

Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



# NINJA® Foodi. Grill

Tableaux de cuisson + 20 recettes irrésistibles





## Sommaire

Marinades	42
Mélanges d'épices	43
Sauces à tremper	43
Recettes pour démarrer	44
Tableaux de cuisson	48
Plats principaux	54
En-cas et accompagnements	76
Desserts	84

### Caractéristiques des recettes

Nous avons ajouté ces icônes aux recettes afin de vous aider à trouver celles qui vous conviennent.



10 minutes  
ou moins



Gril à partir  
d'un aliment  
surgelé



Adaptée aux  
enfants



Sans gluten



Sans produits  
laitiers



Kéto



Végétarien



# Votre guide pour des grillades de pro

Bienvenue dans le guide de recettes de l'appareil Grill Ninja® Foodi®.

Vous allez découvrir ici des recettes,  
des conseils et des CONSEILS très utiles pour vos cuissons.

Alors préparez votre appareil, et lancez-vous !

# Cyclonic Grilling TECHNOLOGY

Cuisez vos aliments et grillez-en chaque face à la perfection grâce à la technologie Cyclonic Grilling. L'espace spécial grill vous permet de griller des pièces en quelques instants tout en préservant leur moelleux.

Son secret ? Une plaque à griller haute densité unique, dont la technologie à air cyclonique envoie un flux d'air autour des aliments.



## Gril à partir d'un aliment surgelé

**Pas de décongélation préalable**  
*Blancs de poulet sauce barbecue, page 47*



## Toute l'intensité du grillé

**Grillades inédites**  
*Brochettes de steak et légumes, page 65*



## Les incontournables du grill

**Des repas simples et rapides**  
*Cheeseburgers classiques, page 45*



## Plus besoin de retourner

**Les aliments se tiennent**  
*Saumon mariné à la sauce teriyaki, page 46*

# Plus de saveur. Moins de fumée.

Nos chefs ont passé des centaines d'heures à tester des recettes afin d'associer vos mets préférés avec une température optimale. Vous pouvez ainsi maximiser l'arôme grillé sans respirer de la fumée.

## Optez pour les huiles recommandées

Afin de générer moins de fumée, utilisez des huiles présentant un point de fumée élevé, comme les huiles végétales, de noix de coco, de pépin de raisin ou d'avocat, et évitez l'huile d'olive. Si vous choisissez de cuisiner des ingrédients à une température élevée avec de l'huile d'olive, vous allez générer plus de fumée.



## LOW (200 °C)

Idéal pour le bacon, les saucisses et les calzones, ou avec des sauces barbecue épaisses.



Saucisses  
*Page 48*



## MED (240 °C)

Idéal pour les viandes surgelées et les fournées d'ingrédients marinés.



Blancs de poulet sauce barbecue  
*Page 47*



## HIGH (260 °C)

Idéal pour les steaks, le poulet et les hamburgers.



Faux-filet et asperges grillés  
*Page 44*



## MAX (265 °C)

Idéal pour les légumes, les fruits, les produits de la mer frais et surgelés, et les pizzas.



Épis de maïs à la mexicaine  
*Page 79*

# Les meilleures pratiques culinaires

Aucune pièce de viande n'est identique à une autre. Voilà pourquoi elles ne cuiront jamais de la même manière. Nous vous recommandons donc de tenir compte de la taille indiquée pour les pièces de viande dans nos tableaux de cuisson. Il s'agit des temps minimum de cuisson et nous vous recommandons de vérifier que les aliments ont atteint une température adéquate à la consommation (veuillez consulter les tableaux de la page 48).

## Pourquoi la cuisson de la viande peut varier



### Taille de la pièce

La viande présente différentes formes et tailles, qui requièrent des temps de cuisson différents. Il peut donc être nécessaire d'augmenter ou de réduire le temps de cuisson indiqué pour obtenir celle souhaitée.



### Température de la viande

Afin de vous simplifier la vie, les tableaux de cuisson ont été conçus pour être utilisés avec une viande froide, tout juste sortie du réfrigérateur.

#### Pour une viande encore plus juteuse

Si vous avez le temps, laissez la viande atteindre la température ambiante en la sortant avant la cuisson. Vous obtiendrez ainsi un cœur plus juteux (dans ce cas, nous suggérons de réduire le temps de cuisson recommandé de 2 minutes).

## L'importance du thermomètre de cuisson

Pour des meilleurs résultats, utilisez un thermomètre de cuisine pour mesurer la température interne exacte de la viande.

# Cuisson par chaleur résiduelle

Ce phénomène se produit lorsque la cuisson de la viande se poursuit une fois retirée du grill. Pour de meilleurs résultats, nous suggérons d'enlever la viande 5 °C avant qu'elle n'atteigne sa température de cuisson interne idéale. Voir le tableau ci-dessous.

ALIMENT	TEMPÉRATURE INTERNE DE CUISSON :	TEMPÉRATURE INTERNE DE CUISSON PAR CHALEUR RÉSIDUELLE :
<b>Poisson</b>	60 °C	65 °C
<b>Volaille</b>	70 °C	75 °C ou plus
<b>Porc</b>	70 °C	75 °C
<b>Steak</b>		
Bleu	50 °C	55 °C
Saignant	55 °C	60 °C
À point	60 °C	70 °C
Cuit	65 °C	65 °C
Bien cuit	70 °C	75 °C
<b>Bœuf haché</b>	70 °C	75 °C ou plus
<b>Porc haché</b>	70 °C	75 °C

#### Pour un résultat tendre et juteux,

laissez la viande reposer 5 minutes après la cuisson. Pour les rôtis, les demi-poulets et les steaks volumineux, le mieux est de les laisser reposer pendant 10 minutes.



Insérez le thermomètre au centre de la partie la plus épaisse de la viande. Si elle n'est pas désossée, insérez la sonde au plus près sans pour autant toucher l'os.

Le grill fonctionnant à haute température, une surcuisson de la viande est vite arrivée. L'idéal est de surveiller la température interne, en particulier au stade avancé de la cuisson.

# Créateur de saveurs

**Marinades savoureuses, assaisonnements aux épices relevées et sauces à tremper irrésistibles**

Pour les recettes suivantes, il vous suffit de mettre tous les ingrédients dans un bol et de bien mélanger.

Ces marinades et mélanges d'épices doivent être réalisés avec du gros sel. Veillez donc à en utiliser à la place du sel fin.

Utilisez les mélanges d'épices selon vos envies. Parsemez généreusement les viandes et légumes, et laissez reposer à température ambiante pendant 30 minutes avant de griller. Vous obtiendrez ainsi une cuisson plus uniforme et rapide.

## Gril à partir d'un aliment surgelé

Lorsque vous grillez des viandes surgelées, badigeonnez-les à volonté de la marinade de votre choix.

Pour révéler toute la texture et les saveurs des viandes surgelées, assaisonnez-les avec vos épices préférées avant de les griller.

## Marinades



### Marinade Teriyaki

80 ml de sauce soja  
80 ml d'eau  
80 g de cassonade  
3 cuillères à soupe de vinaigre de riz  
1 cuillère à soupe de miel  
2 gousses d'ail pelées et finement émincées

### Marinade Ail et herbes aromatiques

60 ml d'huile d'olive extra vierge  
60 ml de vinaigre de cidre  
10 g d'herbes aromatiques fraîches (par ex. persil, romarin, origan, thym ou sauge), hachées  
5 gousses d'ail pelées et finement émincées  
Jus d'1 citron (environ 4 cuillères à soupe)  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
1 cuillère à café de gros sel

### Marinade Steak simple

60 ml de sauce Worcestershire  
60 ml de sauce soja  
60 ml de vinaigre balsamique  
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon  
3 gousses d'ail pelées et finement émincées  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
1 cuillère à café de gros sel

**CONSEIL** Pour des plats marinés avec la fonction Grill, nous recommandons de régler sur MED, et pour des marinades/sauces plus épaisses, sur LOW.

## Mélanges d'épices

**QUANTITÉ :** ENVIRON 240 G | **ASSAISONNEMENT :** GÉNÉREUX  
**CONSERVATION :** JUSQU'À 6 MOIS DANS UN CONTENEUR CLOS HERMÉTIQUEMENT À L'ABRI DE TOUTE SOURCE DE LUMIÈRE OU DE CHALEUR



### Mélange d'épices pour barbecue 1

**Parfait avec volaille, bœuf, crevettes, chou-fleur, brocoli, carottes**  
60 g de cassonade  
28 g de paprika fumé  
3 cuillères à soupe de poivre noir moulu  
2 cuillères à soupe de gros sel  
2 cuillères à café d'ail en poudre  
2 cuillères à café d'oignon en semoule

### Mélange d'épices pour barbecue 2

**Parfait avec volaille, bœuf, porc, agneau, veau, fruits de mer, légumes**  
3 cuillères à café de piment en poudre  
2 cuillères à soupe de sucre  
1 cuillère à soupe de gros sel  
1 cuillère à soupe de cumin moulu  
1 cuillère à soupe de poivre noir moulu  
1 cuillère à soupe d'origan séché

### Mélange d'épices aux herbes aromatiques

**Parfait avec volaille, porc, agneau, fruits de mer, légumes**  
1 cuillère à soupe de gros sel  
1 cuillère à soupe de thym séché  
1 cuillère à soupe de romarin séché  
1 cuillère à soupe d'origan séché  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
1 cuillère à café de piment rouge broyé

## Sauces à tremper

**QUANTITÉ :** ENVIRON 240 ML | **CONSERVATION :** AU RÉFRIGÉRATEUR JUSQU'À 4 JOURS



### Sauce Chimichurri

**Parfait pour volaille, bœuf, porc, poisson, légumes**  
1/2 bouquet de coriandre fraîche (environ 15 g), hachée  
1/2 bouquet de persil frais (environ 15 g), haché  
5 gousses d'ail pelées et finement émincées  
1 petite échalote pelée et hachée  
Zeste et jus d'1 citron (environ 60 ml de jus)  
60 ml d'huile d'olive extra vierge  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
Sel, selon les goûts

### Mayonnaise citronnée à l'ail et au piment

**Parfait avec volaille, bœuf, porc, agneau, veau, fruits de mer, légumes**  
240 ml de mayonnaise  
Jus de 1/2 citron (environ 2 cuillères à soupe de jus)  
1 cuillère à soupe de paprika  
1 cuillère à café d'ail en poudre  
Sel, selon les goûts

### Sauce épicée jerk de Jamaïque

**Parfait avec volaille, bœuf, crevettes**  
240 ml de ketchup  
3 cuillères à soupe de mélange d'épices jerk de Jamaïque  
1 banane bien mûre, pelée et écrasée

## Recette pour démarrer Faux-filet et asperges grillés

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENV. 8 MINUTES | **CUISSON** : 12 MINUTES  
**QUANTITÉ** : 2 À 4 PORTIONS | **PROGRAMME** : GRILL



### INGRÉDIENTS

2 faux-filets crus (280 g chacun)  
2 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément

Sel, selon les goûts  
Poivre noir moulu, selon les goûts  
250 g d'asperges vertes, coupées

### INSTRUCTIONS



Badigeonner tous les côtés de chaque steak avec 1 cuillère à soupe d'huile végétale, puis assaisonner de sel et de poivre, selon les goûts. Mélanger les asperges avec le restant d'huile végétale, puis assaisonner de sel et de poivre, selon les goûts.



Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur HIGH et le temps de cuisson sur 12 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.



Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer les steaks sur la plaque à griller et les presser délicatement pour bien imprimer les marques de la grille. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 4 minutes.



Au bout de 4 minutes, retourner les steaks. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes de plus, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 50 °C.



Enlever les steaks de la grille et laisser reposer 10 minutes. Ce laps de temps leur permettra de cuire jusqu'à une température adéquate à la consommation. Utiliser un thermomètre de cuisson pour s'assurer que la température sécuritaire est atteinte.



Pendant ce temps, disposer les asperges sur la plaque à griller. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 4 minutes.



Une fois la cuisson terminée et le temps de repos écoulé, découper le steak en tranches et servir avec les asperges.

**CONSEIL** À l'étape 1, remplacer les assaisonnements pour le steak par ceux de votre choix.



## Recette pour démarrer Cheeseburgers classiques

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENV. 8 MINUTES | **CUISSON** : 8 MINUTES  
**QUANTITÉ** : 4 PORTIONS | **PROGRAMME** : GRILL



### INGRÉDIENTS

700 g de bœuf haché cru (20 % de matière grasse)  
Sel, selon les goûts  
Poivre noir moulu, selon les goûts  
4 tranches de fromage  
4 pains à burger

**GARNITURES**  
Laitue  
Oignon rouge  
Tomates  
Cornichons  
Condiments

### INSTRUCTIONS



Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur HIGH et la durée de cuisson sur 8 minutes pour obtenir des burgers cuits à point. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.



Pendant que l'appareil préchauffe, diviser le bœuf en 4 portions et former à la main des steaks hachés pas trop compacts de 10 cm.



Avec le pouce, faire un creux de 2,5 cm au centre de chaque steak (cela aidera les burgers à garder une forme uniforme pendant la cuisson). Assaisonner ensuite avec du sel et du poivre, selon les goûts.



Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, mettre les steaks sur la plaque à griller et les presser délicatement pour bien imprimer les marques de la grille. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 6 minutes.



Au bout de 6 minutes, mettre une tranche de fromage sur chaque steak. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.



Au bout d'1 minute, enlever les cheeseburgers de la plaque à griller. Mettre les pains à burger sur la plaque à griller. Fermer le couvercle et cuire pendant la dernière minute restante.



Lorsque la cuisson est terminée, servir les cheeseburgers sur les pains grillés.

**CONSEIL** Pour plus de saveurs, faire griller des légumes (par ex. oignons, poivrons ou champignons) et les utiliser comme garnitures pour hamburger.



## Recette pour démarrer Saumon mariné à la sauce teriyaki

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **MARINADE :** 1 À 12 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 8 MINUTES  
**CUISSON :** 7 À 9 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** GRILL



### INGRÉDIENTS

4 filets de saumon, crus et sans la peau | 240 ml de marinade teriyaki



### INSTRUCTIONS



Mettre les filets de poisson et la sauce teriyaki dans un grand sachet plastique refermable ou dans un récipient. Travailler les filets pour les badigeonner uniformément de sauce. Mettre au frigo pendant minimum 1 heure et maximum 12 heures.



Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur MAX et le temps de cuisson sur 8 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.



Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, mettre les filets sur la plaque à griller et les presser délicatement pour bien imprimer les marques de la grille. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 6 minutes. Il n'est pas nécessaire de retourner le poisson au cours de la cuisson.



Au bout de 6 minutes, vérifier la cuisson des filets. La température interne devrait être de 60 °C. Si besoin, refermer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes maximum.



Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement les filets.

**CONSEIL** À l'étape 1, remplacer la sauce teriyaki par celle que vous préférez.

## Recette pour démarrer Blancs de poulet sauce barbecue

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 8 MINUTES | **CUISSON :** 23 À 25 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** GRILL



### INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet surgelés, désossés et sans la peau | Poivre noir moulu, selon les goûts  
2 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément | 240 ml de sauce barbecue prête à l'emploi  
Sel, selon les goûts



### INSTRUCTIONS



Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur MEDIUM et le temps de cuisson sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.



Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonner uniformément chaque blanc de poulet avec 1/2 cuillère à soupe d'huile végétale. Puis assaisonner avec du sel et du poivre, selon les goûts.



Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, mettre les blancs de poulet sur la plaque à griller. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 10 minutes.



Au bout de 10 minutes, retourner le poulet. Fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant 5 minutes.



Au bout de 5 minutes, recouvrir généreusement le poulet avec la sauce barbecue, retourner et faire de même de l'autre côté. Fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant 5 minutes.



Au bout de 5 minutes, répéter l'étape 5. Fermer le couvercle et laisser cuire 2 minutes de plus.



Si besoin, badigeonner de nouveau le poulet et cuire maximum 3 minutes de plus, jusqu'à ce que le cœur atteigne une température interne de 75 °C.



Laisser le poulet reposer 5 minutes avant de servir.

**CONSEIL** Pour compléter le plat, accompagner le poulet avec n'importe quel légume grillé en s'inspirant du tableau de cuisson au grill à la page 50 de ce guide.

## Tableau de cuisson au grill

**CONSEIL** Pour générer moins de fumée, nous recommandons de badigeonner les aliments avec de l'huile végétale avant de les griller.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>VOLAILLE</b>				
Blancs de poulet	2 blancs avec l'os (250 g)	HIGH	16-20 min	Retourner à mi-cuisson
	4 blancs désossés (200-250 g)	HIGH	14-18 min	Retourner à mi-cuisson
Demi-poulet	1/2 poulet, avec l'os (750 g)	HIGH	22-28 min	Retourner à mi-cuisson
Quartiers arrière de poulet	2 quartiers arrière avec l'os (500 g)	HIGH	20-24 min	Retourner à mi-cuisson
Saucisses de poulet prêtes à l'emploi	340 g	HIGH	5-6 min	Retourner à mi-cuisson
Aiguillettes de poulet	9 (400 g)	HIGH	7-10 min	Retourner à mi-cuisson
Hauts de cuisse de poulet	4 hauts de cuisse avec l'os (125-150 g chacun)	HIGH	14-16 min	Retourner à mi-cuisson
	4 hauts de cuisse désossés (100 g chacun)	HIGH	10-13 min	Retourner à mi-cuisson
Ailes de poulet	14 (1 kg)	HIGH	10-14 min	Retourner à mi-cuisson
<b>BŒUF</b>				
Hamburgers	4 (125 g chacun) 2,5 cm d'épaisseur	HIGH	4-6 min	Retourner à mi-cuisson
Filet mignon	4 steaks (170-230 g chacun) 2,5 cm d'épaisseur	HIGH	12-15 min	Retourner à mi-cuisson
Bavette	2 steaks (475 g) 2,5 cm d'épaisseur	HIGH	7-10 min	Retourner à mi-cuisson
Entrecôte	2 steaks (225-280 g chacun) 2,5 cm d'épaisseur	HIGH	8-10 min	Retourner à mi-cuisson
Bifteck d'aloyau	2 steaks (400-500 g chacun) 2,5 cm d'épaisseur	HIGH	9-12 min	Retourner à mi-cuisson
<b>PORC, AGNEAU, VEAU</b>				
Travers de porc	4, contenant 3 os chacun	HIGH	20-22 min	Retourner à mi-cuisson
Bacon	5 tranches, coupe épaisse	LOW	9-11 min	Pas besoin de retourner
Carré d'agneau	1/2 carré (4 os)	HIGH	12-14 min	Retourner à mi-cuisson
Côtes de porc	2 côtes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	HIGH	15-18 min	Retourner à mi-cuisson
	4 désossées (200 g chacune)	HIGH	14-16 min	Retourner à mi-cuisson
Filets mignons de porc	2 (350-500 g)	HIGH	15-20 min	Retourner à mi-cuisson
Saucisses	6 (300 g)	LOW	8-12 min	Retourner à mi-cuisson
Côtes de veau	4 côtes désossées (250-300 g chacune)	HIGH	8-12 min	Retourner à mi-cuisson

**REMARQUE** Tous les temps indiqués sont des temps minimum de cuisson. Assurez-vous que les aliments ont atteint une température adéquate à la consommation. Consultez les tableaux de la page 41 pour de plus amples détails.

## Tableau de cuisson au grill, suite

**CONSEIL** Pour générer moins de fumée, nous recommandons de badigeonner les aliments avec de l'huile végétale avant de les griller.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>PRODUITS DE LA MER</b>				
Cabillaud	4 filets (125 g chacun)	MAX	4-6 min	Pas besoin de retourner
Flétan	4 filets (120 g chacun)	MAX	6-9 min	Pas besoin de retourner
Coquilles Saint-Jacques	450 g	MAX	5-8 min	Retourner à mi-cuisson
Crevettes	450 g de grosses crevettes (16-18 pièces)	MAX	3-5 min	Sécher en tamponnant, assaisonner
Saumon	4 filets (130 g chacun)	MAX	6-8 min	Pas besoin de retourner
Thon	4 steaks (110-170 g chacun)	MAX	6-7 min	Pas besoin de retourner
<b>VOLAILLE SURGELÉE</b>				
Blancs de poulet	4 blancs désossés (200 g chacun)	MED	22-26 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Hauts de cuisse de poulet	4 hauts de cuisse avec l'os (125-150 g chacun)	MED	25-28 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
<b>BŒUF SURGELÉ</b>				
Hamburgers	4 (125 g chacun)	MED	10-12 min	Retourner à mi-cuisson, seLOWn l'envie
Faux-filet	2 (225-300 g chacun)	MED	18-24 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Entrecôte	2 (225-300 g chacun)	MED	18-22 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Filets	2	MED	15-17 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
<b>PORC SURGELÉ</b>				
Côtes de porc	4 côtes avec l'os (250 g chacune)	MED	20-23 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Filet de porc	1 (350-500 g)	MED	20 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Saucisse crue	6 (300 g)	LOW	10-14 min	Retourner à mi-cuisson
<b>PRODUITS DE LA MER SURGELÉS</b>				
Cabillaud	4 filets (90 g)	MAX	14-16 min	Retourner à mi-cuisson, seLOWn l'envie
Saumon	4 filets (90 g chacun)	MAX	10-13 min	Retourner à mi-cuisson, seLOWn l'envie
Crevettes	450 g de grosses crevettes (16-18 pièces)	MAX	4-5 min	Pas besoin de retourner
<b>HAMBURGERS VÉGÉTARIENS SURGELÉS</b>				
Hamburgers végétariens	4	HIGH	8-10 min	Retourner à mi-cuisson, seLOWn l'envie

**REMARQUE** Tous les temps indiqués sont des temps minimum de cuisson. Assurez-vous que les aliments ont atteint une température adéquate à la consommation. Consultez les tableaux de la page 41 pour de plus amples détails.

## Tableau de cuisson au grill, suite

**CONSEIL** Pour générer moins de fumée, nous recommandons de badigeonner les aliments avec de l'huile végétale avant de les griller.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	1 botte (250 g)	Entières, queues coupées	MAX	5-7 min	Pas besoin de retourner
Poivrons	3 (450 g)	Coupés en quartiers, assaisonnés	MAX	10-12 min	Retourner à mi-cuisson
Brocoli	2 têtes (700 g)	Coupées en fleurettes de 5 cm	MAX	10 min	Pas besoin de retourner
Choux de Bruxelles	1 kg	Entiers, queues coupées	MAX	12-15 min	Retourner à mi-cuisson
Carottes	675 g	Pelées, coupées en morceaux de 5 à 7,5 cm, assaisonnées	MAX	12 min	Pas besoin de retourner
Chou-fleur	1 tête (450 g)	Coupée en fleurettes de 5 cm	MAX	12-15 min	Pas besoin de retourner
Épis de maïs	4-5	Épis entiers, sans les feuilles	MAX	10-13 min	Retourner à mi-cuisson
Courgettes	680 g	Coupées en quartiers dans la longueur, assaisonnées	MAX	12-16 min	Retourner à mi-cuisson
Champignons de Paris	500 g	Coupés en deux, assaisonnés	MAX	5-7 min	Pas besoin de retourner
Aubergine	500 g	Coupée en morceaux de 5 cm, assaisonnée	MAX	10-12 min	Retourner à mi-cuisson
Haricots verts	400 g	Équeutés, assaisonnés	MAX	8-10 min	Pas besoin de retourner
Oignons blancs ou rouges (coupés en deux)	5 (500 g)	Pelés, coupés en deux, assaisonnés	MAX	6-8 min	Pas besoin de retourner
Oignons blancs ou rouges (coupés en tranches)	1-2	Pelés, coupés en tranches de 2,5 cm, assaisonnés	MAX	2-4 min	Retourner à mi-cuisson
Porcini mushrooms (Cèpes)	4 (250 g)	Sans les pieds, lamelles grattées à l'aide d'une cuillère, assaisonnés	MAX	8 min	Retourner à mi-cuisson
Tomates	5 (200 g)	Coupés en deux, assaisonnés	MAX	8-10 min	Pas besoin de retourner
<b>FRUITS</b>					
Avocats	Jusqu'à 3 avocats	Coupés en deux, noyau retiré	HIGH	4-5 min	Pas besoin de retourner
Citrons et citrons verts	5	Coupés en deux dans la longueur, pressés sur la plaque à griller	MAX	3 min	Pas besoin de retourner
Mangues	4-6	Coupées en deux, noyau retiré, pressées sur la plaque à griller	MAX	4 min	Pas besoin de retourner
Melon	6 tranches (10 cm chacune)	Délicatement pressées sur la plaque à griller	MAX	4 min	Pas besoin de retourner
Fruits à noyau	4-6	Coupées en deux, noyau retiré, pressées sur la plaque à griller	MAX	10-12 min	Pas besoin de retourner
<b>PAIN ET FROMAGE</b>					
Fromage halloumi	500 g	Coupé en tranches de 2,5 cm	HIGH	4 min	Pas besoin de retourner
Pain	2 tranches	Badigeonnées d'huile végétale	MAX	3-4 min	Pas besoin de retourner

**REMARQUE** Tous les temps indiqués sont des temps minimum de cuisson. Assurez-vous que les aliments ont atteint une température adéquate à la consommation. Consultez les tableaux de la page 41 pour de plus amples détails.

## Tableau de cuisson Air Fry

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

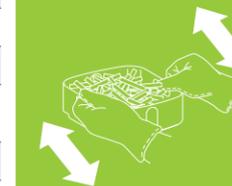
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	2 bottes (500 g)	Entiers, queues coupées	2 cuillères à café	200 °C	12-14 min
Betteraves	6 petites ou 4 grandes	Entières	Aucun	200 °C	45-60 min
Poivrons	4 (600 g)	Entiers	Aucun	200 °C	20-25 min
Brocoli	2 têtes (700 g)	Coupées en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	12-16 min
Choux de Bruxelles	1 kg	Coupés en deux, tiges retirées	1 cuillère à soupe	200 °C	15-18 min
Courge butternut	1,3 kg	Coupée en morceaux de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	30 min
Carottes	1 kg	Pelées, coupées en morceaux de 1 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	16-18 min
Chou-fleur	2 têtes (900 g)	Coupées en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	20-24 min
Épis de maïs	5	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12-15 min
Haricots verts	400 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	10-12 min
Chou kale (chips)	200 g	Coupé en morceaux, côtes centrales retirées	Aucun	150 °C	10-12 min
Champignons	450 g	Rincés, coupés en quartiers	1 cuillère à soupe	200 °C	10-12 min
Pommes de terre, blanches	1,3 kg	Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	25-30 min
	500 g	Frites fines coupées à la main*	1/2-3 cuillères à soupe, huile végétale	200 °C	20-24 min
	500 g	Frites épaisses coupées à la main*	1/2-3 cuillères à soupe, huile végétale	200 °C	23-26 min
Patates douces	4 entières (env. 185-250 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	38-42 min
	675 g	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min
Patates douces	6 entières (185-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	30-35 min
Courgettes	1 kg	Coupées en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-18 min
<b>VOLAILLE</b>					
Blancs de poulet	2 avec l'os (500 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min
	2 désossés (150 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	190 °C	18-22 min
Hauts de cuisse de poulet	6 avec l'os (1 kg)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	22-28 min
	6 désossés (600 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	18-22 min
Ailes de poulet	1 kg	Aucun	1 cuillère à soupe	200 °C	22-26 min

\*Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans de l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Tamponnez pour sécher. Plus les frites sont sèches, meilleurs seront les résultats.

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone



## Tableau de cuisson Air Fry, suite

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

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
<b>PORC ET AGNEAU</b>					
Bacon	4 tranches, coupées en deux	Aucun	Aucun	180 °C	8-10 min
Côtes de porc	2 à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Aucun	Badigeonnées d'huile	190 °C	15-17 min
	4 côtes désossées (630 g)	Aucun	Badigeonnées d'huile	190 °C	14-17 min
Filets mignons de porc	2 (350-500 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min
Saucisses	6 (300 g)	Aucun	Aucun	200 °C	8-10 min
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>					
Escalopes de poulet	4 (390 g)	Aucun	Aucun	200 °C	14-18 min
Nuggets de poulet	340 g	Aucun	Aucun	200 °C	10-13 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucun	Aucun	200 °C	14-16 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucun	Aucun	200 °C	10-13 min
Frites	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	20-25 min
	1 kg	Aucun	Aucun	180 °C	28-32 min
Bâtonnets panés à la mozzarella	340 g	Aucun	Aucun	190 °C	8-10 min
Champignons panés	300 g, 12	Aucun	Aucun	170 °C	15-18 min
Beignets d'oignons frits	375 g	Aucun	Pas d'huile	180 °C	10-12 min
Frites de patates douces	500 g	Aucun	Aucun	190 °C	20-22 min
Galettes de pomme de terre	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	18-22 min
<b>PAIN ET VIENNOISERIES</b>					
4 croissants au beurre	4	Aucun	Aucun	160 °C	5 min
Petits pains prêts à cuire	6	Aucun	Aucun	180 °C	5-8 min

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone



## Tableau de déshydratation

**CONSEIL** Lors de la déshydratation de viande ou de poisson, il est recommandé d'utiliser la fonction ROAST à 170 °C pendant 1 minute à la dernière étape, afin de pasteuriser entièrement les aliments.

