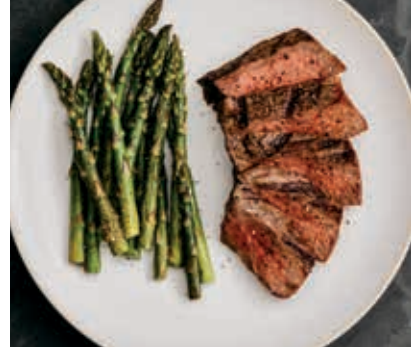


Please make sure to read the enclosed Ninja® instructions prior to using your unit.
Bitte lies unbedingt die beiliegende Ninja® Bedienungsanleitung durch, bevor du das Gerät verwendest.
Veuillez à prendre connaissance de la notice d'utilisation Ninja® incluse avant d'utiliser votre appareil.



NINJA

Foodi

Grill & Air Fryer

Mouthwatering recipes & charts for unlimited possibilities
Köstliche Rezepte und Kochtabellen für unbegrenzte Möglichkeiten
Des recettes appétissantes et des tableaux pour des possibilités illimitées



Your guide to grilling like a pro

Welcome to the Ninja Foodi Max Health Grill and Air Fryer recipe guide.

From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks and helpful hints.

Now open the lid and let's get grilling.

Recipe List

Marinades	11	Lamb	26
Spice Rubs	12	Butterflied leg of lamb	26
Dipping Sauces	13	Pork	26
Kickstarter Recipes	14	English Grilled breakfast	26
Grilled sirloin steaks with asparagus	14	Sausage rolls	28
Mains	16	Fish	28
Beef	16	Whole salmon fillet with lemon potatoes	29
Beef Wellingtons	16	Vegetarian	30
Homemade Cheeseburgers	17	Falafels with tahini dressing	31
Chicken	18	Snacks & Sides	32
Honey Mustard & Barbecue		Roasted vegetables with herbs	32
Glazed Chicken Breasts	19	Dauphinoise potatoes	33
Cajun chicken kebabs	20	Spicy sweet potato wedges	35
Jerk chicken thighs	23	Sea Salt focaccia	37
Herb & garlic spatchcock	25	Cooking charts	38

Recipe Key

We've tagged recipes with these icons to help find the right one for you.



Digital Cooking Probe



10 minutes or less



Frozen to chargrilled



Child-friendly food



Gluten-free



Dairy-free



Keto



Vegetarian

Cyclonic Grilling

TECHNOLOGY

Perfectly cook food on the inside and char-grill every side with super hot Cyclonic Grilling Technology. The grilling chamber gives you the fast, juicy, char-grilled results you want by combining a high density grill plate with cyclonic air that circulates rapidly around food.

Now with the Smart Cook System you can achieve the perfect level of cook without the guesswork.



Grilled favourites

Quick and easy meals
Homemade Cheeseburgers,
page 17



No-flip grilling

No more falling apart
Whole Salmon Fillet with lemon
potatoes, page 28



Perfect cooking

No guesswork
Grilled Sirloin Steaks with
Asparagus, page 14



Grilled thrills

Make the unexpected
Sea Salt Focaccia, page 36



Frozen to chargrilled

No thawing required
Honey Mustard & Barbecue
Glazed Chicken Breasts,
page 18

More flavour. Less smoke.

After hundreds of hours of recipe testing, our chefs have paired your favourite foods with a recommended temperature setting that will maximise grill flavours while minimising smoke.


LO
200°C

Best for bacon and sausages, and when using thicker barbecue sauces.



Sausages
Page 42


MED
230°C

Best for frozen meats and batches of marinated ingredients.



Honey Mustard & Barbecue Glazed Chicken
Page 18


HI
250°C

Best for steaks, chicken and burgers.



Grilled Sirloin Steak & Asparagus
Page 14


MAX
260°C

Best for vegetables, fruit, fresh and frozen seafood and pizza.



Chilli Lime Corn on the Cob
Page 42

Always use recommended oils

For less smoke, use oils with a high smoke point, like vegetable, coconut, grapeseed or avocado oil instead of olive oil. If you choose to cook ingredients at a higher temperature with olive oil, it may result in more smoke.

Perfectly done with the Digital Cooking Probe.

Never under or over cook again.



Dual Sensor Technology

The leave-in Digital Cooking Probe continuously monitors temp in two places for more accurate cooking results. The Ninja® Foodi lets you know when it's time to take your food off the grill and let it rest.

For more information on how to use the probe refer to the instruction booklet.

How to place the probe

Once you've selected your cooking function, cooking temperature, protein type and how you would like it cooked, **insert the Digital Cooking Probe into the thickest part of your protein** while the grill is preheating.

FOOD TYPE	PLACEMENT	CORRECT	INCORRECT
Steaks Pork chops Lamb chops Chicken breasts Burgers Fillets Fish fillets	• Insert probe horizontally into the centre of the thickest part of the meat. • Make sure the tip of the probe is inserted straight into the centre of the meat, not angled toward the bottom or top of it. • Make sure the probe is close to (but not touching) the bone and away from any fat or gristle. NOTE: The thickest part of the meat may not be the centre. It is important that the end of the probe hits the thickest part so desired results are achieved.		
Whole chicken	• Insert probe horizontally into the thickest part of the breast, parallel to, but not touching, the bone. • Make sure the top reaches the centre of the thickest part of the breast and doesn't go all the way through the breast into the cavity.		

DO NOT use the probe with frozen protein or for cuts of meat less than 1.5cm thick or for meat on the bone like chicken drumsticks or ribs.

Ninja® Beef Cooking Guide

Everyone's idea of the cooking scale differs. This guide shows you what you can expect from each of our preset beef cook settings.



Carry-over cooking

Did you know? Meat keeps cooking when you remove it from the grill.

To prevent overcooking, the unit will beep right before your food reaches the desired set cook level, taking carry-over cooking into account.

Transfer meat to a plate with the probe still inserted and allow protein to carry-over cook and rest for 3–5 minutes.

Skiping carry-over cooking and cutting into food right away may result in a rarer level of cook.

Reasons meat might cook differently

No two pieces of meat are alike and, for that reason, they'll never cook the same. That's why we recommend paying close attention to the sizes of meat listed in our cooking charts. Here are some more tips to ensure a great cooking experience.



Cut size

Meats come in different shapes and sizes, which require different cooking times.

If you are cooking different sizes, probe the smaller piece first as this one will cook faster than the larger piece.

For cuts 5cm or thicker (e.g., fillet mignon) we recommend selecting the lower temperature setting within the level of cook you require (e.g., Rare 1 instead of Rare 2).



Meat temperature

For your convenience, cooking charts were created for use with cold meat, straight from the fridge.

For even juicier results

If time permits, let meat come to room temperature for about 30 minutes before cooking for a more juicy centre.

