check whether muffins are cooked through. Cooking is complete when a wooden skewer inserted in the centre comes out clean. Remove muffins from drawer and let cool on a wire rack for 5 minutes before serving. Top each muffin with a spoonful of caramel and a banana chip.

ANLEITUNG

- 1 Mehl, Gewürzmischung und Salz in die Schüssel sieben.
- 2 Die Bananen schälen und in einer großen Rührschüssel zerstampfen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Zucker, Öl, Eier und Vanilleextrakt einrühren und alles mit dem Schneebesen verrühren, bis das Öl gut eingearbeitet ist.
- 3 Die trockenen Zutaten langsam und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in den Bananenbrei einrühren, dann die Schokoladensplitter einrühren.
- 4 6 Muffinförmchen mit doppelter Stärke in jede Schublade platzieren, die Teigmischung mit dem Löffel zwischen den Muffinförmchen aufteilen. Für Zone 1 BACKEN auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Nach 15 Minuten überprüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn an einem Holzstäbchen, das in die Mitte gesteckt wird, beim Herausziehen kein Teig mehr anhaftet. Die Muffins aus der Schublade nehmen und 5 Minuten lang auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Jeden Muffin mit einem Löffel Karamell und einem Bananenchip garnieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Verser la farine, le mélange d'épices et le sel dans le bol.
- 2 Dans un grand bol, peler et écraser les bananes jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mélanger avec le sucre, l'huile, les œufs, l'essence de vanille et fouetter jusqu'à ce que l'huile soit incorporée.
- 3 Ajouter lentement les ingrédients secs aux bananes et fouetter sans arrêt pour mélanger. Ajouter les copeaux de chocolat.
- 4 Sans plaque de cuisson, placer 6 moules à muffins à double épaisseur dans chaque tiroir, verser le mélange dans les moules à muffins et les remplir aux 3/4. Sélectionner la zone 1, puis BAKE, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la zone 1 atteint 5 minutes, vérifier si les muffins sont cuits. Les muffins sont cuits lorsqu'un pic en bois inséré au centre en ressort propre. Retirer les muffins du tiroir et les laisser refroidir sur une grille pendant 5 minutes avant de servir. Recouvrir chaque muffin d'une cuillère de caramel et une rondelle de banane.

PEANUT BUTTER CHOCOLATE BROWNIES

ERDNUSSBUTTER-SCHOKOLADEN-BROWNIES

BROWNIES AU CHOCOLAT ET BEURRE DE CACAHUËTE



PREP: 15 MINUTES | **BAKE:** 35-40 MINUTES



INGREDIENTS

80g peanut butter, divided
40g butter
120g dark chocolate, divided
175g golden caster sugar
2 large eggs, beaten
60g self-raising flour
30g cocoa powder

ZUTATEN

80 g Erdnussbutter, aufgeteilt
40 g Butter
120 g dunkle Schokolade, aufgeteilt
175 g goldgelber Streuzucker
2 große Eier, geschlagen
60 g Mehl mit Backtriebmittel
30 g Kakaopulver

INGRÉDIENTS

80 g de beurre de cacahuète (réserver une partie)
40 g de beurre
120 g de chocolat noir (réserver une partie)
175 g de sucre en poudre
2 gros œufs, battus
60 g de farine avec poudre à lever incorporée
30 g de poudre de cacao

DIRECTIONS

- 1 Spray zone 1 drawer (without a crisping plate inserted) with cooking spray or oil, and line base with a piece of baking parchment.
- 2 Reserve 40g peanut butter and 30g chocolate. Break up the dark chocolate into pieces, add into a saucepan with peanut butter and butter. Gently melt and leave to cool. Meanwhile in a large bowl, whisk together the sugar and eggs until thick and creamy like salad cream. Add in chocolate mixture and whisk together.
- 3 Sieve flour and cocoa powder together into bowl and fold in with a large metal spoon. Spoon brownie mixture into prepared lined drawer. Melt peanut butter in a microwave for 40 seconds. Drizzle over the top of brownie.
- 4 Insert zone 1 drawer in unit. Select zone 1, select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 35-40 minutes. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5 When zone 1 reaches 5 minutes, check whether brownie is cooked through. Cooking is complete when the brownie is soft to touch in centre.
- 6 Melt remaining chocolate in microwave for 20 seconds, stir then 20 seconds and stir. Drizzle melted chocolate over the top of brownie. Leave to cool in drawer.
- 7 Leave to cool before lifting out, using the lining paper as a sling. Cut into squares.