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
Pommes	Coupées en tranches de 3 mm, sans le trognon, rincées à l'eau citronnée, séchées	60 °C	7-8 heures
Asperges	Coupées en morceaux de 2,5 cm, blanchies	60 °C	6-8 heures
Bananes	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	8-10 heures
Betteraves	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	6-8 heures
Aubergine	Coupée en morceaux de 3 mm, blanchie	60 °C	6-8 heures
Herbes fraîches	Rincées, séchées, sans les tiges	60 °C	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangue	Pelée, coupée en tranches de 3 mm, sans le noyau	60 °C	6-8 heures
Champignons	Nettoyés avec une brosse à poils souples (ne pas laver)	60 °C	6-8 heures
Ananas	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6-8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6-8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 3 mm ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6-8 heures
<b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON</b>			
Bœuf jerky (bœuf séché)	Coupé en tranches de 5 mm, mariné toute une nuit	70 °C	5-7 heures
Poulet jerky (poulet séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute une nuit	70 °C	5-7 heures
Dinde jerky (dinde séchée)	Coupée en tranches de 6 mm, marinée toute une nuit	70 °C	5-7 heures
Saumon jerky (saumon séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute une nuit	70 °C	3-5 heures

# FRIED AUBERGINE SCHNITZEL

## FRITTIERTES AUBERGINEN-SCHNITZEL

## ESCALOPE D'AUBERGINE FRITE



**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 21 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL/AIR FRY

### INGREDIENTS

2 aubergines, rinsed  
15g salt  
25g flour  
1 egg, whisked  
55g breadcrumbs  
5ml olive oil  
4 slices of courgette  
4 slices of provolone cheese

### DIRECTIONS

- 1 Slice aubergines lengthwise into eight 8mm slices. Sprinkle salt on both sides of each slice and allow them to sweat liquid for an hour. Rinse off salt and pat dry.
- 2 After an hour, preheat the grill. Insert grill plate into cooking pot and close the lid. Select GRILL, MAX temperature and set time to 6 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 3 While the unit is preheating, prepare your breading station with three separate shallow dishes. Place the flour on one plate, the egg on the next, and the breadcrumbs on the last plate.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, place four slices of aubergine on the grill plate and close lid to cook for 3 minutes. Remove from the unit and repeat with the next batch. Carefully remove aubergine and grill plate from the unit once complete.
- 5 With a brush, coat two slices of the aubergine with olive oil and dip them into the flour on one side only. Place the courgette and provolone cheese on one of the slices and cover with the second slice of aubergine, flour side up. Dip both sides in the beaten egg and then in the breadcrumbs. Repeat with the other slices of aubergine to create four sandwiches and set aside.
- 6 Insert crisper basket into the cooking pot and close the lid. Select AIR FRY, set temp to 200°C, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 7 When the unit beeps to signify it has preheated, place the aubergines into the crisper basket. Close lid and cook for 4 minutes.
- 8 After 4 minutes, open the lid and brush the aubergine schnitzels with olive oil. Close lid to resume cooking.
- 9 After 10 minutes, flip the schnitzels to coat the other side with oil and resume cooking until the unit beeps.
- 10 When cooking is complete, serve immediately.

#### TIP

If you prefer a meat dish, you can replace the courgette with ham slices.

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GAREN:** 21 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL / AIR FRY

### ZUTATEN

2 auberginen, gewaschen  
15 g Salz  
25 g Mehl  
1 Ei, verquirlt  
55 g Paniermehl  
5 ml Olivenöl  
4 Scheiben zucchini  
4 Scheiben Provolone-Käse

### ANWEISUNG

- 1 Schneiden Sie die auberginen der Länge nach in 8-mm-Scheiben. Streuen Sie Salz auf beide Seiten jeder Scheibe und lassen Sie sie eine Stunde lang Flüssigkeit abgeben. Salz abspülen und trocken tupfen.
- 2 Nach einer Stunde heizen Sie den Grill vor. Legen Sie die Grillplatte in den Kochtopf und schließen Sie die Haube. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 6 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 3 Während das Gerät vorgeheizt wird, bereiten Sie Ihre Panierstation mit drei getrennten flachen Schüsseln vor. Geben Sie das Mehl in eine Schüssel, das Ei in die nächste und das Paniermehl in die letzte Schüssel.
- 4 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie vier Scheiben aubergine auf die Grillplatte, schließen Sie die Haube und garen Sie sie für 3 Minuten. Nehmen Sie sie aus dem Gerät und wiederholen Sie den Vorgang mit den nächsten vier Scheiben. Nehmen Sie die auberginen und den Grillrost vorsichtig aus dem Gerät, wenn alle Scheiben fertig sind.
- 5 Überziehen Sie zwei Scheiben der auberginen mit einem Pinsel mit Olivenöl und tauchen Sie sie nur mit einer Seite in das Mehl. Legen Sie den Courgette und den Provolone-Käse auf eine der Scheiben und decken Sie sie mit der anderen auberginen-Scheibe ab, wobei die mehlig Seite nach oben zeigt. Tauchen Sie beide Seiten in das geschlagene Ei und dann in das Paniermehl. Wiederholen Sie den Vorgang mit den anderen auberginen-Scheiben, um vier Sandwiches zu erstellen, und legen Sie diese dann beiseite.
- 6 Legen Sie den Korb in den Kochtopf und schließen Sie die Haube. Wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 7 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die auberginen in den Korb. Schließen Sie die Haube und garen Sie die auberginen für 4 Minuten.
- 8 Nach 4 Minuten öffnen Sie die Haube und streichen die auberginen-Schnitzel leicht mit Olivenöl ein. Schließen Sie die Haube, um mit dem Garen fortzufahren.
- 9 Drehen Sie nach 10 Minuten die Schnitzel um, überziehen Sie die andere Seite mit Öl und garen Sie die Schnitzel dann weiter, bis das Gerät piept.
- 10 Nach dem Garen sofort servieren.

#### TIPP

Wenn Sie ein Fleischgericht bevorzugen, können Sie die Courgette durch Schinkenscheiben ersetzen.

**PRÉPARATION:** 10 MINUTES | **CUISSON:** 21 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL/AIR FRY

### INGRÉDIENTS

2 aubergines, rincées  
15 g de sel  
25 g de farine  
1 œuf battu  
55 g de chapelure  
5 ml d'huile d'olive  
4 tranches de courgette  
4 tranches de mozzarella

### INSTRUCTIONS

- 1 Découper les aubergines dans le sens de la longueur, en tranches de 8 mm d'épaisseur. Saupoudrer les deux côtés de chaque tranche de sel et les laisser dégorger pendant une heure. Rincer le sel et les tamponner avec de l'essuie-tout pour les sécher.
- 2 Au bout d'une heure, préchauffer le grill. Insérer la plaque à griller dans la panier de cuisson et fermer le couvercle. Appuyer sur GRILL, régler la température sur MAX et le temps de cuisson sur 6 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer le préchauffage.
- 3 Pendant le préchauffage, préparer le panage en prévoyant trois assiettes creuses séparées. Verser la farine dans une assiette, l'œuf dans la deuxième et la chapelure dans la troisième.
- 4 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, déposer quatre tranches d'aubergine sur la plaque à griller, fermer le couvercle et laisser cuire pendant 3 minutes. Les sortir de l'appareil et répéter l'opération avec la tournée suivante. Retirer l'aubergine et la plaque à grille de l'appareil avec précaution à la fin de l'opération.
- 5 Avec un pinceau, badigeonner deux tranches d'aubergine d'huile d'olive et les tremper dans la farine, sur un côté seulement. Placer la courgette et le mozzarella sur l'une des tranches et recouvrir avec la deuxième tranche d'aubergine, côté fariné vers l'extérieur. Tremper les deux côtés dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Répéter l'opération avec les autres tranches d'aubergine de manière à créer quatre sandwiches, et réserver.
- 6 Insérer le bac à cuisson dans la cuve et fermer le couvercle. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 7 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer les aubergines dans le bac à cuisson. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 4 minutes.
- 8 Au bout de 4 minutes, ouvrir le couvercle et badigeonner les escalopes d'aubergine d'huile d'olive. Fermer le couvercle pour continuer la cuisson.
- 9 Au bout de 10 minutes, retourner les escalopes pour badigeonner l'autre côté d'huile d'olive, et continuer la cuisson jusqu'à ce que l'appareil sonne.
- 10 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

#### CONSEIL

Si vous souhaitez ajouter de la viande à votre plat, il est possible de remplacer les courgettes par des tranches de jambon.



# GRILLED CAULIFLOWER STEAKS WITH GREEK SALSA

## GEGRILLTE BLUMENKOHLSSTEAKS MIT GRIECHISCHER SALSA

## STEAKS DE CHOU-FLEUR GRILLÉS À LA SAUCE GRECQUE



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK:** 17 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL

### INGREDIENTS

1 head cauliflower, leaves and stem removed

80g Kalamata olives, chopped, pits removed

120g roasted red peppers, chopped

1 tablespoon fresh oregano, minced

1 tablespoon fresh parsley, minced

3 garlic cloves, minced

Juice of 1 lemon

250g feta cheese, crumbled

Salt, as desired

1 teaspoon ground black pepper

80g pecans, roughly chopped

1 small red onion, chopped

60ml vegetable oil, divided

### DIRECTIONS

- 1 Cut cauliflower into two 5cm "steaks"; reserve remaining cauliflower.
- 2 To make the Greek salsa, in a large bowl, stir together olives, roasted red peppers, oregano, parsley, garlic, lemon juice, feta, salt, pepper, pecans, red onion, and 2 tablespoons of vegetable oil.
- 3 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 17 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 4 While unit is preheating, rub remaining 2 tablespoons of oil on both sides of "steaks," then season each with salt, as desired.
- 5 When the unit beeps to signify it has preheated, place steaks on the grill plate. Close lid and cook for 10 minutes.
- 6 After 10 minutes, flip "steaks." Close lid and continue cooking for 5 minutes.
- 7 After 5 minutes, spread "steaks" generously with Greek salsa. Close lid and cook for the remaining 2 minutes. Reserve remaining Greek salsa.
- 8 When cooking is complete, serve immediately

#### TIP

Cut remaining cauliflower into large chunks, toss with vegetable oil and grill for 12 minutes before tossing with remaining Greek salsa.

**VORBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **GAREN:** 17 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL

### ZUTATEN

1 Blumenkohl, ohne Blätter und Stamm

80 g Kalamata-Oliven, kleingehackt, entkernt

120 g geröstete rote Paprika, kleingehackt

1 EL frischer Oregano, kleingehackt

1 EL frische Petersilie, kleingehackt

3 Knoblauchzehen, kleingehackt

Saft einer Zitrone

250 g Feta, zerbröckelt

Salz, je nach Geschmack

1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

80 g Pekannüsse, grob gehackt

1 kleine rote Zwiebel, kleingehackt

60 ml Pflanzenöl, separat

### ANWEISUNG

- 1 Schneiden Sie den Blumenkohl in 5 cm dicke „Steaks“ und legen Sie den Rest beiseite.
- 2 Vermengen Sie für die griechische Salsa in einer großen Schüssel die Oliven mit der gerösteten roten Paprika, dem Oregano, der Petersilie, dem Knoblauch, Zitronensaft, Feta, Salz, Pfeffer, den Pekannüssen, der roten Zwiebel und 2 EL Pflanzenöl.
- 3 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 17 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 4 Bestreichen Sie die „Steaks“ während des Vorheizens von beiden Seiten mit den restlichen 2 EL Öl, und würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz.
- 5 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die „Steaks“ auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.
- 6 Wenden Sie die „Steaks“ nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.
- 7 Bestreichen Sie die „Steaks“ nach 5 Minuten großzügig mit der griechischen Salsa. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für die restlichen 2 Minuten. Bewahren Sie die restliche Salsa auf.
- 8 Nach dem Garen sofort servieren.

#### TIPP

Schneiden Sie den restlichen Blumenkohl in große Stücke, vermischen Sie sie mit Pflanzenöl und grillen Sie sie für 12 Minuten, bevor Sie die restliche griechische Salsa hinzufügen.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISSON:** 17 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL

### INGRÉDIENTS

1 tête de chou-fleur, sans les feuilles et le trognon

80 g d'olives de Kalamata, émincées, dénoyautées

120 g de poivrons rouges grillés, émincés

1 cuillère à soupe d'origan frais, haché

1 cuillère à soupe de persil frais, haché

3 gousses d'ail, pelées et émincées

Jus d'un citron

250 g de feta émiettée

Sel, au goût

1 cuillère à café de poivre noir moulu

80 g de noix de pécan, hachées grossièrement

1 petit oignon rouge, pelé, haché

60 ml d'huile végétale, à ajouter séparément

### INSTRUCTIONS

- 1 Trancher le chou-fleur en deux « steaks » de 5 cm ; réserver le chou-fleur restant.
- 2 Pour préparer la sauce grecque, mélanger dans un grand bol les olives, les poivrons rouges grillés, l'origan, le persil, l'ail, le jus de citron, la feta, le sel, le poivre, les noix de pécan, l'oignon rouge et 2 cuillères à soupe d'huile végétale.
- 3 Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur MAX et le temps de cuisson sur 17 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 4 Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonner les « steaks » des 2 cuillères d'huile restantes sur chaque face, puis assaisonner avec du sel, au goût.
- 5 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer les steaks sur la plaque à griller. Fermer le couvercle et cuire pendant 10 minutes.
- 6 Au bout de 10 minutes, retourner les « steaks ». Fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant 5 minutes.
- 7 Au bout de 5 minutes, napper généreusement les « steaks » de sauce grecque. Fermer le couvercle et cuire pendant les 2 minutes restantes. Réserver le reste de sauce grecque.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

#### CONSEIL

Découpez le chou-fleur restant en gros morceaux, badigeonnez-le d'huile végétale et passez-le au grill pendant 12 minutes avant de l'enrober de la sauce grecque restante.

# INDIAN SPICED PORK CHOPS

## INDISCH GEWÜRZTE SCHWEINESCHNITZEL

### CÔTES DE PORC ÉPICÉES À L'INDIENNE



**PREP:** 5 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL

#### INGREDIENTS

- 1 large onion, peeled and cut in quarters
- 2-3 large garlic cloves
- 4 tablespoons honey
- 4 tablespoons soy sauce
- 6 tablespoons vegetable oil
- 3 tablespoons Garam masala
- 4 uncooked pork chops

#### DIRECTIONS

- 1 Place the onion and the garlic cloves in the bowl of a food processor to chop finely.
- 2 Continue to run the food processor and slowly add in the honey, soy sauce, vegetable oil and Garam masala.
- 3 In a large dish, place the pork chops and the onion mixture and let marinate for at least 2 hours. Turn them halfway through to ensure that all sides are marinated evenly.
- 4 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 5 When the unit beeps to signify it has preheated, place the meat on the grill plate. Close lid and cook for 7 minutes.
- 6 After 7 minutes, flip the chops and then close the lid.
- 7 After 6 minutes, check pork chops for desired colour. Continue to cook for 2 more minutes if desired.
- 8 Once timer is complete, remove the pork from the grill plate and allow to rest 3 minutes before serving.