Flavour-Building

Tasty Marinades, Zesty Spice Rubs, and Irresistible Dipping Sauces

For the following recipes, add all ingredients to a bowl and mix well.

These marinades and spice rubs call for coarse salt—ensure you use that and not fine-grain salt.

Use spice rubs liberally. Season meat or vegetables generously and allow to sit at room temperature for 30 minutes before grilling—this will promote evenness and faster cooking.

Frozen to chargrilled

When grilling frozen meats, baste them liberally and consistently with the marinade of your choosing.

To get the best textures and flavours from frozen meat, season it with your favourite spice rub before grilling.

Marinades

MAKES: APPROX. 250ml | **MARINATING TIME:** 2-12 HOURS | **STORE:** REFRIGERATE FOR UP TO 4 DAYS



Teriyaki Marinade

80ml soy sauce
80ml water
80g dark brown sugar
3 tablespoons rice wine vinegar
1 tablespoon honey
2 garlic cloves, peeled, minced



Garlic & Herb Marinade

60ml extra virgin olive oil
60ml apple cider vinegar
10g fresh herbs
(like parsley, rosemary, oregano, thyme, or sage), chopped
5 garlic cloves, peeled, minced
Juice of 1 lemon
(about 3 tablespoons juice)
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon salt



Simple Steak Marinade

60ml Worcestershire sauce
60ml soy sauce
60ml balsamic vinegar
2 tablespoons Dijon mustard
3 garlic cloves, peeled, minced
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon salt

TIP When using marinated foods on the Grill function, we recommend using Medium and when using thicker marinades/sauces using LO.

Spice Rubs

MAKES: APPROX. 240g | **SEASON:** GENEROUSLY

STORE: UP TO 6 MONTHS IN AN AIRTIGHT CONTAINER AWAY FROM LIGHT AND HEAT



Easy BBQ Spice Rub

**Best for poultry, beef, prawns,
cauliflower, broccoli, carrots**

- 60g dark brown sugar
- 28g smoked paprika
- 3 tablespoons ground black pepper
- 2 tablespoons salt
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons onion powder



Everyday Spice Rub

**Best for poultry, beef, pork,
lamb, veal, seafood, vegetables**

- 3 teaspoons chilli powder
- 2 tablespoons white sugar
- 1 tablespoon salt
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 tablespoon ground black pepper
- 1 tablespoon dried oregano



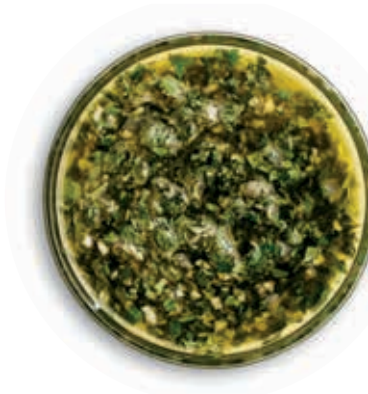
Dry Herb Rub

**Best for poultry, pork, lamb,
seafood, vegetables**

- 1 tablespoon salt
- 1 tablespoon dried thyme
- 1 tablespoon dried rosemary
- 1 tablespoon dried oregano
- 1 teaspoon mustard powder
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon crushed red pepper

Dipping Sauces

MAKES: APPROX. 240ml | **STORE:** REFRIGERATE FOR UP TO 4 DAYS



Chimichurri Sauce

**Best for poultry, beef, pork,
fish, vegetables**

- 1/2 bunch fresh coriander (about 15g), chopped
- 1/2 bunch fresh parsley (about 15g), chopped
- 5 garlic cloves, peeled, minced
- 1 small shallot, peeled, chopped
- Zest and juice of 1 lemon (about 80ml juice)
- 60 ml extra virgin olive oil
- 1 teaspoon ground black pepper
- salt, as desired



Lemony-Garlic Chilli Mayo

**Best for poultry, beef, pork,
lamb, veal, seafood, vegetables**

- 240ml mayonnaise
- Juice of 1/2 lemon (about 2 tablespoons juice)
- 1 tablespoon paprika
- 1 teaspoon garlic powder
- salt, as desired



Jamaican Jerk Ketchup

Best for poultry, beef, prawns

- 240ml ketchup
- 3 tablespoons dried jerk seasoning
- 1 ripe banana, peeled, mashed

Kickstarter Recipe

Grilled Sirloin Steaks with Asparagus

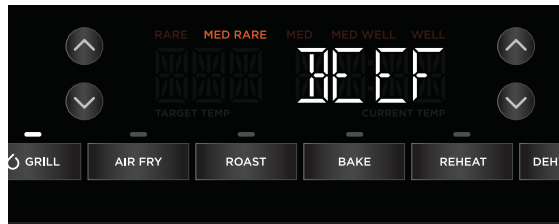
PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **COOK:** BASED ON DESIRED OUTCOME | **MAKES:** 4 SERVINGS



INGREDIENTS

4 uncooked Sirloin steaks (225g each)	Sea salt, as desired
3 tablespoons vegetable oil, divided	Ground black pepper, as desired
	400g asparagus, trimmed

DIRECTIONS



Plug probe into unit. Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL. The unit will default to HI, which is the correct temperature setting for this recipe. Select PRESET. Select BEEF, use the arrows to the left of the display to set desired cook level. Press START/STOP to begin preheating.



While unit is preheating, brush each steak on all sides with 1/2 tablespoon vegetable oil, then season with salt and pepper, as desired. Toss asparagus with remaining vegetable oil, then season with salt and pepper, as desired.



Insert probe horizontally into the centre of one of the steaks (see probe placement instructions on page 7).



When unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed. ADD FOOD is displayed. Place steaks on grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks. Close lid over the probe cord. When unit beeps and the display reads FLIP, use silicone-tipped tongs to flip the steaks. Close lid to continue cooking.



When unit beeps to signal the steaks are almost done cooking. Then transfer steaks to a plate or cutting board and allow to rest for 5 minutes.



While steaks are resting, place asparagus on grill plate. Select GRILL and set to HI. Use the arrows to the right of the display to set the time to 4 minutes. Press START/STOP to begin. Skip preheat by pressing the PREHEAT button.



When cooking and resting are complete, remove probe from steaks. Slice steaks and serve with asparagus.

BEEF WELLINGTON



PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 5 MINUTES | **COOK:** 18 MINUTES | **MAKES:** 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

320g ready rolled butter puff pastry
1 tablespoon olive oil
500g fillet of beef
Ground black pepper to taste
75g smooth chicken liver pâté
1 egg, beaten for glazing

DIRECTIONS

- 1 Line crisper basket with baking parchment. Unroll pastry and cut off one third. If necessary, roll out a third of the pastry, just slightly larger than the length and width of the beef fillet. Place on crisper basket and prick well with a fork. Chill in the fridge for 15 minutes.
- 2 Insert cooking pot in unit and close lid. Select BAKE, set temperature to 180°C and set time to 8 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 3 When the unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed ADD FOOD is displayed place crisper basket in cooking pot. Close lid and cook for 8 minutes, or until brown and crisp. Remove from the oven and allow to cool.
- 4 Heat 1 tablespoon oil in a large pan over a high heat. Season the beef with freshly ground black pepper, then put in the pan and sear for 1 minute on each side, until browned all over. Set aside to cool.
- 5 Place cooled beef on top of pastry. Cover top and sides with pâté. Lay the remaining rolled out pastry over the top, tucking it under the pastry base to secure. Slice any trimmings into lengths and lay over the top to create a diamond effect, then brush the pastry all over with the beaten egg.