ANLEITUNG

- 1 Die Schublade für Zone 1 (ohne eingesetzte Crisper-Platte) mit Kochspray oder Öl einsprühen und den Boden mit Backpapier auslegen.
- 2 40 g Erdnussbutter und 30 g Schokolade aufbewahren und beiseitestellen. Die dunkle Schokolade in Stücke zerbrechen und mit der Erdnussbutter und Butter in einen Topf geben. Langsam schmelzen und dann abkühlen lassen. In einer großen Schüssel den Zucker und die Eier mit dem Schneebesen verrühren, bis die Masse eindickt und eine Konsistenz wie Mayonnaise hat. Die Schokoladenmischung dazugeben und mit dem Schneebesen gut vermengen.
- 3 Mehl und Kakaopulver zusammen in die Schüssel sieben und mit einem großen Metalllöffel unterheben. Das Brownie-Gemisch in die vorbereitete mit Backpapier ausgelegte Schublade löffeln. Erdnussbutter 40 Sekunden lang in einer Mikrowelle anschmelzen lassen. Auf den Brownie träufeln.
- 4 Die Schublade für Zone 1 in das Gerät einsetzen. Für Zone 1 BACKEN auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 35-40 Minuten einstellen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Nach 35 Minuten überprüfen, ob der Brownie durchgebacken ist. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn sich der Brownie in der Mitte weich anfühlt.
- 6 Die restliche Schokolade 20 Sekunden lang in der Mikrowelle anschmelzen, dann umrühren dann weitere 20 Sekunden lang schmelzen lassen und umrühren. Die geschmolzene Schokolade über den Brownie träufeln. In der Schublade abkühlen lassen.
- 7 Nach dem Abkühlen entnehmen, indem das Backpapier wie ein Tragetuch verwendet wird. In Quadrate schneiden. Die Größe liegt bei Ihnen.

INSTRUCTIONS

- 1 Vaporiser le tiroir de la zone 1 (sans plaque de cuisson installée) avec du spray de cuisson ou de l'huile et y placer un morceau de papier cuisson.
- 2 Réserver 40 g de beurre de cacahuètes et 30 g de chocolat. Casser le chocolat noir en morceaux dans une casserole et ajouter du beurre de cacahuètes et du beurre. Faire fondre doucement et laisser refroidir. Pendant ce temps, mélanger dans un grand bol le sucre et les œufs jusqu'à obtention d'un mélange épais et crémeux. La texture doit rappeler celle d'une vinaigrette. Ajouter le mélange de chocolat et fouetter.
- 3 Verser la farine et la poudre de cacao dans le bol et mélanger avec une grande cuillère en métal. Verser la préparation de brownie dans le tiroir avec le papier cuisson. Faire fondre le reste du beurre de cacahuètes dans un four à micro-ondes pendant 40 secondes. Verser sur le dessus du brownie.
- 4 Insérer le tiroir de zone 1 dans l'unité. Sélectionner la zone 1, puis BAKE, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 35-40 minutes. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la zone 1 atteint 5 minutes, vérifier si le brownie est cuit. La cuisson est terminée lorsque le brownie est moelleux au centre.
- 6 Faire fondre le chocolat restant dans le four à micro-ondes pendant 20 s, puis mélanger pendant 20 s. Verser le chocolat fondu sur le dessus du brownie. Laisser refroidir dans le tiroir.
- 7 Laisser refroidir avant de démouler en faisant glisser à l'aide du papier cuisson. Couper en carrés.

NINJA[®]
Foodi[®]
Dual Zone
Air Fryer

AF300EU_IG_QSG_MP_200814_Mv3

© 2020 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating, LLC.