#### TIP

For a more flavourful marinade, prepare it the day before and keep in the refrigerator until ready to use.

**VORBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **GAREN:** 15 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL

#### ZUTATEN

- 1 große Zwiebel, geviertelt
- 2-3 große Knoblauchzehen, geschält
- 4 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 6 Esslöffel Pflanzenöl
- 3 Esslöffel Massalé
- 4 Ungekochte Schweinekoteletts

#### ANWEISUNG

- 1 Legen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in die Schüssel einer Küchenmaschine, um sie fein zu zerkleinern.
- 2 Lassen Sie die Küchenmaschine weiterlaufen und geben Sie langsam den Honig, die Sojasauce, das Pflanzenöl und die Massalé hinzu.
- 3 Legen Sie die Schweineschnitzel und die Zwiebelmischung auf einen großen Teller und lassen Sie sie mindestens 2 Stunden lang marinieren. Drehen Sie sie nach der Hälfte der Zeit um, um sicherzugehen, dass alle Seiten gleichermaßen mariniert werden.
- 4 Legen Sie den Grillrost in das Gerät ein und schließen Sie die Haube. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie das Fleisch auf die Grillplatte. Schließen Sie die Haube und garen Sie die Schnitzel für 7 Minuten.
- 6 Nach 7 Minuten drehen Sie die Schnitzel um und schließen dann die Haube.
- 7 Nach 6 Minuten prüfen Sie die Schnitzel auf die gewünschte Farbe. Garen Sie sie ggf. 2 Minuten weiter.
- 8 Wenn die Zeit abgelaufen ist, nehmen Sie die Schnitzel vom Grillrost und lassen Sie sie vor dem Servieren noch 3 Minuten ruhen.

#### TIPP

Um eine schmackhaftere Marinade zu erhalten, bereiten Sie diese am Tag vorher zu und bewahren Sie sie bis zur Verwendung im Kühlschrank auf.

**PRÉPARATION:** 5 MINUTES | **CUISSON:** 15 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL

#### INGRÉDIENTS

- 1 gros oignon, pelé et coupé en quartiers
- 2-3 grosses gousses d'ail, pelées
- 4 cuillères à soupe de miel
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 6 cuillères à soupe d'huile végétale
- 3 cuillères à soupe de garam masala
- 4 côtes de porc crues

#### INSTRUCTIONS

- 1 Placer l'oignon et les gousses d'ail dans un robot de cuisine afin de les hacher finement.
- 2 Continuer d'actionner le robot de cuisine et ajouter lentement le miel, la sauce soja, l'huile végétale et le garam masala.
- 3 Dans un grand plat, placer les côtes de porc et le mélange à l'oignon et laisser mariner pendant au moins 2 heures. Les retourner à la moitié du temps de marinade afin de s'assurer que tous les côtés sont marinés uniformément.
- 4 Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Appuyer sur GRILL, régler la température sur HIGH et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 5 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer la viande sur la plaque à griller. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 7 minutes.
- 6 Au bout de 7 minutes, retourner les côtes puis fermer le couvercle.
- 7 Au bout de 6 minutes, contrôler les côtes de porc afin d'obtenir la coloration désirée. Continuer la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires si désiré.
- 8 Une fois le temps écoulé, retirer le porc de la plaque à griller et le laisser reposer 3 minutes avant de servir.

#### CONSEIL

Pour une marinade plus savoureuse, préparez-la la veille et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à son utilisation.



# TOMATO BUZHENINA

## TOMATEN BUZHENINA

### BUZHENINA À LA TOMATE



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 90 MINUTES | **PROGRAM:** ROAST

#### INGREDIENTS

4L water  
25g peppercorns  
3-4 bay leaves  
1 head of garlic, slightly crushed  
225g salt  
100g of Dijon mustard  
1.7 kg pork loin  
180g sun dried tomatoes  
1 tablespoon dry basil  
1 tablespoon dry oregano  
1 teaspoon paprika  
2 garlic cloves, crushed + 5 garlic cloves  
½ teaspoon ground pepper  
70g tomato puree

#### DIRECTIONS

- 1 In a large pot on the stovetop, add the water, peppercorn, bay leaves and head of garlic. Bring to a simmer and add the salt and mustard, stirring to dissolve. Remove the pot from the heat and add the meat. Allow to marinate for 12 hours.
- 2 Once the meat has finished marinating, add the dried tomatoes, basil, oregano, paprika, 2 crushed garlic cloves, pepper and the tomato puree to a food processor. Mix until well combined.
- 3 Next, strain the pork from the marinade and dry it. With the tip of a knife, make five incisions into the meat to insert the remaining garlic cloves.
- 4 In a bowl, place the pork and rub the tomato marinade to coat, ensuring it is covered. Tie the pork with kitchen twine to create a roast.
- 5 Use cooking pot without grill plate or crisper basket installed. Close the lid. Select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 90 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 6 While the unit is preheating, wrap the pork roast in two layers or aluminum foil.
- 7 When units beeps to signify it has preheated, place the roast in the cooking pot. Close the lid and allow to cook for 90 minutes.
- 8 When cooking is complete, carefully remove the roast from the unit and let cool in the aluminum foil for 45 minutes before serving.

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GAREN:** 90 MINUTEN | **PROGRAMM:** ROAST

#### ZUTATEN

4 Liter Wasser  
25 g Pfefferkörner  
3-4 Lorbeerblätter  
1 Knoblauchknolle, geschält und leicht zerstoßen  
225 g Salz  
100 g Dijon-Senf  
1,7 kg Schweinelende  
180 g sonnengetrocknete Tomaten  
1 Esslöffel getrocknetes Basilikum  
1 Esslöffel getrockneter Oregano  
1 Teelöffel Paprika  
2 Knoblauchzehen, geschält und zerstoßen + 5 Knoblauchzehen, geschält  
½ Teelöffel gemahlener Pfeffer  
70 g Tomatenkonzentrat

#### ANWEISUNG

- 1 Geben Sie das Wasser, die Pfefferkörner, die Lorbeerblätter und die Knoblauchknolle in einen großen Topf auf dem Herd. Erhitzen Sie das Wasser, bis es siedet, und geben Sie das Salz und den Pfeffer hinzu, rühren Sie dann um, bis es sich aufgelöst hat. Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie das Fleisch hinzu. Lassen Sie es 12 Stunden lang marinieren.
- 2 Wenn das Fleisch fertig mariniert ist, geben Sie die getrockneten Tomaten, das Basilikum, den Oregano, die Paprika, den Pfeffer, 2 Zehen vom geschälten Knoblauch und das Tomatenkonzentrat in eine Küchenmaschine. Vermischen Sie alle Zutaten zu einer homogenen Mischung.
- 3 Nehmen Sie nun das Schweinefleisch aus der Marinade und trocknen Sie es. Machen Sie mit einer Messerspitze fünf Einschnitte in das Fleisch, um die restlichen Knoblauchzehen einzubringen.
- 4 Legen Sie das Fleisch in eine Schüssel und reiben Sie es mit der Tomatenmarinade ein, bis es vollständig überzogen ist. Binden Sie das Fleisch mit Küchengarn, um einen Braten zu erzeugen.
- 5 Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. Wählen Sie ROAST und stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 90 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 6 Während das Gerät vorgeheizt wird, wickeln Sie den Schweinebraten in zwei Lagen Aluminiumfolie ein.
- 7 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Braten in den Kochtopf. Schließen Sie die Haube und garen Sie ihn für 90 Minuten.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, nehmen Sie den Braten vorsichtig aus dem Gerät und lassen Sie ihn 45 Minuten lang in der Aluminiumfolie abkühlen, bevor Sie ihn servieren.

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **CUISSON:** 90 MINUTES | **PROGRAMME:** ROAST

#### INGRÉDIENTS

4 l d'eau  
25 g de poivre entier  
3-4 feuilles de laurier  
1 tête d'ail, pelée et légèrement écrasée  
225 g de sel  
100 g de moutarde de Dijon  
1,7 kg de filet mignon de porc  
180 g de tomates séchées  
1 cuillère à soupe de basilic séché  
1 cuillère à soupe d'origan séché  
1 cuillère à café de paprika  
2 gousses d'ail, pelées et écrasées + 5 gousses d'ail, pelées  
½ cuillère à café de poivre moulu  
70 g de concentré de tomates

#### INSTRUCTIONS

- 1 Dans une grande cuve sur la cuisinière, ajouter l'eau, le poivre, les feuilles de laurier et la tête d'ail. Faire frémir, et ajouter le sel et la moutarde en remuant pour dissoudre les ingrédients. Retirer la cuve du feu et ajouter la viande. Laisser mariner pendant 12 heures.
- 2 Une fois que la viande a terminé de mariner, ajouter les tomates séchées, le basilic, l'origan, le paprika, les 2 gousses d'ail pelées et écrasées, le poivre et le concentré de tomate dans un robot de cuisine. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- 3 Ensuite, sortir le porc de la marinade et le sécher. Avec la pointe d'un couteau, réaliser cinq incisions dans la viande afin d'insérer les dernières gousses d'ail.
- 4 Placer le porc dans un bol et le badigeonner de la marinade à la tomate, en veillant à le napper complètement. Ficeler le porc avec de la ficelle alimentaire pour créer un rôti.
- 5 Utiliser la cuve de cuisson sans installer la plaque à griller ou le bac à cuisson. Fermer le couvercle. Sélectionner ROAST, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 90 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer le préchauffage.
- 6 Pendant le préchauffage, envelopper le rôti de porc dans deux couches de feuilles d'aluminium.
- 7 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer le rôti dans la cuve de cuisson. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 90 minutes.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, sortir le rôti de l'appareil avec précaution et le laisser refroidir dans l'aluminium pendant 45 minutes avant de servir.



# PORK KNUCKLES WITH VEGETABLES

## SCHWEINSHAXE MIT GEMÜSE

## JARRETS DE PORC AUX LÉGUMES



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 2 HOURS | **PROGRAM:** ROAST

### INGREDIENTS

2 tablespoons vegetable oil, separated  
4 carrots sliced 7mm thick  
2 celery stalks, cut in 2 cm pieces  
2 onions roughly diced about 1 cm thick  
2 medium size turnips, cut in 1.5 cm cubes  
2 pork knuckles, 1.4kg each  
20ml wine, +15ml wine  
3-4 bay leaves  
2 sprigs of thyme  
1.5L veal stock

### DIRECTIONS

- 1 Use cooking pot without grill plate or crisper basket installed. Close the lid. Select ROAST, set temperature to 240°C and set time to 5 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 2 When unit beeps to signify it has preheated, add 1 tablespoon of the oil, carrots, celery, onions and turnips. Stir well and close the lid to begin cooking.
- 3 Meanwhile, brush the skin of the knuckles with the remaining oil. After 2 minutes, stir the vegetables and place the knuckles on top. Close the lid and continue cooking for 3 minutes.
- 4 Next, open lid and add the wine, herbs and veal stock. Stir well and cover the knuckles with aluminum foil.
- 5 Select ROAST, set temperature to 190°C, and set time to 2 hours. Press START/STOP to begin cooking.
- 6 After 15 minutes, stir the vegetables and continue to stir throughout the cooking cycle.
- 7 After 1 hour has passed, remove the aluminum foil from the knuckles. Add 15ml wine and 15ml water if no liquid is remaining. Continue to flip the knuckles every 15 minutes.
- 8 When cooking is complete, remove the knuckles and vegetables and serve immediately with sauce.

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GAREN:** 2 STUNDEN | **PROGRAMM:** ROAST

### ZUTATEN

2 Esslöffel Pflanzenöl, getrennt  
4 Karotten, geschält und in 7 mm dicke Streifen geschnitten  
2 Selleriestangen, geschält und in 2 cm lange Stücke geschnitten  
2 Zwiebeln, etwa 1 cm breit gewürfelt  
2 mittelgroße Rüben, in 1,5 cm breite Würfel geschnitten  
2 Schweinshaxen, je 1,4 kg  
20 ml Wein + 15 ml Wein  
3-4 Lorbeerblätter  
2 frische Thymianzweige  
1,5 Liter Kalbsbrühe

### ANWEISUNG

- 1 Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. ROAST (RÖSTEN) wählen, die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 5 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 2 Wenn das Gerät piept, um anzuzeigen, dass es vorgeheizt ist, geben Sie 1 Esslöffel Öl, Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Rüben hinzu. Rühren Sie gut um und schließen Sie die Haube, um den Garvorgang zu beginnen.
- 3 Streichen Sie in der Zwischenzeit die Haut der Haxen mit dem verbleibenden Öl ein. Rühren Sie nach 2 Minuten das Gemüse um und legen Sie die Haxen auf das Gemüse. Schließen Sie die Haube und setzen Sie den Garvorgang für 3 Minuten fort.
- 4 Öffnen Sie nun die Haube und geben Sie den Wein, die Kräuter und die Kalbsbrühe hinzu. Rühren Sie gut um und bedecken Sie die Haxen mit Aluminiumfolie.
- 5 Wählen Sie ROAST aus, stellen Sie die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 2 Stunden ein. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Rühren Sie nach 15 Minuten das Gemüse um und rühren Sie während des Garvorgangs weiterhin um.
- 7 Nach 1 Stunde entfernen Sie die Aluminiumfolie von den Haxen. Geben Sie 15 ml Wein und 15 ml Wasser hinzu, falls keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Drehen Sie die Haxen weiterhin alle 15 Minuten um.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Haxen und das Gemüse und servieren sie sofort mit Sauce.