- 6 Plug probe into unit. Insert pot into unit and close lid. Select ROAST, set temperature to 180°C, then select PRESET. Use the arrows to the right of the display to select BEEF, then arrows on left to select MED RARE or your preferred doneness (Well done beef may need covering with foil after 25 minutes). Select START/STOP to begin preheating.
- 7 While unit is preheating, insert probe into centre of beef see probe placement instructions on page 7).
- 8 When unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed ADD FOOD is displayed place beef in crisper basket, in the pot. Close lid over probe cord.
- 9 When unit beeps to signal the beef is almost done cooking, use oven gloves to remove probe from the beef. Then transfer beef wellington to a board and allow to rest up to 10 minutes before serving.



HOMEMADE CHEESEBURGERS



PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

1kg 5% minced beef
2 teaspoons garlic powder, as desired, optional
2 teaspoons onion powder, as desired, optional
2 teaspoons dried mixed herbs
Sea salt and freshly ground black pepper, as desired
4 slices Cheddar cheese
4 burger buns, sliced in half

TOPPINGS (OPTIONAL):

Lettuce
Red onion
Tomatoes
Pickles
Condiments



DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 15 minutes for well cooked burgers. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, divide the minced beef into 6 portions and hand-form each into a loosely formed 8-10cm patty, 3cm thick.
- 3 With your thumb, make a 2.5cm indent in the centre of each patty (this will help the burgers keep their shapes uniform during cooking). Season the patties on both sides with garlic powder, onion powder, dried herbs, salt and pepper.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, and ADD FOOD is displayed, place patties on the grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks. Close lid and cook for 11 minutes.
- 5 After 11 minutes, place a slice of cheese on each patty. Close lid and continue cooking for 2 minutes.
- 6 After 2 minutes, remove cheeseburgers from grill plate. Place the buns on the grill plate. Close lid and cook for the remaining 2 minutes.
- 7 When cooking is complete, serve cheeseburgers on the toasted buns.

TIP For extra flavour, grill vegetables like onions, peppers, or mushrooms as a burger topping.



HONEY MUSTARD & BARBECUE- GLAZED CHICKEN BREASTS



PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 9 MINUTES | **COOK:** 27-30 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

6 frozen boneless, skinless
chicken breasts (200g each)
3 tablespoons vegetable oil, divided
Sea salt, as desired
Ground black pepper, as desired
240ml honey mustard sauce
240ml barbecue sauce

DIRECTIONS

- 1 Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MED, and set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, evenly brush each chicken breast with a 1/2 tablespoon vegetable oil. Then season with salt and pepper, as desired.
- 3 When the unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed ADD FOOD is displayed place chicken breasts on grill plate. Close lid and cook for 10 minutes.
- 4 While chicken is cooking, combine the two dressing and sauce and mix until thoroughly incorporated. After 10 minutes, flip chicken. Close lid to continue cooking for 5 minutes.
- 5 After 5 minutes, liberally baste chicken with the sauce mixture, flip over, and liberally baste the other side. Close lid to continue cooking for 5 minutes.
- 6 After 5 minutes, repeat step 5. Close lid and cook for 7 more minutes.
- 7 If necessary, baste chicken again and cook for 3 more minutes or until centremost point of chicken reaches an internal temperature of 75°C.
- 8 When cooking is complete, remove chicken from unit and let rest for 5 minutes before slicing on the slant. Serve with salad.

TIP Check the internal temperature of the chicken breasts by inserting the probe. Then press and hold the MANUAL button.

CAJUN GRILLED CHICKEN AND PEPPER KEBABS



PREP: 15 MINUTES | **MARINATE:** 1 HOUR | **PREHEAT:** APPROX. 6 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

4 tablespoons sunflower oil
2 tablespoons lime juice
2 teaspoons ground cumin
2 teaspoons ground coriander
2 teaspoons paprika
1 teaspoon oregano
½ teaspoon chilli flakes
Salt and freshly ground black pepper, to taste
600g chicken thighs, cut into 2.5cm cubes
1 red pepper, cut into quarters, deseeded and cut in 2.5cm pieces
1 yellow pepper, cut into quarters, deseeded and cut in 2.5cm pieces
1 green pepper, cut into quarters, deseeded and cut in 2.5cm pieces
2 small red onions, peeled and cut into 2.5cm pieces

YOU WILL ALSO NEED:

6 wooden skewers, soaked in water for 30 minutes

DIRECTIONS

- 1 In a mixing bowl, combine oil, lime juice, cumin, coriander, paprika, oregano, chilli flakes, salt and black pepper, as desired. Add chicken cubes and mix to coat. Cover and leave to marinate in fridge for at least 1 hour.
- 2 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.
- 3 While unit is preheating, assemble the skewers in the following order until they're almost full: chicken, pepper and onion. Ensure ingredients are pushed almost completely down to the end of the skewers. Reserve any marinade for brushing.
- 4 Once the unit has beeped to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed place kebabs on grill plate. Close lid.
- 5 When unit beeps and the display reads FLIP halfway through cooking, open lid baste exposed side of kebabs with marinade. Using silicone tongs, flip skewers and baste again. Close lid to continue cooking.
- 6 Cooking is complete when chicken reaches an internal temperature of 75°C. Open lid and remove skewers. Place kebabs on a platter and serve with rice or salad.

TIP If you prefer a vegetarian version, swap chicken for tofu and cook for 6 minutes.





JERK CHICKEN THIGHS



TIME: 15 MINUTES | **MARINATE TIME:** 10 HOURS | **PREHEAT TIME:** 10 MINUTES | **COOK TIME:** 16 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 bunch of spring onions, finely sliced
2 garlic cloves, peeled, minced
4cm piece of ginger, peeled, finely grated
2 tablespoons soy sauce
Juice of 1 lime
1 tablespoon sunflower or vegetable oil
2 teaspoons chilli flakes or 1 red chilli
Jerk seasoning
Salt and ground black pepper, as desired
900g skinless, boneless chicken thighs

DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, add spring onions, garlic, ginger, soy sauce, lime juice, oil, chili flakes or chilli, jerk seasoning, salt and pepper. Mix until well combined. Add chicken thighs and coat in the marinade then cover and place in refrigerator for 10 hours to marinate. Take chicken out of the fridge 1 hour before cooking.
- 2** Insert grill plate in the unit and close lid. Select GRILL and set time to 16 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 3** When the unit beeps to signify it has preheated, and ADD FOOD is displayed, place chicken on the grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks.
- 4** After 8 minutes, use silicone tongs flip chicken. Close lid to continue cooking.
- 5** Cooking is complete once chicken reaches an internal temperature of 75°C. Serve hot with savoury rice and vegetables.



HERB & GARLIC SPATCHCOCK CHICKEN WITH ROASTED ROOT VEGETABLES



PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **COOK:** 58 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

HERB & GARLIC CHICKEN

45ml Dijon mustard
1 teaspoon sea salt
½ teaspoon ground black pepper
1 teaspoon dried oregano
1 teaspoon dried Italian seasoning
½ lemon, zest and juice
2 garlic cloves, peeled, crushed
1.8kg whole chicken cut in half or
1.8kg whole spatchcocked chicken

ROASTED VEGETABLES

800g mixture of root vegetables like carrots,
parsnips, potatoes, turnips, cut into 4-5cm lengths
1 tablespoon fresh thyme leaves
½ teaspoon sea salt

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, mix all ingredients except chicken. Coat chicken on all sides with mustard rub and reserve.
- 2 Plug probe into unit. Insert pot into unit and close lid. Select ROAST, set temperature to 180°C, then select PRESET. The unit will default to CHICKEN WELL, to cook to a food safe temperature. Select START/STOP to begin preheating.
- 3 While unit is preheating, insert probe into the thickest part of chicken breast (see probe placement instructions on page 7).
- 4 When unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed place chicken, skin-side down, in the pot. Close lid over probe cord.
- 5 When unit beeps to signal the chicken needs to be flipped, turn chicken over, coat with more rub and add vegetables, making sure they are coated in the hot fat mixture. Sprinkle with thyme leaves and sea salt. Close lid to continue cooking.
- 6 When unit beeps to signal the chicken is done cooking, use oven mitts to remove probe from the chicken. Then transfer chicken to a cutting board and allow to rest covered for 10 minutes before serving.
- 7 Meanwhile, check if the vegetables are cooked enough, if not, select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin. Select preheat to to bypass preheating. Open lid and close.
- 8 Once the vegetables are cooked, serve with chicken.



BUTTERFLIED LEG OF LAMB WITH ROAST POTATOES



PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **COOK:** 50 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

800g boned leg of lamb
2 garlic cloves, peeled and cut into slivers
Fresh rosemary sprigs
1 tablespoon sunflower oil
Salt and ground black pepper, as desired
700g roasting potatoes, peeled and cut into 4-5cm chunks

DIRECTIONS

- 1** Place garlic slivers, rosemary sprigs in centre of boned lamb. Season with salt and pepper, as desired. Roll up lamb into a neat shape and tie with cooking string.
- 2** Plug probe into unit. Insert cooking pot in unit, add oil and close lid. Select ROAST. Select PRESET. Select LAMB, use the arrows to the left of the display to set MED WELL. Select START/STOP to begin preheating.
- 3** When the unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed place in lamb. Insert probe horizontally into thickest part of lamb (see probe placement instructions on page 7). Close lid.
- 4** After 25 minutes turn lamb over and add potatoes, rosemary sprigs and seasoning. Make sure the potatoes are tossed in oil. Close lid.
- 5** When unit beeps to signal cooking is complete. Use oven gloves to remove probe from lamb, remove the lamb and leave to rest for 10 minutes.
- 6** Check if the potatoes are brown enough, if not, select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 5-10 minutes. Select PREHEAT to bypass preheating. Select START/STOP to begin.
- 7** Serve potatoes with lamb.

WHOLE SALMON FILLET WITH LEMON & GARLIC POTATOES



PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 7 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
½ unwaxed lemon, zest and juice
1 tablespoon fresh dill, finely chopped
1 garlic clove, peeled, crushed
1 teaspoon sea salt
Ground black pepper, as desired
600g salmon fillet
500g charlotte potatoes, halved or quartered, if large
Whole lemon slices for garnish
Dill sprigs, for garnish



DIRECTIONS

- 1 Plug probe into unit. Insert crisper basket in unit and close lid. Select ROAST. Select PRESET. Select FISH, use the arrows to the left of the display to set desired output. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, in a small bowl, combine oil, lemon zest, juice, dill, garlic, salt and pepper. Brush salmon and potatoes with marinade and place in the crisper basket. Insert probe horizontally into thickest part of salmon (see probe placement instructions on page 7).
- 3 When unit beeps to signify it has preheated, and ADD FOOD is displayed, place crisper basket in cooking pot and close lid.
- 4 Halfway through cooking when unit beeps and the display reads FLIP, do not flip the salmon, but toss potatoes. Close lid to continue cooking.
- 5 When unit beeps to signal cooking is complete use oven gloves to remove probe from salmon. Serve salmon garnished with lemon slices and dill sprigs, and potatoes.

MUSHROOM, TOMATO & SMOKED TOFU SKEWERS WITH CITRUS AIOLI



PREP TIME: 15 MINUTES | **PREHEAT TIME:** 8 MINUTES | **COOK TIME:** 8 MINUTES | **MAKES:** 2-3 SERVINGS (6 SKEWERS)

INGREDIENTS

300g smoked tofu, patted dry and diced into 2½ cm pieces
200g chestnut mushrooms, halved
12 cherry tomatoes
2 tablespoons sunflower oil
1 teaspoon caraway seeds
1 teaspoon dried lovage
Salt and ground black pepper, to taste
6 wooden skewers (soaked in water for 10 minutes before using)

CITRUS AIOLI:

120g vegan mayonnaise
1 tablespoon wholegrain mustard
1 large garlic clove, finely chopped
1 tablespoon lemon juice
½ teaspoon pepper

DIRECTIONS

- 1 Put tofu and mushrooms in a large bowl and drizzle with olive oil. Add caraway seeds and lovage, and season with salt and pepper. Toss to coat in the flavours.
- 2 Insert grill plate in the unit and close lid. Select GRILL, set temperature MED and set time to 8 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 3 While unit preheats, prepare skewers by alternating tofu, tomatoes and mushrooms until almost full. Brush with remaining marinade.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, and ADD FOOD is displayed, place skewers on the flat plate. Close lid and cook for 4 minutes.
- 5 While skewers are cooking, in a small bowl, mix all the citrus aioli ingredients together.
- 6 After 4 minutes, use silicone tongs to turn skewers over. Close lid to continue cooking.
- 7 Once cooking is complete, serve immediately with citrus aioli for dipping.