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **CUISSON:** 2 HEURES | **PROGRAMME:** ROAST

### INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément  
4 carottes pelées, coupées en tronçons de 7 mm  
2 branches de céleri, coupées en morceaux de 2 cm  
2 oignons, pelés et grossièrement taillés en dés d'environ 1 cm d'épaisseur  
2 navets de taille moyenne, pelés et taillés en cubes d'1,5 cm  
2 jarrets de porc, 1,4 kg chacun  
20 ml de vin + 15 ml de vin  
3-4 feuilles de laurier  
2 branches de thym  
1,5 litres de bouillon de veau

### INSTRUCTIONS

- 1 Utiliser la cuve de cuisson sans installer la plaque à griller ou le bac à cuisson. Fermer le couvercle. Appuyer sur ROAST, régler la température sur 240 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 2 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile, les carottes, le céleri, les oignons et les navets. Bien remuer et fermer le couvercle pour commencer la cuisson.
- 3 Pendant ce temps, badigeonner la peau des jarrets avec l'huile restante. Au bout de 2 minutes, remuer les légumes et placer les jarrets par-dessus. Fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant 3 minutes.
- 4 Ouvrir ensuite le couvercle et ajouter le vin, les herbes et le bouillon de veau. Bien remuer et couvrir les jarrets avec du papier aluminium.
- 5 Sélectionner ROAST, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 2 heures. Appuyer sur START/STOP pour commencer la cuisson.
- 6 Après 15 minutes, remuer les légumes et continuer de remuer pendant tout le cycle de cuisson.
- 7 Au bout d'1 heure, retirer le papier aluminium des jarrets. Ajouter 15 ml de vin et 15 ml d'eau si tout le liquide s'est évaporé. Continuer de retourner les jarrets toutes les 15 minutes.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, sortir les jarrets et les légumes, et servir immédiatement avec la sauce.



## STEAK & VEGETABLE KEBABS

### STEAK- UND GEMÜSESCHASCHLIK

### BROCHETTES DE STEAK ET LÉGUMES



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 8-12 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL

#### INGREDIENTS

2 sirloin steaks (225g each), cut in 5cm cubes

8 white button mushrooms, cut in half, stems removed

1 green bell pepper, cut in 5cm pieces

1 small white onion, cut in quarters, petals cut in 5cm pieces

Salt, as desired

Ground black pepper, as desired

Steak seasoning, as desired

1-2 tablespoons vegetable oil

5 wooden skewers, no longer than 20cm, soaked in water for 30 minutes

#### DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, assemble the skewers in the following order until they're almost full: steak, mushroom, bell pepper, onion. Ensure ingredients are pushed almost completely down to the end of the skewers.
- 3 Season skewers liberally with salt, pepper, and steak seasoning. Brush with oil.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, place skewers on the grill plate. Close lid and cook for 8 minutes without flipping.
- 5 After 8 minutes, check steak for desired taste, cooking up to 4 more minutes if desired.
- 6 When cooking is complete, serve immediately.

*\*The Ninja Grill skewers are sold separately on ninjakitchen.eu.*

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GAREN:** 8-12 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL

#### ZUTATEN

2 Lendensteaks (jeweils 225g), in 5 cm große Würfel geschnitten

8 weiße Champignons, halbiert, Strunk entfernen

1 grüne Paprikaschote, in 5 cm große Stücke geschnitten

1 kleine weiße Zwiebel, geviertelt, Blüten in 2 cm große Stücke geschnitten

Salz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack  
Steakgewürz, je nach Geschmack

1-2 Esslöffel Pflanzenöl

5 Holzspieße, max. 20 cm lang, welche 30 Minuten lang in Wasser eingeweicht wurden

#### ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Setzen Sie die Schaschlikspieße während des Vorheizens in folgender Reihenfolge zusammen, bis sie fast voll sind: Steak, Pilz, Paprika, Zwiebel. Achten Sie darauf, die Zutaten fast bis zum Ende der Spieße herunterzudrücken.
- 3 Würzen Sie die Spieße großzügig mit Salz, Pfeffer und Steakgewürz. Mit Öl bestreichen.
- 4 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Spieße auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Spieße ohne Wenden für 8 Minuten.
- 5 Prüfen Sie nach 8 Minuten den Garzustand des Steaks und setzen Sie den Garvorgang je nach Geschmack für maximal 4 Minuten fort.
- 6 Nach dem Garen sofort servieren.

*\*Die Ninja-Grill-Spieße werden separat auf ninjakitchen.eu angeboten.*

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **CUISSON:** 8-12 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL

#### INGRÉDIENTS

2 faux-filets (225 g chacun), coupés en cubes de 5 cm

8 petits champignons de Paris, coupés en deux, sans le pied

1 poivron vert coupé en morceaux de 5 cm

1 petit oignon blanc pelé, coupé en quartiers puis en pétales de 5 cm

Sel, au goût

Poivre noir moulu, au goût

Assaisonnement pour steak, au goût

1-2 cuillères à soupe d'huile végétale

5 piques à brochettes en bois, 20 cm maximum, trempées dans de l'eau pendant 30 minutes

#### INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur HIGH et le temps de cuisson sur 12 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, assembler les brochettes dans l'ordre suivant jusqu'à ce qu'elles soient presque pleines : steak, champignon, poivron, oignon. Vérifier que les ingrédients sont poussés presque complètement au bout des brochettes.
- 3 Assaisonner les brochettes au goût avec sel, poivre, et assaisonnement pour steak. Badigeonner d'huile.
- 4 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer les brochettes sur la plaque à griller. Fermer le couvercle et laisser cuire 8 minutes sans retourner.
- 5 Au bout de 8 minutes, vérifier la cuisson du steak, et ajouter jusqu'à 4 minutes de plus si désiré.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

*\*Les piques à brochettes Ninja Grill sont vendues séparément sur ninjakitchen.eu.*



# CHEESY CHICKEN QUESADILLA STACKS

## GESTAPELTE KÄSE-HÄHNCHEN-QUESADILLAS

## QUESADILLAS AU POULET ET AU FROMAGE



**PREP:** 27 MINUTES | **COOK:** 29 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL/ROAST

### INGREDIENTS

4 (20cm) flour tortillas  
Cooking spray  
80g salsa  
80g sour cream  
3-5 drops hot sauce  
350g (approx) grilled chicken breast, chopped, divided  
5 spring onions, chopped, divided  
1 can (100g) diced jalapeño peppers, divided  
480g + 60g grated cheddar, divided

### DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 4 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, spray both sides of the tortillas with cooking spray. Then use a knife to poke 5 to 7 small holes in each tortilla (to prevent them from ballooning during cooking).
- 3 In a small bowl, stir together salsa, sour cream, hot sauce; set aside.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, place 1 tortilla on the grill plate. Close lid and grill for 1 minute. After 1 minute, open lid and remove tortilla; set aside. Repeat with remaining 3 tortillas.
- 5 Evenly spread a grilled tortilla with a third of the chopped chicken, a third of the spring onions, a third of the jalapeño peppers, 160g cheese, and a third of the salsa mixture. Place another tortilla on top.
- 6 Top that tortilla with a third of the chopped chicken, a third of the spring onions, a third of the jalapeño peppers, 160g cheese, and a third of the salsa mixture. Place another tortilla on top.
- 7 Repeat step 6. After placing the last tortilla on top, press down gently.
- 8 Remove grill plate from unit. Select ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 23 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 9 When the unit beeps to signify it has preheated, place tortilla stack in pot. Then cover it with an aluminum foil tent, pressing down gently to secure foil around stack. Close lid and cook for 20 minutes.
- 10 After 20 minutes, remove foil. Sprinkle remaining cheese over the top, close lid, and cook for the remaining 3 minutes.
- 11 When cooking is complete, remove with a non metal spatula and transfer to plate, slice stack and serve.

**VORBEREITUNG:** 27 MINUTEN | **GAREN:** 29 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL/ROAST

### ZUTATEN

4 (20 cm) Mehlortillas  
Kochspray  
80 g Salsa  
80 g Sauerrahm  
3-5 Tropfen scharfe Sauce (ca.) 350 g gegrillte Hähnchenbrust, zerkleinert, separat  
5 Frühlingszwiebeln, kleingehackt, separat  
1 Dose (100 g) gewürfelte Jalapeños  
480 g + 60 g geriebener Cheddar, separat

### ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 4 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Besprühen Sie die Tortillas während des Vorheizens von beiden Seiten mit Kochspray. Verwenden Sie dann ein Messer, um 5-7 kleine Löcher in jede Tortilla zu stechen (um das Aufblähen während des Garvorgangs zu vermeiden).
- 3 Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel die Salsa mit dem Sauerrahm und der scharfen Sauce und stellen Sie die Mischung beiseite.
- 4 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie eine Tortilla auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und grillen Sie sie für 1 Minute. Öffnen Sie den Deckel nach 1 Minute und nehmen Sie die Tortilla vom Grill und stellen Sie sie beiseite. Wiederholen Sie diesen Schritt mit den verbleibenden 3 Tortillas.
- 5 Verteilen Sie ein Drittel des zerkleinerten Hähnchens, ein Drittel der Frühlingszwiebeln, ein Drittel der Jalapeños, 160 g Käse und ein Drittel der Salsamischung gleichmäßig auf einer der gegrillten Tortillas. Legen Sie eine andere Tortilla darauf.
- 6 Garnieren Sie diese Tortilla mit einem Drittel des zerkleinerten Hähnchens, einem Drittel der Frühlingszwiebeln, einem Drittel der Jalapeños, 160 g Käse und einem Drittel der Salsamischung. Legen Sie die nächste Tortilla darauf.
- 7 Wiederholen Sie Schritt 6. Nachdem Sie die letzte Tortilla auf den Stapel gelegt haben, drücken Sie ihn leicht nach unten.
- 8 Entfernen Sie die Grillplatte aus der Einheit. Wählen Sie ROAST (Rösten) aus, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 23 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 9 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Tortillastapel in den Topf. Decken Sie ihn mit Alufolie so ab, dass auch die Seiten des Stapels bedeckt sind. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 20 Minuten.
- 10 Entfernen Sie die Folie nach 20 Minuten. Streuen Sie den restlichen Käse auf den Stapel, schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für die restlichen 3 Minuten.
- 11 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entfernen Sie ihn mit einem nichtmetallischen Pfannenwender vom Grill und platzieren Sie ihn auf einem Teller und servieren Sie.

**PRÉPARATION:** 27 MINUTES | **CUISSON:** 29 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL/ROAST

### INGRÉDIENTS

4 tortillas de blé (20 cm)  
Huile végétale  
80 g de sauce salsa  
80 g crème fraîche  
3 à 5 gouttes de sauce piquante  
350 g (env.) de blanc de poulet grillé,  
découpé, à ajouter séparément  
5 ciboules (cives), émincés,  
à ajouter séparément  
1 boîte (100 g) de piments jalapeños en dés, à ajouter séparément  
480 g + 60 g de cheddar râpé, à ajouter séparément

### INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Appuyer sur GRILL, régler la température sur MAX et le temps de cuisson sur 4 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant le préchauffage, badigeonner les deux côtés des tortillas d'huile. Ensuite, utiliser un couteau pour percer chaque tortilla de 5 à 7 petits trous (pour éviter qu'elles ne gonflent pendant la cuisson).
- 3 Dans un petit bol, mélanger la sauce salsa, la crème fraîche et la sauce piquante ; réserver.
- 4 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer 1 tortilla sur la plaque à griller. Fermer le couvercle et griller pendant 1 minute. Au bout d'1 minute, ouvrir le couvercle et sortir la tortilla ; réserver. Répéter l'opération avec les 3 autres tortillas.
- 5 Répartir uniformément sur une tortilla grillée un tiers des morceaux de poulet, un tiers des oignons nouveaux, un tiers des poivrons jalapeños, 160 g de fromage et un tiers de la sauce. Placer une autre tortilla par-dessus.
- 6 Y répartir un tiers des morceaux de poulet, un tiers des ciboules, un tiers des piments jalapeños, 160 g de fromage et un tiers de la sauce. Placer une autre tortilla par-dessus.
- 7 Répéter l'étape 6. Après avoir placé la dernière tortilla par-dessus, appuyer légèrement.
- 8 Retirer la plaque à griller de l'appareil. Sélectionner ROAST, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 23 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 9 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer la pile de tortillas dans la cuve. Couvrir ensuite d'une feuille d'aluminium, en appuyant en douceur pour bien envelopper la pile. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 20 minutes.
- 10 Au bout de 20 minutes, retirer l'aluminium. Saupoudrer le reste du fromage par-dessus, fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant les 3 minutes restantes.
- 11 Lorsque la cuisson est terminée, sortir la pile avec une spatule non métallique et présenter sur une assiette. Couper en parts et servir.



# HONEY ROSEMARY CHICKEN WINGS

## HÄHNCHENFLÜGEL MIT HONIG UND ROSMARIN

### AILES DE POULET AU MIEL ET AU ROMARIN



**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 27 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

#### INGREDIENTS

1 teaspoon salt  
1/2 teaspoon baking powder  
1 teaspoon paprika  
1kg chicken wings, patted dry  
1 tablespoon minced garlic  
1 tablespoon lemon juice  
1 teaspoon crushed red pepper  
1 tablespoon fresh rosemary, chopped  
60ml honey

#### DIRECTIONS

- 1 In a large mixing bowl, stir together salt, baking powder, and paprika. Add chicken wings and toss to coat.
- 2 Insert crisper basket in unit and close lid. Select Air Fry, set temperature to 200°C, and set time to 27 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 3 When the unit beeps to signify it has preheated, place wings in crisper basket, spreading out evenly. Close lid and cook for 12 minutes.
- 4 While wings are cooking, combine garlic, lemon juice, crushed red pepper, rosemary, and honey in a mixing bowl.
- 5 After 12 minutes, flip the wings with silicone-tipped tongs. Close lid and cook for 12 more minutes.
- 6 After 12 minutes, transfer wings to the bowl with sauce and toss to coat. Then return them to the basket. Reserve any leftover sauce.
- 7 Continue cooking for the remaining 3 minutes.
- 8 When cooking is complete, remove wings from unit and toss in the remaining sauce. Serve immediately.

**TIP**  
To achieve maximum crispiness, pat wings dry ahead of time.

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GAREN:** 27 MINUTEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

#### ZUTATEN

1 TL Salz  
1/2 TL Backpulver  
1 TL Paprika  
1 kg Hähnchenflügel, trocken getupft  
1 EL kleingehackt, Knoblauch  
1 EL Zitronensaft  
1 TL zerkleinerter roter Pfeffer  
1 EL frischer Rosmarin, kleingehackt  
60 ml Honig

#### ANWEISUNG

- 1 Vermischen Sie Salz, Backpulver und Paprika in einer Schüssel. Geben Sie die Hähnchenbrüste hinzu und wenden Sie sie in der Mischung.
- 2 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 27 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, verteilen Sie die Hähnchenflügel gleichmäßig im Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 12 Minuten.
- 4 Vermischen Sie, während die Hähnchenflügel garen, den Knoblauch, Zitronensaft, zerkleinerten roten Pfeffer, Rosmarin und Honig in einer Schüssel.
- 5 Wenden Sie die Hähnchenflügel nach 12 Minuten mit einer Silikonzange. Schließen Sie den Deckel und garen Sie für weitere 12 Minuten.
- 6 Geben Sie die Hähnchenflügel nach 12 Minuten in die Schüssel mit der Sauce und wenden Sie sie darin. Geben Sie sie anschließend wieder in den Korb. Bewahren Sie die restliche Sauce auf.
- 7 Setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 3 Minuten fort.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, nehmen Sie die Hähnchenflügel aus der Einheit und wenden Sie sie in der restlichen Sauce. Sofort servieren.