FALAFELS WITH TAHINI DRESSING



PREP: 10 MINUTES + 30 MINUTES CHILLING TIME | **PREHEAT:** 2 ½ MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons sunflower oil
1 large onion, peeled and cut into 8
2 garlic cloves, peeled
2 (400g) cans chickpeas, drained and rinsed
15g fresh coriander, leaves and stalks
1 small egg
2 teaspoons ground cumin
2 teaspoons ground coriander
½-1 teaspoon chilli powder
40g gram flour
½ teaspoon salt
Cooking spray or sunflower oil for spraying

TAHINI DRESSING

50g tahini
1 ½ tablespoons lemon juice
1 garlic clove, peeled, crushed
Pinch of salt
2-3 tablespoons, water

DIRECTIONS

- 1** Place all falafel ingredients into a food processor and pulse until fairly smooth but still a bit coarse.
- 2** Using an ice cream scoop or wet fingers form mixture into 12 balls. Place on baking parchment on a baking tray and chill falafels in fridge for at least 30 minutes to firm up. Spray the crisper basket with oil. Place falafels into the basket.
- 3** Insert cooking pot in unit and close lid. Select BAKE, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 4** Spray or brush falafels with oil. When the unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed place the crisper basket into the pot and close the lid. Check the falafels after about 15 minutes.
- 5** In a small bowl, mix tahini, lemon juice, garlic, salt, gradually mix in water until the dressing is the right consistency.
- 6** Once cooking is complete, serve falafels hot or cold with tahini dressing.

TIP Serve with the Spicy Sweet Potato Wedges on page 35 and some Tahini for a complete meal.

HERB ROASTED VEGETABLES



PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

300g butternut squash, peeled and cut into 3cm chunks
300g courgettes, cut on slant into 1.5cm slices
100g thick asparagus tips
2 red peppers, deseeded and cut into thick slices
2 small red onions, peeled and halved
2 garlic cloves, peeled and crushed
2 tablespoons olive oil
2 tablespoons fresh thyme, chopped
1 tablespoon fresh rosemary, chopped
Salt and ground black pepper, as desired
4 tomatoes



DIRECTIONS

- 1** Insert cooking pot in unit and close lid. Select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, place all vegetables, except tomatoes into a large bowl. Add oil, herbs and garlic. Then season with salt and pepper, as desired. Toss together until all vegetables are coated.
- 3** When the unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed place coated vegetables in cooking pot. Close lid and cook for 20 minutes.
- 4** After 10 minutes, stir vegetables and tomatoes. Close lid to continue cooking for 10 minutes.
- 5** When cooking is complete, serve immediately.

TWICE BAKED CHEESY POTATOES



PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** 6-7 MINUTES | **COOK:** 42-47 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

4 x 250g whole baking potatoes
Oil, for rubbing
Sea salt flakes, as desired
25g butter
75g grated mature Cheddar cheese, divided
2 tablespoons fresh chopped parsley
Salt and ground black pepper, as desired



DIRECTIONS

- 1** Insert crisper basket in cooking pot in unit and close the lid.
- 2** While unit is preheating, wash potatoes, dry and pierce skin with a fork several times. Massage oil into skin of potato and sprinkle with sea salt.
- 3** When unit beeps to signify it has preheated, open lid and place potatoes into crisper basket. Turn potatoes when instructed.
- 4** When cooking is complete, check the potatoes are tender by sticking a tip of a knife into them. Allow potatoes to cool slightly, then cut in half and scoop potato out with a spoon.
- 5** In a bowl, mash the potato filling, butter, half the grated cheddar, parsley, salt and pepper. Stuff the potato skins with mixture. Fold together. Use the remaining cheddar to top each stuffed potato.
- 6** Select ROAST, set temperature to 220°C and set time to 7 minutes. Close the lid and press dial to begin. When unit beeps to signify it has preheated, open lid and place potatoes into crisper basket.
- 7** When potatoes are done cooking, they should be golden brown. Serve hot with salad.



SPICY SWEET POTATO WEDGES



PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** 2 ½ MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

700g sweet potatoes
2 tablespoons cornflour
3 tablespoons olive oil
1 tablespoon fresh rosemary, chopped
1 teaspoon sweet paprika
¼ teaspoon cayenne pepper
1 teaspoon ground cumin
1 garlic clove, peeled, crushed
Salt and ground black pepper, as desired
Chopped parsley for garnish

DIRECTIONS

- 1** Insert cooking pot and crisper basket in unit and close lid. Select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2** While unit is preheating. In a large bowl, place potatoes, and dust with cornflour, making coating as thin as possible. Shake or brush off extra cornflour and place on plate. Discard any extra cornflour out of bowl too. Add the olive oil, rosemary, paprika, cumin, cayenne pepper, garlic, salt and black pepper into bowl and mix together. Place potatoes back in bowl and toss potatoes in oil mixture.
- 3** When the unit beeps to signify it has preheated, ADD FOOD is displayed place potatoes in crisper basket. Close lid and cook for 20 minutes.
- 4** When cooking is complete, serve hot garnished with parsley.



FLAMMKUCHEN



PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES COOK | **TIME:** 12 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

DOUGH

200g plain flour, plus extra for rolling
100ml water
½ tablespoon olive oil
½ teaspoon salt

TOPPING

150g crème fraîche
1 small red onion, peeled, halved and thinly sliced
80g sliced ham, roughly torn
Chopped fresh parsley, for garnish
Ground black pepper, as desired

TIP Try switching up the toppings like smoked salmon, sliced tomatoes, peppers, feta cheese, etc.

DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, mix dough ingredients together and knead for 2 minutes until well combined. Add a little more flour if dough is too sticky.
- 2** Insert grill plate into cooking pot and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH and time to 6 minutes. Press START/STOP to begin.
- 3** While unit preheats, halve the dough and roll out into two large ovals about 2mm thick (each base should measure about 20cm x 30cm).
- 4** Transfer bases to baking paper. Divide crème fraîche between the two bases then spread out evenly, then top both bases with sliced onion and ham.
- 5** When unit beeps to signify it has preheated, open lid and place one of the pizzas onto the grill plate. Close lid to begin cooking.
- 6** Repeat steps 4 and 5 to cook the second flammkuchen.
- 7** Serve immediately, garnished with freshly chopped parsley and black pepper.



RASPBERRY CHOCOLATE BROWNIES

PREP: 20 MINUTES | **PREHEAT:** 3 MINUTES | **COOK TIME:** 20-25 MINUTES | **MAKES:** 12 BROWNIES

INGREDIENTS

180g butter, cubed plus a little extra for greasing
180g dark chocolate, broken into small pieces
260g caster sugar
3 large eggs
80g plain flour
50g cocoa powder
100g milk chocolate, roughly chopped into small chunks
200g raspberries

TIP Try switching up the toppings like smoked salmon, sliced tomatoes, peppers, feta cheese, etc.