**TIPP**  
Waschen Sie Hähnchenflügel im Voraus und tupfen Sie sie trocken, um maximale Knusprigkeit zu erreichen.

**PRÉPARATION:** 10 MINUTES | **CUISSON:** 27 MINUTES | **PROGRAMME:** AIR FRY

#### INGRÉDIENTS

1 cuillère à café de sel  
1/2 cuillère à café de levure chimique  
1 cuillère à café de paprika  
1 kg d'ailes de poulet  
1 cuillère à soupe d'ail émincé  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à café de piment rouge broyé  
1 cuillère à soupe de romarin frais, haché  
60 ml de miel

#### INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand saladier, mélanger le sel, la levure et le paprika. Tamponner les ailes de poulet pour les sécher, ajouter les ailes au saladier et remuer pour les enrober du mélange.
- 2 Insérer le bac à cuisson dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 27 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 3 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer les ailes dans le bac à cuisson, en les répartissant uniformément. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 12 minutes.
- 4 Pendant la cuisson des ailes, mélanger l'ail, le jus de citron, le piment rouge, le romarin et le miel dans un bol.
- 5 Au bout de 12 minutes, retourner les ailes avec une pince en silicone. Fermer le couvercle et laisser cuire 12 minutes de plus.
- 6 Au bout de 12 minutes, transférer les ailes dans le bol contenant la sauce et remuer pour les napper. Ensuite, les remettre dans le panier. Réserver le reste de sauce.
- 7 Continuer la cuisson pendant les 3 minutes restantes.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirer les ailes de l'appareil et les remuer dans le reste de sauce. Servir immédiatement.

# GRILLED CITRUSY HALIBUT

## GEGRILLTER ZITRUS-HEILBUTT

### FLÉTAN GRILLÉ CITRONNÉ



**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 10-12 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL

#### INGREDIENTS

Juice of 1 orange  
Juice of 1 lime  
1 tablespoon minced ginger  
1 tablespoon minced garlic  
1 teaspoon salt  
1 teaspoon ground black pepper  
2 tablespoons extra virgin olive oil  
1 tablespoon parsley, minced  
2 tablespoons honey  
2 frozen halibut fillets

#### DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, combine all ingredients, except halibut fillets, in a bowl and mix well to incorporate. Then place fillets in the bowl and generously spoon marinade over them, coating evenly.
- 3 When the unit beeps to signify it has preheated, place fillets on the grill plate. Pour a spoonful of marinade over the top of each fillet, then close the lid and cook for 10 to 12 minutes, until internal temperature reaches 60°C. For an additional infusion of flavour, baste the fillets with marinade every 3 to 4 minutes.
- 4 When cooking is complete, serve immediately.

#### TIP

For an extra-citrusy punch, zest the orange and lime before juicing them and add the zest to the marinade.

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GAREN:** 10-12 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL

#### ZUTATEN

Saft einer Orange  
Saft einer Limette  
1 EL kleingehackt, Ingwer  
1 EL kleingehackt, Knoblauch  
1 TL Salz  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 EL natives Olivenöl extra  
1 EL Petersilie, kleingehackt  
2 EL Honig  
2 tiefgefrorene Heilbuttfilets

#### ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Vermengen Sie alle Zutaten, bis auf die Heilbuttfilets, während des Vorheizens in einer Schüssel. Geben Sie anschließend die Filets in eine Schüssel und gießen Sie großzügig und gleichmäßig Marinade über die Zutaten.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Filets auf die Grillplatte. Geben Sie einen Löffel Marinade über jedes Filet, schließen Sie den Deckel und garen Sie die Filets für 10-12 Minuten, bis die Kerntemperatur 60 °C erreicht. Geben Sie für zusätzlichen Geschmack alle 3-4 Minuten Marinade auf die Filets.
- 4 Nach dem Garen sofort servieren.

#### TIPP

Geben Sie den Abrieb der Orange und der Limette für mehr Zitrusgeschmack ebenfalls zur Marinade.

**PRÉPARATION:** 10 MINUTES | **CUISSON:** 10-12 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL

#### INGRÉDIENTS

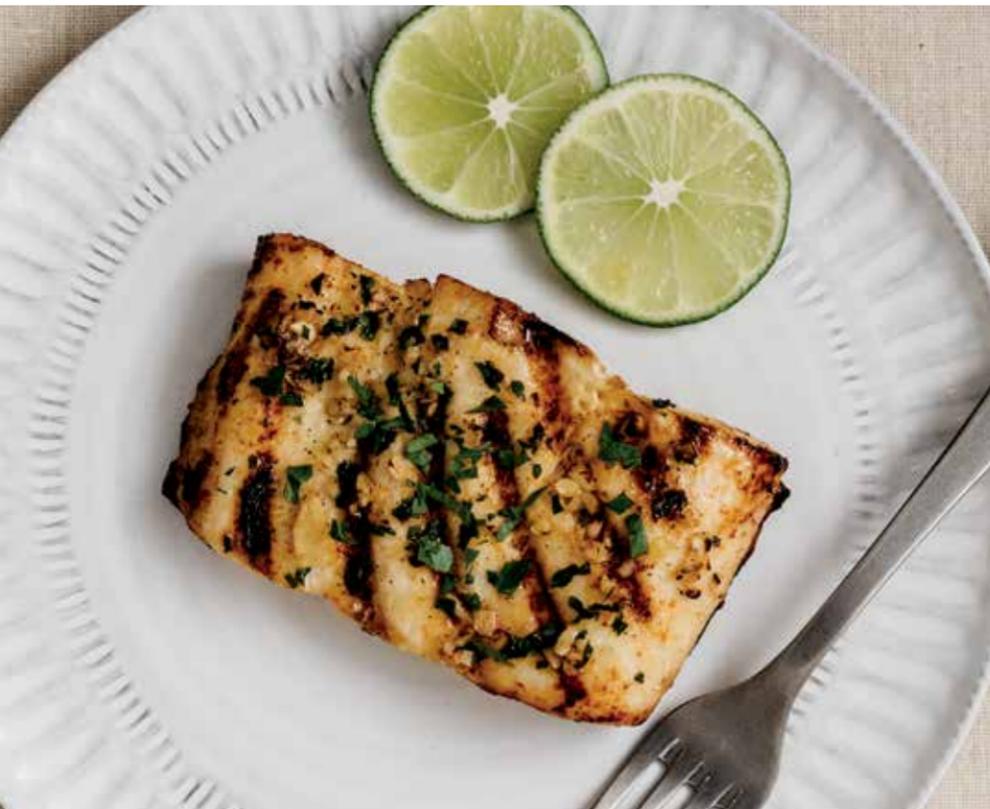
Jus d'une orange  
Jus d'un citron vert  
1 cuillère à soupe de gingembre, émincé  
1 cuillère à soupe d'ail, émincé  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 cuillère à soupe de persil, haché  
2 cuillères à soupe de miel  
2 filets de flétan surgelés

#### INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur MAX et le temps de cuisson sur 12 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant le préchauffage, mélanger tous les ingrédients dans un bol, à l'exception des filets de flétan, et bien remuer. Puis, placer les filets dans le bol et les napper généreusement de marinade à l'aide d'une cuillère, afin de les couvrir uniformément.
- 3 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer les filets sur la plaque à griller. Verser une cuillère de marinade sur chaque filet, puis fermer le couvercle et laisser cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 60°C. Pour une saveur encore plus riche, badigeonner les filets de marinade toutes les 3 à 4 minutes.
- 4 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

#### CONSEIL

Pour accentuer la note citronnée, ajoutez du zeste de l'orange et du citron vert à la marinade.



# MONKFISH TAIL FILETS WITH MIXED VEGETABLES

## GERÄUCHERTE SEETEUFEL-SCHWANZFLOSSENFILETS MIT GEMISCHTEM GEMÜSE

### FILETS DE QUEUE DE LOTTE AUX PETITS LÉGUMES



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **PROGRAM:** ROAST

#### INGREDIENTS

1 small aubergine, rinsed and cut in 4 cm large cubes

15g salt

1 monkfish tail, cut into 2 filets, skin removed (approx. 1.2kg)

½ teaspoon paprika

Pepper to taste

10-15 slices streaky bacon

1 ½ tablespoons olive oil

600g courgettes, rinsed, cut in slices 1.5 cm thick

50g cherry tomatoes, rinsed and cut in half

1 small onion, diced

1 teaspoon fresh thyme

40g Greek olives

#### DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, sprinkle the Aubergines with the salt and allow them to release liquid, about 30 minutes. Rinse, drain and pat dry.
- 2 Meanwhile, season the monkfish filets with the paprika and pepper. Wrap them in the slices of bacon leaving 1 to 2 cm of space in between each slice.
- 3 Use cooking pot without grill plate or crisper basket installed. Close the lid. Select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 4 When the units beeps to signify it has preheated, add the olive oil, courgettes, tomatoes, onions and the Aubergines to the cooking pot. Stir well and close the lid to allow to cook for 6 minutes.
- 5 After 6 minutes, stir the vegetables and add the olives. Place the filets wrapped in the bacon on top of the vegetables. Close lid and resume cooking.
- 6 After 7 minutes, flip both fish filets. Close the lid to resume cooking.
- 7 When cooking is complete, set the fish filets aside to rest for 3 minutes. Cut fish into medallions and plate with the vegetables. Serve immediately.

#### TIP

Looking to kick up the spice level? Swap the paprika with a stronger spice such as cayenne pepper.

**VORBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **GAREN:** 20 MINUTEN | **PROGRAMM:** ROAST

#### ZUTATEN

1 kleine Aubergine, gewaschen und in 4 cm breite Würfel geschnitten

15 g Salz

1 Seeteufel-Schwanzflosse, in 2 Filets geschnitten, Haut entfernt (ca. 1,2 kg)

½ Teelöffel Paprika

Pfeffer nach Geschmack

10 bis 15 speck

1½ Esslöffel Olivenöl

600 g Courgettes, gewaschen, in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten

50 g Kirschtomaten, gewaschen und halbiert

1 kleine Zwiebel, geschält und gewürfelt

1 Teelöffel frischer Thymian

40 g griechische Oliven

#### ANWEISUNG

- 1 Würzen Sie in einer großen Schüssel die Auberginen mit Salz und lassen Sie sie etwa 30 Minuten lang Flüssigkeit abgeben. Waschen, abtropfen lassen und trocken tupfen.
- 2 Würzen Sie in der Zwischenzeit die Seeteufel-Filets mit Paprika und Pfeffer. Schlagen Sie sie in die Schinkenscheiben ein und lassen Sie 1 bis 2 cm Platz zwischen den Scheiben.
- 3 Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. Wählen Sie ROAST (RÖSTEN), stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 4 Wenn das Gerät piept, um anzuzeigen, dass es vorgeheizt ist, geben Sie Olivenöl, Courgettes, Tomaten, Zwiebeln und Auberginen in den Kochtopf. Rühren Sie gut um, schließen Sie die Haube und garen Sie die Mischung für 6 Minuten.
- 5 Nach 6 Minuten rühren Sie das Gemüse um und geben die Oliven hinzu. Legen Sie die in den Schinken eingeschlagenen Filets auf das Gemüse. Schließen Sie die Haube und setzen Sie den Garvorgang fort.
- 6 Drehen Sie nach 7 Minuten beide Fischfilets um. Schließen Sie die Haube, um mit dem Garen fortzufahren.
- 7 Wenn der Garvorgang beendet ist, legen Sie die Fischfilets beiseite und lassen Sie sie 3 Minuten lang ruhen. Schneiden Sie den Fisch in Medaillons und geben Sie ihn zusammen mit dem Gemüse auf Teller. Sofort servieren.

#### TIPP

Mögen Sie es lieber ein bisschen schärfer? Verwenden Sie statt Paprika ein stärkeres Gewürz wie beispielsweise Cayenne-Pfeffer.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISSON:** 20 MINUTES | **PROGRAMME:** ROAST

#### INGRÉDIENTS

1 petite aubergine, rincée et coupée en gros cubes de 4 cm

15 g de sel

1 queue de lotte, découpée en 2 filets, sans la peau (environ 1,2 kg)

½ cuillère à café de paprika  
Poivre, au goût

10 à 15 tranches de lard de poitrine fumé (bacon) cru

1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

600 g de courgettes, rincées, coupées en rondelles de 1,5 cm

50 g de tomates cerises, rincées et coupées en deux

1 petit oignon, pelé et coupé en dés

1 cuillère à café de thym frais  
40 g d'olives grecques

#### INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand bol, assaisonner les aubergines avec le sel afin de les faire dégorger, soit environ 30 minutes. Rincer, égoutter et tamponner pour sécher.
- 2 Pendant ce temps, assaisonner les filets de lotte avec le paprika et le poivre. Les enrouler dans les tranches de bacon, en laissant 1 à 2 cm d'espace entre chaque tranche.
- 3 Utiliser la cuve de cuisson sans installer la plaque à griller ou le bac à cuisson. Fermer le couvercle. Appuyer sur ROAST, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer le préchauffage.
- 4 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, ajouter l'huile d'olive, les courgettes, les tomates, les oignons et les aubergines dans la cuve de cuisson. Bien remuer, fermer le couvercle et laisser cuire pendant 6 minutes.
- 5 Après 6 minutes, remuer les légumes et ajouter les olives. Placer les filets enroulés dans le bacon au-dessus des légumes. Fermer le couvercle et continuer la cuisson.
- 6 Au bout de 7 minutes, retourner les deux filets de poisson. Fermer le couvercle pour continuer la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, réserver les filets de poisson et les laisser reposer 3 minutes. Découper le poisson en médaillons et le présenter avec les légumes. Servir immédiatement.

#### CONSEIL

Vous voulez un plat plus épicé ? Remplacez le paprika par une épice plus forte comme le piment de Cayenne.

# FROZEN COD & VEGETABLE PARCELS

## TIEFKÜHLKABELJAU- UND GEMÜSEBÜNDEL

## CABILLAUD SURGELÉ ET LÉGUMES EN PAPILOTES



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 15-18 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL

### INGREDIENTS

300g new potatoes, sliced 1cm thick, par-boiled for 10 minutes  
2x 120g frozen cod fillets, 3cm thick  
2x 2.5cm cubes butter  
2 tarragon sprigs  
125g cherry tomatoes, both red and yellow  
80g sugar snap peas or green beans, stems trimmed  
30g Kalamata olives, pitted and sliced  
Sea salt, to taste  
Ground black pepper, to taste  
4 foil pieces, 24cm x 24cm

### DIRECTIONS

- 1 Place half the potatoes in the centre of one piece of foil. Place one cod fillet on top of potatoes, then place 1 cube of butter on top of cod. Place 1 sprig of tarragon on top of butter, then add half the tomatoes, half the peas and half the olives around the edges of cod. Season to taste with sea salt and pepper.
- 2 Place a piece of foil on top of open cod parcel. Form a 12cm by 16cm rectangle with sealed sides by folding the top and bottom foil edges to close parcel.
- 3 Repeat steps 1 and 2 with remaining ingredients.
- 4 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX and set time to 18 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 5 Once unit has beeped to signify it has preheated, open lid and place cod parcels on grill. Close lid and cook for 15 minutes.
- 6 After 15 minutes, open lid and check doneness of cod. Be careful to open parcels carefully as steam may have built up inside. If necessary, close lid and cook cod for up to an additional 3 minutes, until internal temperature reaches 75°C.
- 7 When cooking is complete, remove ingredients from parcels and serve.

#### TIP

Substitute cod for your favourite frozen fish.

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GAREN:** 15-18 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL

### ZUTATEN

300 Frühkartoffeln in 1 cm dicken Scheiben, 10 Minuten angekocht  
2 tiefgefrorene Kabeljaufilets je 120 g, 3 cm Dicke  
2 Würfel Butter je 2,5 cm  
2 Estragonzweige  
125 g Kirschtomaten, rot und gelb  
80 g Zuckerschoten oder grüne Bohnen mit abgeschnittenen Stielen  
30 g Kalamata-Oliven, entkernt und geschnitten  
Meersalz nach Geschmack  
Gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack  
4 Stück Alufolie, 24 cm x 24 cm

### ANWEISUNG

- 1 Legen Sie die Hälfte der Kartoffeln in die Mitte eines Alufolienstücks. Legen Sie ein Kabeljaufilet auf die Kartoffeln und 1 Würfel Butter auf den Kabeljau. Legen Sie 1 Estragonzweig auf den Butterwürfel und verteilen Sie die Hälfte der Tomaten, Erbsen und Oliven rund um den Fisch. Schmecken Sie alles mit Meersalz und Pfeffer ab.
- 2 Legen Sie ein Alufolienstück auf das offene Kabeljaubündel. Formen Sie ein Bündel mit den Seitenlängen 12 und 16 cm, indem Sie die Seiten durch Zusammenfallen der oberen und unteren Folienränder versiegeln.
- 3 Wiederholen Sie Schritt 1 und 2 mit den übrigen Zutaten.
- 4 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 18 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Sobald der Benachrichtigungston am Ende der Vorheizzeit erklingen ist, öffnen Sie den Deckel der Einheit und legen Sie die Kabeljaubündel auf den Grill. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 15 Minuten.
- 6 Öffnen Sie den Deckel nach 15 Minuten und überprüfen Sie, ob der Kabeljau gar ist. Seien Sie vorsichtig beim Öffnen der Bündel, da sich im Inneren Dampf gebildet haben könnte. Falls notwendig, schließen Sie den Deckel wieder und garen Sie den Kabeljau bis zu 3 Minuten weiter, bis eine Innentemperatur von 75 °C erreicht wurde.
- 7 Nehmen Sie die Zutaten nach dem Ende der Garzeit aus den Bündeln und servieren.

#### TIPP

Dieses Gericht lässt sich mit jedem tiefgekühlten Fisch zubereiten.

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **CUISSON:** 15-18 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL

### INGRÉDIENTS

300 g de pommes de terre nouvelles, tranchées en rondelles d'1 cm, blanchies pendant 10 minutes  
2 x 120 g de filets de cabillaud surgelés, 3 cm d'épaisseur  
2 cubes de beurre de 2,5 cm  
2 brins d'estragon  
125 g de tomates cerises, jaunes et rouges  
80 g de haricots verts, équeutés  
30 g d'olives de Kalamata, dénoyautées et tranchées  
Sel de mer, au goût  
Poivre noir moulu, au goût  
4 feuilles d'aluminium, 24 cm x 24 cm

### INSTRUCTIONS

- 1 Placer la moitié des pommes de terre au centre d'une feuille d'aluminium. Placer un filet de cabillaud sur les pommes de terre, puis déposer un cube de beurre sur le cabillaud. Déposer un brin d'estragon sur le beurre, puis ajouter la moitié des tomates, la moitié des haricots et la moitié des olives autour du cabillaud. Assaisonner au goût avec le sel de mer et le poivre.
- 2 Placer une feuille d'aluminium par-dessus la papillote de cabillaud ouverte. Former un rectangle de 12 sur 16 cm en pliant les bords supérieurs et inférieurs de manière à fermer la papillote.
- 3 Répéter les étapes 1 et 2 avec les ingrédients restants.
- 4 Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Appuyer sur GRILL, régler la température sur MAX et le temps de cuisson sur 18 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 5 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, ouvrir le couvercle et placer les papillotes de cabillaud sur la grille. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 15 minutes.
- 6 Au bout de 15 minutes, ouvrir le couvercle et vérifier la cuisson du cabillaud. Attention en ouvrant les papillotes, il est possible que de la vapeur se soit accumulée à l'intérieur. Si nécessaire, fermer le couvercle et cuire le cabillaud pendant 3 minutes de plus jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 75 °C.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, sortir les ingrédients des papillotes et servir.

#### CONSEIL

Vous pouvez remplacer le cabillaud par le poisson surgelé de votre choix.

# FROZEN FRENCH FRIES WITH PARMESAN & GARLIC MAYO

## TIEFGEFRORENE POMMES FRITES MIT PARMESAN UND KNOBLAUCH-MAYONNAISE

## FRITES SURGELÉES AU PARMESAN ET MAYONNAISE À L'AIL



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 20-22 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

### INGREDIENTS

450g frozen French fries  
120g mayonnaise  
2 garlic cloves, minced  
1 teaspoon garlic powder  
1/2 teaspoon salt  
1/4 teaspoon ground black pepper  
Squeeze of lemon juice  
1 tablespoon vegetable oil  
120g grated Parmesan cheese or vegetarian equivalent

### DIRECTIONS

- 1 Insert crisper basket unit and close lid. Select AIR FRY, set temperature to 190°C, and set time to 22 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 When the unit beeps to signify it has preheated, add frozen fries to basket. Close lid and cook for 10 minutes.
- 3 After 10 minutes, shake basket of fries. Place basket back in unit and close lid to resume cooking.
- 4 Meanwhile, combine mayonnaise, garlic, garlic powder, salt, pepper and lemon juice in a bowl.
- 5 After 10 minutes, check fries are cooked. Continue cooking up to 2 more minutes if necessary.
- 6 When cooking is complete, first toss fries with vegetable oil and then with grated Parmesan. Serve immediately with garlic mayo sauce.

#### TIP

Use any kind of frozen fries you'd like, just keep a close eye on them during cooking so they don't over- or under-crisp.

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GAREN:** 20-22 MINUTEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

### ZUTATEN

450 g tiefgefrorene Pommes frites  
120 g Mayonnaise  
2 Knoblauchzehen, kleingehackt  
1 TL Knoblauchpulver  
1/2 TL Salz  
1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
Saft einer Zitrone  
1 EL Pflanzenöl  
120 g geriebener Parmesan oder vegetarisches Äquivalent

### ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 22 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, geben Sie tiefgefrorenen Pommes frites in den Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.
- 3 Schwenken Sie den Korb mit den Pommes frites nach 10 Minuten. Setzen Sie den Korb wieder in die Einheit ein, schließen Sie den Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 4 Vermischen Sie in der Zwischenzeit die Mayonnaise mit dem Knoblauch, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in einer Schüssel.
- 5 Sehen Sie nach 10 Minuten nach den Pommes frites. Setzen Sie den Garvorgang für maximal 2 Minuten fort, falls erforderlich.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, beträufeln Sie die Pommes frites mit Pflanzenöl und dann mit geriebenem Parmesan. Sofort mit Knoblauch-Mayonnaise servieren.

#### TIPP

Verwenden Sie beliebige Pommes frites, sehen Sie jedoch häufig nach ihnen, sodass Sie nicht zu knusprig werden oder zu weich bleiben.

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **CUISSON:** 20-22 MINUTES | **PROGRAMME:** AIR FRY

### INGRÉDIENTS

450 g de frites surgelées  
120 g de mayonnaise  
2 gousses d'ail, émincées  
1 cuillère à café d'ail en poudre  
1/2 cuillère à café de sel  
1/4 cuillère à café de poivre noir moulu  
Un trait de jus de citron  
1 cuillère à soupe d'huile végétale  
120 g de parmesan râpé ou équivalent végétarien

### INSTRUCTIONS

- 1 Insérer le bac à cuisson dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 22 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 2 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, ajouter les frites congelées dans le bac. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 10 minutes.
- 3 Au bout de 10 minutes, secouer le bac de frites. Replacer le bac dans l'appareil et fermer le couvercle pour continuer la cuisson.
- 4 Pendant ce temps, mélanger la mayonnaise, l'ail, l'ail en poudre, le sel, le poivre et le jus de citron dans un bol.
- 5 Au bout de 10 minutes, vérifier la cuisson des frites. Continuer la cuisson pendant 2 minutes si nécessaire.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, remuer les frites d'abord avec l'huile végétale, puis le parmesan râpé. Servir immédiatement avec la mayonnaise à l'ail.

#### CONSEIL

Vous pouvez utiliser les frites surgelées de votre choix. Il suffit de surveiller la cuisson afin d'obtenir le croustillant parfait.

# MEXICAN STREET CORN

# MEXICAN STREET CORN

# ÉPIS DE MAÏS À LA MEXICAINE



**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL

## INGREDIENTS

4 corn on the cob  
2 tablespoons vegetable oil, divided  
Salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
**SAUCE**  
240g grated Parmesan cheese or vegetarian equivalent  
60ml mayonnaise  
60ml sour cream  
Juice of 2 limes  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
15g fresh coriander, chopped

## DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, rub each piece of corn with 1/2 tablespoon vegetable oil. Season corn with salt and pepper, as desired.
- 3 When the unit beeps to signify it has preheated, place corn on grill plate and close lid and cook for 6 minutes.
- 4 After 6 minutes, flip corn. Close lid and continue cooking for the remaining 6 minutes.
- 5 Meanwhile, stir together all sauce ingredients in a mixing bowl.
- 6 When cooking is complete, coat corn evenly with sauce. Serve immediately.

### TIP

For an easy-to-eat salad, cut the grilled corn off the cob and mix with half the mayonnaise mixture.

**VORBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GAREN:** 12 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL

## ZUTATEN

4 Maiskolben  
2 EL Pflanzenöl, separat  
Salz, je nach Geschmack  
Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack  
**SAUCE**  
240 g geriebener Parmesan oder vegetarisches Äquivalent  
60 ml Mayonnaise  
60 ml Sauerrahm  
Saft von 2 Limetten  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Zwiebelpulver  
15 g frischer Koriander, kleingehackt

## ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Bestreichen Sie die Maiskolben während des Vorheizens gleichmäßig mit 1/2 EL Pflanzenöl. Würzen Sie die Maiskolben anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Mais auf die Grillplatte, schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 6 Minuten.
- 4 Wenden Sie die Maiskolben nach 6 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 6 Minuten fort.
- 5 Vermischen Sie in der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, gießen Sie die Sauce gleichmäßig über die Maiskolben. Sofort servieren.

### TIPP

Schneiden Sie den Mais für einen leicht essbaren Salat vom Kolben und vermischen Sie ihn mit der Hälfte der Mayonnaise-Mischung.

**PRÉPARATION:** 10 MINUTES | **CUISSON:** 12 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL

## INGRÉDIENTS

4 épis de maïs  
2 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément  
Sel, au goût  
Poivre noir moulu, au goût  
**SAUCE**  
240 g de parmesan râpé ou équivalent végétarien  
60 ml de mayonnaise  
60 ml de crème fraîche  
Jus de 2 citrons verts  
1 cuillère à café d'ail en semoule  
1 cuillère à café d'oignon en semoule  
15 g de coriandre fraîche, hachée

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur MAX et le temps de cuisson sur 12 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonner chaque épi de maïs d'1/2 cuillère à soupe d'huile végétale. Assaisonner le maïs avec du sel et du poivre, au goût.
- 3 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer le maïs sur la plaque à griller, fermer le couvercle et cuire pendant 6 minutes.
- 4 Au bout de 6 minutes, retourner les épis de maïs. Fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant les 6 minutes restantes.
- 5 Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol.
- 6 À la fin de la cuisson, napper uniformément chaque épi de maïs de sauce. Servir immédiatement.

### CONSEIL

Pour préparer une salade facile à déguster, découpez les épis de maïs grillés et mélangez-les à la moitié du mélange à la mayonnaise.



# NASHVILLE HOT FRIED CHICKEN

# NASHVILLE HOT FRIED CHICKEN

# POULET FRIT ÉPICÉ À L'AMÉRICAIN



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **PROGRAM:** AIR FRY

## INGREDIENTS

2 tablespoons garlic powder  
2 tablespoons onion powder  
2 tablespoons chilli powder  
1 tablespoon mustard powder  
2 teaspoons salt  
1 teaspoon ground black pepper  
850ml buttermilk  
8 uncooked bone-in, skin-on chicken thighs  
120g plain flour  
180ml vegetable oil, divided  
2 tablespoons dark brown sugar  
2 tablespoons paprika  
2 teaspoons cayenne pepper

## DIRECTIONS

- 1 Stir together garlic, onion, chilli and mustard powders with salt and pepper. Place half the mixture in a container. Add buttermilk to container and combine with spice mixture. Set aside remaining spice mixture.
- 2 Add chicken to buttermilk mixture and marinate in refrigerator for 8 hours or overnight.
- 3 Strain chicken from marinade. Combine remaining spice rub with flour in a large mixing bowl. Working in batches, toss chicken pieces in spiced flour mixture until evenly coated. Gently tap chicken off to remove excess flour.
- 4 Insert crisper basket in unit and close lid. Select AIR FRY, set temperature to 170°C, and set time to 25 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 5 Meanwhile, rub each piece of chicken with oil, using a total of 60ml oil for all pieces.
- 6 When the unit beeps to signify it has preheated, place chicken in the basket. Close lid and cook for 10 minutes.
- 7 Meanwhile, whisk together remaining 120ml vegetable oil, brown sugar, paprika, and cayenne pepper in a bowl.
- 8 After 10 minutes, flip chicken. Close lid and continue cooking for 10 more minutes, then check chicken for doneness. Continue cooking up to an additional 5 minutes or until chicken's internal temperature reaches 75°C.
- 9 When cooking is complete, gently toss chicken with spiced oil mixture and serve.