DIRECTIONS

- 1** Grease and line crisper basket with a whole piece of baking parchment.
- 2** In a small saucepan, add chocolate and butter, gently melt on a low heat, stir until smooth. Allow to cool slightly.
- 3** In a large bowl, beat the sugar and eggs with an electric whisk until thick and creamy, then gently stir in chocolate mixture.
- 4** Sift the flour and cocoa powder over and fold in with a spoon. Finally fold in the chopped-up chocolate and raspberries. Pour mixture into lined crisper basket.
- 5** Insert cooking pot in unit and close lid. Select **BAKE**, set temperature to 170°C and set time to 25 minutes. Select **START/STOP** to begin preheating.
- 6** When the unit beeps to signify it has preheated, and **ADD FOOD** is displayed, place brownies in cooking pot. Close lid and cook for 20-25 minutes. The brownies should be soft when done baking.
- 7** Leave to cool in crisper basket before lifting out, using the baking parchment like a sling. Cut into 12 squares.

Grill Chart



TIP Use the digital probe with the proteins in the charts below to cook to your preference without worrying about cook times.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
POULTRY	Chart times are intended to cook poultry all the way through to an internal temperature of 75°C			
Chicken breasts	6 boneless (200-250g each)	HIGH	16-20 mins	Flip halfway through cooking
Chicken, leg quarters	4 bone in (1kg)	HIGH	16-18 mins	Flip halfway through cooking
Chicken mini fillets	9 (400g)	HIGH	7-8 mins	Flip halfway through cooking
Chicken sausages	12 (800g)	LOW	9-12 mins	Flip halfway through cooking
Chicken thighs	8 boneless (100g each)	HIGH	10-12 mins	Flip halfway through cooking
	8 bone in (1kg)	HIGH	14-16 mins	Flip halfway through cooking
Chicken wings	14 (1kg)	HIGH	9-10 mins	Flip halfway through cooking
Duck breasts	4 (800g)	HIGH	13-14 mins	Flip halfway through cooking
Turkey burgers	4 (125g each) 2cm thick	HIGH	10-13 mins	No need to flip
BEEF	Chart times are intended to cook beef to medium doneness with an internal temperature of 63°C			
Burgers	4 (125g each), 2cm thick	HIGH	7-9 mins	No need to flip
Filet mignon	6 steaks (170-230g each), 3cm thick	HIGH	9-12 mins	Flip halfway through cooking
Flank or bavette	2 steaks (475g), 2cm thick	HIGH	7-8 mins	Flip halfway through cooking
Ribeye	3 steaks (225-280g each), 2cm thick	HIGH	9-12 mins	Flip halfway through cooking
Rump	3 steaks (225-280g each), 2cm thick	HIGH	9-12 mins	Flip halfway through cooking
Sirloin	4 steaks (225-280g each), 2cm thick	HIGH	9-12 mins	Flip halfway through cooking
T-bone	2 steaks (400-500g), 3cm thick	HIGH	8-12 mins	Flip halfway through cooking
PORK, LAMB	Chart times are intended to cook pork, lamb all the way through to an internal temperature of 75°C			
Bacon	8 rashers, thick cut	LOW	6-9 mins	No need to flip
Bacon loin chops	4 (125g each)	HIGH	7-8 mins	Flip halfway through cooking
Hot dogs	15 (750g)	HIGH	3-5 mins	Flip halfway through cooking
Pork chops	4 bone in (250g each)	HIGH	13-17 mins	Flip halfway through cooking
Pork loin ribs	2 racks (475g)	HIGH	11 mins	Flip halfway through cooking
Pork loin Steaks	6 (120g each)	HIGH	4-5 mins	Flip halfway through cooking
Pork fillets	2 (350g-500g each)	HIGH	15-20 mins	Flip halfway through cooking
Sausages	12 (600g)	LOW	7-10 mins	Flip halfway through cooking
Butterflied boneless lamb leg	1 (700g)	HIGH	20-24 mins	Flip halfway through cooking
Lamb chops	8 (550g)	HIGH	4-5 mins	Flip halfway through cooking

Grill Chart, continued



TIP For less smoke, we recommend cleaning the splatter guard after every use.

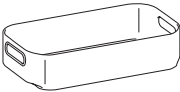
INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
SEAFOOD	Chart times are intended to cook seafood all the way through to an internal temperature of 75°C			
Cod or haddock	6 fillets (125g each)	MAX	4-6 mins	No need to flip
Jumbo prawns	21 (600g)	MAX	3-5 mins	Pat dry, season
King size prawns	46 (560g)	MAX	1-3 mins	Pat dry, season
Salmon fillets	6 (130g each)	MAX	6-8 mins	No need to flip
Scallops	38 (600g)	MAX	3-4 mins	Pat dry, season
Sea bass fillets	4 (380g)	MAX	6-8 mins	No need to flip
Tuna	4 steaks (110-170g each)	MAX	4-6 mins	No need to flip
FROZEN POULTRY	Chart times are intended to cook poultry all the way through to an internal temperature of 75°C			
Chicken breasts	6 boneless (200g each)	MED	22-25 mins	Flip 2 or 3 times while cooking
Chicken thighs	6 bone in (850g)	MED	25-28 mins	Flip 2 or 3 times while cooking
Duck legs	5 legs (1kg)	MED	30-35 mins	Flip and prick skin on legs in several places
FROZEN BEEF	Chart times are intended to cook beef all the way through to an internal temperature of 75°C			
Sirloin	4 steaks (225-300g), 3cm thick	MED	18-26 mins	Flip 2 or 3 times while cooking
Burgers	6 (750g)	MED	10 mins	Flip 2 or 3 times while cooking
FROZEN PORK	Chart times are intended to cook pork all the way through to an internal temperature of 75°C			
Sausages	12 (600g)	LOW	9-12 mins	Flip 2 or 3 times while cooking
Pork chops	6 bone in (250g each)	MED	22-26 mins	Flip 2 or 3 times while cooking
FROZEN SEAFOOD	Chart times are intended to cook seafood all the way through to an internal temperature of 75°C			
Cod fillets	6 (90g each)	MAX	6-8 mins	No need to flip
Salmon fillets	6 (90g each)	MAX	6-8 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Prawns	46 (450g)	MAX	3-4 mins	No need to flip
FRESH VEGETARIAN BURGERS				
Vegetarian burgers	4 (115g each)	HIGH	7-9 mins	Flip halfway through cooking, if desired