**TIP**  
For a complete meal, serve with fries and coleslaw.

**VORBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **GAREN:** 25 MINUTEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

## ZUTATEN

2 EL Knoblauchpulver  
2 EL Zwiebelpulver  
2 EL Chilipulver  
1 EL Senfpulver  
2 TL Salz  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
850 ml Buttermilch  
8 rohe Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen, jeweils halbiert  
120 g Mehl  
180 ml Pflanzenöl, separat  
2 EL dunkelbrauner Zucker  
2 EL Paprikapulver  
2 TL Cayenne-Pfeffer

## ANWEISUNG

- 1 Vermengen Sie Knoblauch-, Zwiebel-, Chili- und Senfpulver mit dem Salz und Pfeffer. Geben Sie die Hälfte der Mischung in einen Behälter. Geben Sie die Buttermilch in einen Behälter und vermengen Sie sie mit der Gewürzmischung. Stellen Sie die restliche Gewürzmischung beiseite.
- 2 Geben Sie das Hähnchen in die Buttermilchmischung und marinieren Sie es für 8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank.
- 3 Nehmen Sie das Hähnchen aus der Marinade. Vermengen Sie die restliche Gewürzmischung in einer großen Schüssel mit dem Mehl. Schwenken Sie die Hähnchenbrüste nacheinander in der Gewürz-Mehlmischung, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Klopfen Sie die Hähnchenbrüste leicht ab, um überschüssiges Mehl zu entfernen.
- 4 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Bestreichen Sie das Hähnchen in der Zwischenzeit mit Öl. Verwenden Sie insgesamt 60 ml für alle Stücke.
- 6 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie das Hähnchen in den Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie es für 10 Minuten.
- 7 Vermengen Sie in der Zwischenzeit die restlichen 120 ml Pflanzenöl mit dem braunen Zucker, Paprikapulver und Cayenne-Pfeffer in einer Schüssel.
- 8 Wenden Sie die Hähnchenbrüste nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 10 Minuten fort. Überprüfen Sie anschließend, ob das Hähnchen durch ist. Fügen Sie der Garzeit maximal weitere 5 Minuten hinzu oder garen Sie das Hähnchen, bis seine Kerntemperatur 75 °C erreicht.
- 9 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, träufeln Sie ein wenig der Gewürz-Öl-Mischung über das Hähnchen und servieren Sie es.

**TIPP**  
Servieren Sie das Hähnchen für eine vollständige Mahlzeit mit Pommes frites und Krautsalat.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISON:** 25 MINUTES | **PROGRAMME:** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'ail en poudre  
2 cuillères à soupe d'oignon en semoule  
2 cuillères à soupe de piment en poudre  
1 cuillère à soupe de moutarde  
2 cuillères à café de sel  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
850 ml de lait ribot  
8 hauts de cuisse de poulet crus, avec l'os et la peau  
120 g de farine  
180 ml d'huile végétale, à ajouter séparément  
2 cuillères à soupe de cassonade  
2 cuillères à soupe de paprika  
2 cuillères à café de poivre de Cayenne

## INSTRUCTIONS

- 1 Mélanger l'ail en poudre, l'oignon en semoule, le piment et le moutarde avec le sel et le poivre. Placer la moitié du mélange dans un récipient. Ajouter le lait ribot dans le récipient et le mélanger aux épices. Mettre de côté le reste du mélange d'épices.
- 2 Ajouter le poulet au mélange au lait ribot, et laisser mariner au réfrigérateur pendant 8 heures ou toute la nuit.
- 3 Sortir le poulet de la marinade. Mélanger le reste des épices avec la farine dans un grand saladier. En procédant par étapes, enrober uniformément les morceaux de poulet dans le mélange de farine. Tapoter doucement le poulet pour enlever l'excès de farine.
- 4 Insérer le bac à cuisson dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 5 Pendant ce temps, badigeonner chaque morceau de poulet avec de l'huile, en utilisant un total de 60 ml pour tous les morceaux.
- 6 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer le poulet dans le panier. Fermer le couvercle et cuire pendant 10 minutes.
- 7 Pendant ce temps, fouetter les 120 ml d'huile végétale restants, la cassonade, le paprika et le piment de Cayenne dans un bol.
- 8 Après 10 minutes, retourner le poulet. Fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant 10 minutes de plus, puis vérifier la cuisson du poulet. Continuer la cuisson pendant 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 75 °C.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, badigeonner délicatement le poulet du mélange d'huile épicée et servir.

**CONSEIL**  
Pour un repas complet, servez le poulet avec des frites et de la salade de chou.



# HONEY & HERB CHARRED CARROTS

## IN HONIG UND KRÄUTERN GESCHMORTE MÖHREN

## CAROTTES RÔTIÉS AU MIEL ET AUX HERBES



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES | **PROGRAM:** GRILL

### INGREDIENTS

1 tablespoon honey  
1 teaspoon salt  
30g melted butter  
6 medium carrots, peeled,  
cut in half lengthwise  
1 tablespoon fresh parsley,  
chopped  
1 tablespoon fresh rosemary,  
chopped  
3 tablespoons tzatziki sauce,  
for serving

### DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 In a small bowl, stir together honey, salt, and melted butter.
- 3 Coat carrots with the honey butter, then rub evenly with the fresh herbs.
- 4 Once the unit beeps to signify it has preheated, place carrots on the center of the grill plate. Close lid and cook for 5 minutes.
- 5 After 5 minutes, turn the carrots. Close lid and cook for the remaining 5 minutes.
- 6 When cooking is complete, serve carrots with tzatziki sauce.

**TIP**  
This recipe works well with most root vegetables, cut in a similar size as the carrots.

**VORBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GAREN:** 10 MINUTEN | **PROGRAMM:** GRILL

### ZUTATEN

1 EL Honig  
1 TL Salz  
30 g zerlassene Butter  
6 mittelgroße Möhren, längs  
eingeschnitten  
1 EL frische Petersilie,  
kleingehackt  
1 EL frischer Rosmarin,  
kleingehackt  
3 EL Tsatsiki-Sauce für das  
Servieren

### ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Vermischen Sie den Honig, das Salz und die zerlassene Butter in einer kleinen Schüssel.
- 3 Überziehen Sie die Möhren mit der Honigbutter und reiben Sie anschließend die frischen Kräuter gleichmäßig auf die Möhren.
- 4 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Möhren mittig auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 5 Minuten.
- 5 Wenden Sie die Möhren nach 5 Minuten. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für die restlichen 5 Minuten.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Möhren mit Tsatsiki-Sauce.

**TIPP**  
Dieses Rezept eignet sich für das meiste Wurzelgemüse. Schneiden Sie es ungefähr in so große Stücke wie die Möhren.

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **CUISSON:** 10 MINUTES | **PROGRAMME:** GRILL

### INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à café de sel  
2 cuillères à soupe de beurre fondu  
6 carottes moyennes, pelées,  
coupées en deux dans le  
sens de la longueur  
1 cuillère à soupe de persil  
frais, haché  
1 cuillère à soupe de romarin  
frais, haché  
3 cuillères à soupe de  
tzatziki, pour garnir

### INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque à griller dans l'appareil et fermer le couvercle. Sélectionner GRILL, régler la température sur MAX et le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le miel, le sel et le beurre fondu.
- 3 Napper les carottes du beurre au miel, puis les couvrir uniformément des herbes fraîches.
- 4 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, placer les carottes au centre de la plaque à griller. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 5 Au bout de 5 minutes, retourner les carottes. Fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant les 5 minutes restantes.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, servir les carottes avec le tzatziki.

**CONSEIL**  
Cette recette peut être réalisée avec la plupart des légumes racine, découpés dans des dimensions similaires aux carottes.



# APPLE TARTE TATIN

## TARTE TATIN

## TARTE TATIN À LA POMME



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK:** 45-50 MINUTES | **PROGRAM:** BAKE

### INGREDIENTS

7 Granny Smith, Cox or Braeburn apples, peeled, cut in quarters

Juice of 1 lemon

100g caster sugar

85g unsalted butter, 2.5cm cubes

1 ready rolled all-butter puff pastry

Thick double cream to serve

### EQUIPMENT

You'll need a 20cm cake tin

### DIRECTIONS

- 1 Toss apples in lemon juice. Place sugar, butter and apples (cut-side down) into a 20cm cake tin.
- 2 Cut puff pastry into 23cm disc using bottom of tart or cake tin. Transfer to freezer until ready for use.
- 3 Ensure pot is installed but grill plate is removed. Select BAKE, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select START/STOP to begin preheating. Once unit has beeped to signify it has preheated, open lid and place tin in pot. Close lid to begin cooking.
- 4 After 10 minutes, open lid and carefully flip apples. Close lid and continue cooking for an additional 15 minutes. Remove puff pastry from freezer.
- 5 When cooking has completed, remove tin and set on wire rack to cool slightly. Select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 25 minutes. While unit is preheating, place puff pastry carefully over apples, tucking sides into tin.
- 6 When the unit beeps to signify it is preheated, place tin back into unit and close lid. After 20 minutes, open lid and check it's cooked, the crust should be golden brown. If necessary, close lid and cook for up to an additional 5 minutes.
- 7 Remove tin and place on a wire rack for 15 minutes to cool. Once cool enough to handle, carefully invert tin onto a plate to remove tarte tatin. Serve warm with cream.

**VORBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **GARZEIT:** 45-50 MINUTEN | **PROGRAMM:** BAKE

### ZUTATEN

7 Äpfel der Sorte Granny Smith, Cox oder Braeburn, geviertelt Saft von 1 Zitrone

100 g Streuzucker

85 g ungesalzene Butter in 2,5 cm großen Würfeln

1 Packung Blätterteig

Doppelrahm zum Servieren

### UTENSILIEN

Sie benötigen eine Backform mit 20 cm

### ANWEISUNG

- 1 Wälzen Sie die Äpfel in der Zitronensoße. Legen Sie Zucker, Butter und Äpfel (mit der Schnittseite nach unten) in die 20cm Kuchenform.
- 2 Schneiden Sie mithilfe des Backformbodens einen 23 cm großen Kreis aus dem Blätterteig. Legen Sie den Teig ins Gefrierfach, bis er benötigt wird.
- 3 Stellen Sie sicher, dass der Topf eingesetzt, die Grillplatte jedoch entfernt wurde. Wählen Sie BAKE (Backen), stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen. Sobald die Einheit vorgeheizt wurde und der entsprechende Benachrichtigungston erklingen ist, öffnen Sie den Deckel und setzen Sie die Mehrzw Backform eckform in den Topf ein. Schließen Sie den Deckel zum Backen.
- 4 Öffnen Sie den Deckel nach 10 Minuten und wenden Sie vorsichtig die Äpfel. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Backvorgang für weitere 15 Minuten fort. Nehmen Sie den Blätterteig aus dem Gefrierfach.
- 5 Nehmen Sie die Backform nach Ende der Backzeit heraus und stellen Sie sie zum Abkühlen auf ein Gitter. Wählen Sie BAKE (Backen), stellen Sie die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Während die Einheit vorheizt, legen Sie den Blätterteig vorsichtig über die Äpfel und stecken Sie die Ränder in die Backform.
- 6 Sobald der Benachrichtigungston über das Ende der Vorheizzeit erklingen ist, setzen Sie die Backform wieder in die Einheit und schließen Sie den Deckel. Öffnen Sie den Deckel nach 20 Minuten wieder und überprüfen Sie, ob die Tarte fertiggebacken wurde. Die Teigkruste sollte goldbraun sein. Falls nötig, schließen Sie den Deckel wieder und backen Sie die Tarte bis zu 5 Minuten weiter.
- 7 Entnehmen Sie die Backform und stellen Sie sie zum Abkühlen für 15 Minuten auf ein Kuchengitter. Sobald die Form auf Handwärme abgekühlt ist, stürzen Sie die Backform vorsichtig auf einen Teller, um die Tarte zu entnehmen. Servieren Sie die Tarte warm, mit Doppelrahm.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISSON:** 45-50 MINUTES | **PROGRAMME:** BAKE

### INGRÉDIENTS

7 pommes Granny Smith, reinettes ou Braeburn, pelées et coupées en quartiers

Jus d'un citron

100 g de sucre semoule

85 g de beurre doux, en cubes de 2,5 cm

1 pâte feuilletée pur beurre

Crème fraîche épaisse pour servir

### MATÉRIEL

Vous aurez besoin d'un moule à tarte de 20 cm

### INSTRUCTIONS

- 1 Mélanger les pommes avec le jus de citron. Placer le sucre, le beurre et les pommes (face coupée vers le bas) dans le 20cm moule.
- 2 Découper un disque de 23 cm de diamètre dans la pâte feuilletée en utilisant le fond du moule à tarte ou gâteau. Laisser reposer au congélateur jusqu'à son utilisation.
- 3 Vérifier que la cuve de cuisson est installée et que la plaque à griller est retirée. Appuyer sur BAKE, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer le préchauffage. Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, ouvrir le couvercle et placer le moule dans la cuve. Fermer le couvercle pour commencer la cuisson.
- 4 Après 10 minutes, ouvrir le couvercle et retourner soigneusement les pommes. Fermer le couvercle et continuer la cuisson pendant 15 minutes supplémentaires. Sortir la pâte feuilletée du congélateur.
- 5 À la fin de la cuisson, sortir le moule et le laisser refroidir légèrement sur une grille métallique. Sélectionner BAKE, régler la température sur 160 °C et le temps de cuisson sur 25 minutes. Pendant que l'appareil préchauffe, disposer soigneusement la pâte sur les pommes en faisant rentrer les bords dans le moule.
- 6 Une fois que l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, remettre le moule dedans et fermer le couvercle. Au bout de 20 minutes, ouvrir le couvercle et vérifier la cuisson : la croûte doit être bien dorée. Si nécessaire, fermer le couvercle et cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
- 7 Sortir le moule et le laisser refroidir pendant 15 minutes sur une grille métallique. Lorsqu'il est assez froid pour être manipulé, retourner avec précaution le moule sur un plat pour sortir la tarte tatin. Servir chaude avec la crème fraîche..



# **NINJA**<sup>®</sup> **Foodi**<sup>®</sup> **Grill**

© 2020 SharkNinja Operating LLC.

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

FOODI und NINJA sind eingetragene Warenzeichen von SharkNinja Operating LLC.

FOODI et NINJA sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.

AG301EU\_IG\_MP\_285x210mm\_201126\_Mv2