Grill Chart, continued

TIP For less smoke, we recommend cleaning the splatter guard after every use.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
VEGETABLES					
Asparagus	400g	Whole, trim stems	HIGH	6-7 mins	No need to flip
Aubergine	500g	Cut in 5cm pieces, brush with oil, season	MAX	8-10 mins	Flip halfway through cooking
Peppers	4 (750g)	Cut in quarters, season	MAX	8-11 mins	Flip halfway through cooking
Brussels sprouts	600g	Whole, trim stems	MAX	12-16 mins	Flip halfway through cooking
Carrots	1kg	Peel, cut in 5cm pieces, season	MAX	12-14 mins	Flip halfway through cooking
Corn on the cob	4	Whole ears, remove husks	MAX	9-12 mins	Flip halfway through cooking
Courgette	2-3 (500g)	Cut in quarters lengthwise, season	MAX	10-12 mins	Flip halfway through cooking
Mushrooms	750g	Cut in half, drizzle with oil, season	MAX	5-7 mins	No need to flip
Onions, white or red (cut in half)	6 (600g)	Peel, cut in half, season	MAX	5-7 mins	Flip halfway through cooking
Onions, white or red (sliced)	3 (300g)	Peel, cut in 2.5cm slices, season	HIGH	6-8 mins	Flip halfway through cooking
Portobello mushrooms	6 (75g each)	Drizzle with oil, season	MAX	7-9 mins	Flip halfway through cooking
Tomatoes	6 (360g)	Cut in half, season	MAX	7 mins	No need to flip
FRUIT					
Avocado	Up to 3 avocados	Cut in half, remove stone	MAX	4-5 mins	No need to flip
Lemons & Limes	5	Cut in half lengthwise, press down on grill plate	MAX	4-5 mins	No need to flip
Mango	3	Cut in half, remove stone. Press down gently on grill plate	MAX	4-6 mins	No need to flip
Melon	6 spears (10-15cm each)	Press down gently on grill plate	MAX	4-6 mins	No need to flip
Pineapple	6-8 slices or spears	Press down gently on grill plate	MAX	7-10 mins	Flip 2 or 3 times while cooking
Stone fruit (such as peaches & plums)	4-6	Cut in half, remove stone, press down on grill plate	MAX	3-5 mins	No need to flip
BREAD & CHEESE					
Bread (such baguettes & ciabattas)	30-40cm loaf	Hand-cut, 4cm slices, brush with vegetable oil	MAX	2-3 mins	No need to flip
Halloumi cheese	500g	Cut in 3cm slices, brush with oil	MAX	4-5 mins	No need to flip

Air Fry Chart



Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

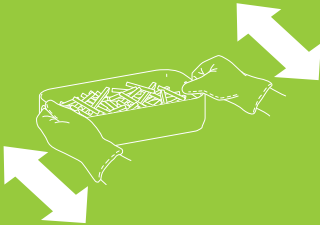
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	400g	Whole, trim stems	2 Tsp	200°C	6-7 mins
Beetroot	8 small or 6 large (1kg)	Whole	None	200°C	30-40 mins
Bell peppers	5 (750g)	Cut in quarters deseeded, season	1 Tbsp	200°C	18-22 mins
Brussel sprouts	700g	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	200°C	8-10 mins
Butternut squash	1.5kg	Cut in 2.5-5cm pieces	1½ Tbsp	200°C	15-18 mins
Carrots	1kg	Peel, cut in 5cm pieces	1 Tbsp	200°C	12-14 mins
Cauliflower	800g	Cut in 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	9-11 mins
Celeriac	600g	Peel and cut into 1.5cm cubes	2 Tbsp	200°C	12-14 mins
Corn on the cob	6	Whole ears, remove husks	1 Tbsp	200°C	12-15 mins
Courgette	1kg	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
Green beans (fine)	640g	Trim	1½ Tbsp	200°C	8-10 mins
Kale (for crisps)	400g	Tear in pieces, remove stems	1 Tbsp	150°C	10-12 mins
Mushrooms	700g	Cut in quarters	2 Tbsp	200°C	10 mins
Parsnip	500g	Peel and cut into 5cm lengths	1 Tbsp	200°C	10-12 mins
Sweet potato	750g	Cut in 2.5cm chunks	1½ Tbsp	200°C	15-20 mins
	6 whole (185-250g each)	Pierce with fork 3 times	None	200°C	25-30 mins
POTATOES, KING EDWARD, MARIS PIPER OR RUSSET					
Wedges	1.5kg	Cut in 2.5cm wedges	2 Tbsp	200°C	22-25 mins
Thin fries	1kg	Hand-cut fries*, thin	½-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	18-22 mins
Chunky fries	1kg	Hand-cut fries*, thick	½-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	20-24 mins
Whole potatoes	6 whole (185-250g each)	Pierce with fork 3 times	None	200°C	35-45 mins
POULTRY					
Chicken breasts	4 (180g each)	None	Brushed with oil	190°C	18-22 mins
	6 bone in (1kg)	None	Brushed with oil	190°C	18-22 mins
	6 boneless (600g)	None	Brushed with oil	200°C	14-16 mins
Chicken wings	1kg	None	1 Tbsp	200°C	15-20 mins

*After cutting potatoes, allow raw fries to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat fries dry. The drier the fries, the better the results.

For best results,
shake or toss often.

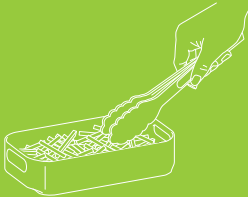
We recommend frequently
checking your food
and shaking or tossing it to
ensure desired results.

Shake your food

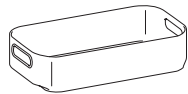


OR

Toss with
silicone-tipped tongs



Air Fry Chart, continued



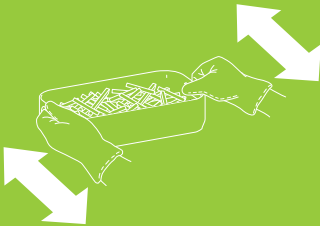
Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
PORK					
Bacon	6 thick cut rashers (220g)	None	None	180°C	6-7 mins
Pork chops	3 bone in (250g each)	None	Brush with oil	190°C	14 mins
	4 boneless (630g)	None	Brush with oil	190°C	14-17 mins
Pork fillets	2 (350-500g each)	Whole	Brush with oil	190°C	18-22 mins
Sausages	12 (600g)	None	None	200°C	8-10 mins
FISH					
Fish cakes	4, 580g	None	None	200°C	10-12 mins
FROZEN FOODS					
Breaded Mushrooms	17 (300g)	None	None	170°C	12-14 mins
Chicken burgers	6 (125g each)	None	None	200°C	14-15 mins
Chicken cutlets/steaks	4 (390g)	None	None	200°C	14-15 mins
Chicken goujons	19 (475g)	None	None	200°C	8-10 mins
Chicken Kiev	4 (600g)	None	None	190°C	16-18 mins
Chicken nuggets	900g (approx 60)	None	None	200°C	18-22 mins
Chips (French fries)	500g	None	None	200°C	10-12 mins
Chips (French fries)	1kg	None	None	200°C	15 mins
Chips (chunky)	500g	None	None	180°C	15-18 mins
Fish fillets (in batter)	4 (440g)	None	None	200°C	11 mins
Fish Fingers	10 (280g)	None	None	200°C	7-10 mins
Hash Browns	900g	None	None	180°C	20 mins
Onion Rings	375g	None	None	200°C	8-9 mins
Potato wedges	650g	None	None	180°C	15-18 mins
Prawn tempura	16 (280g)	None	None	190°C	9-10 mins
Roast potatoes	700g	None	None	200°C	15-18 mins
Scampi in breadcrumbs	440g	None	None	200°C	8-9 mins
Sweet potato fries	500g	None	None	190°C	20-22 mins
Vegan nuggets	26 (476g)	None	None	200°C	10 mins
Vegan sausages	12 (540g)	None	None	180°C	8 mins
Veggie burgers	4 (350g)	None	None	200°C	12 mins

For best results,
shake or toss often.

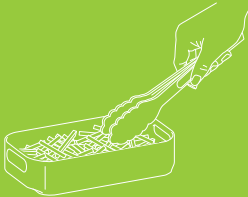
We recommend frequently
checking your food
and shaking or tossing it to
ensure desired results.

Shake your food



OR

Toss with
silicone-tipped tongs



Dehydrate Chart

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	60°C	6-8 hours
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanched	60°C	6-8 hours
Aubergine	Peeled, cut in 3mm slices, blanched	60°C	6-8 hours
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Beetroot	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	60°C	4 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 3mm slices, stone removed	60°C	6-8 hours
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hours
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Chicken jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Turkey jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	3-5 hours

Dein Leitfaden zum Grillen wie ein Profi

Willkommen im Rezeptheft für den
Ninja Foodi Grill und Heißluftfritteuse.
Du bist nur einige Seiten von Rezepten,
Tipps, Tricks und nützlichen Hinweisen entfernt.
Öffne den Deckel und lege mit dem Grillen los!

Rezeptliste

Marinaden	63	Lamm	78
Gewürzmischungen	64	Lammkeule im Schmetterlingsschnitt	79
Dips	65	Schwein	79
Kickstarter-Rezepte	66	Englisches gegrilltes Frühstück	79
Gegrillte Sirloin-Steaks mit Spargel	66	Würstchen im Teigmantel	79
Hauptgerichte	68	Fisch	80
Rindfleisch	68	Ganzes Lachsfilet mit Zitronenkartoffeln	80
Beef Wellingtons	68	Vegetarisches	82
Selbstgemachte Cheeseburger	69	Falafel mit Tahini-Dressing	83
Hühnchen	70	Snacks und Beilagen	84
Hühnchenbrüste mit Honig-Senf-BBQ-Marinade	71	Geröstetes Gemüse mit Kräutern	84
Cajun-Hühnchenspieße	72	Kartoffelgratin	85
Jerk Chicken Hühnchenschenkel	75	Scharfe Süßkartoffel-Wedges	87
Platthuhn mit Kräutern und Knoblauch	77	Focaccia mit Meersalz	89
		Gartabellen	92

Rezeptschlüssel

Wir haben die Rezepte mit diesen Symbolen gekennzeichnet, um die Suche nach dem richtigen Rezept zu erleichtern.



**Digitales
Bratenthermometer**



**10 Minuten
oder weniger**



**Von tiefgefroren
bis gegrillt**



**Kinderfreundliches
Essen**



Glutenfrei



Ohne Milchprodukte



Keto



Vegetarisch

Zyklon-Grill- TECHNOLOGIE

Gare deine Speisen innen auf den Punkt und außen von allen Seiten perfekt knusprig dank der extrem heißen Zyklon-Grill-Technologie. Der Grillraum liefert die gewünschten schnellen, saftigen und perfekt gegrillten Ergebnisse, dank einer einzigartigen, hochdichten Grillplatte mit zyklonischem Luftstrom, der mit hoher Geschwindigkeit rund um die Speisen zirkuliert.

Mit dem Smart Cook System kannst du nun das perfekte Garergebnis erzielen, ganz ohne Rätselraten.



Gegrillte Favoriten

Schnelle und
einfache Gerichte

*Selbstgemachte Cheeseburger,
Seite 69*



Grillen ohne Wenden

Kein Zerfallen mehr

*Ganzes Lachsfilet mit
Zitronenkartoffeln, Seite 80*



Auf den Punkt gegart

Kein Rätselraten

*Gegrillte Sirloin-Steaks mit
Spargel, Seite 66*



Gegrillte Besonderheiten

Ungewöhnliche Gerichte

Focaccia mit Meersalz, Seite 89



Von gefroren bis gegrillt

Kein Auftauen erforderlich

*Hähnchenbrust mit Honig-Senf-BBQ-
Marinade, Seite 71*

Mehr Geschmack. Weniger Rauch.

Nach Hunderten von Stunden an Rezepttests haben unsere Köche deine Lieblingsspeisen mit der jeweils empfohlenen Temperatureinstellung kombiniert, wodurch der Grillgeschmack maximiert und der Rauchaustritt minimiert wird.



LO (NIEDRIG)
200 °C

Ideal für Speck und Würstchen sowie bei der Verwendung von dickeren Barbecuesaucen.



12
MIN.

Sausages
Page 92



MED (MITTEL)
230 °C

Ideal für tiefgefrorenes Fleisch und Chargen marinierter Zutaten.



30
MIN.

Hühnchen mit Honig-Senf-
BBQ-Marinade
Seite 18



HI (Hoch)
250 °C

Ideal für Steaks, Hühnchen und Burger.



11
MIN.

Gegrilltes Sirloin-Steak
mit Spargel
Seite 14



MAX
260 °C

Ideal für Gemüse, Obst, frische und tiefgefrorene Meeresfrüchte und Pizzen.



Chilli Lime Corn on the Cob
Page 96

Perfekte Ergebnisse dank des digitalen Bratenthermometers.

Niemals wieder halbrohe oder übergarte Speisen.



Zwei-Sensor-Technologie

Der digitale Bratenthermometer überwacht kontinuierlich die Temperatur an zwei Stellen, um präzisere Garergebnisse zu erzielen. Der Ninja® Foodi® Grill und Heißluftfritteuse teilt dir mit, wann du deine Speisen vom Grill nehmen und ruhen lassen solltest.

Weitere Informationen zur Verwendung des Bratenthermometers findest du in der Gebrauchsanweisung.

So wird das Bratenthermometer eingeführt:

Nachdem du die Zubereitungsfunktion, Gartemperatur, Proteinquelle und deren Zubereitungsart ausgewählt hast, **steckst du den digitalen Bratenthermometer in den dicksten Teil der Proteinquelle**, während der Grill vorheizt.

LEBENSMITTELTYP

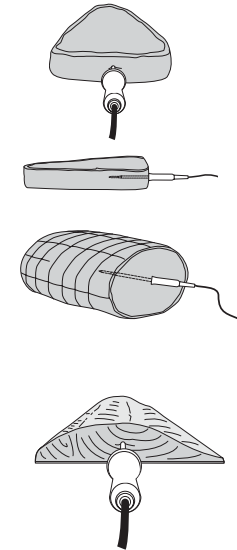
Steaks
Schweinekoteletts
Lammkoteletts
Hühnchenbrüste
Burger
Filets
Fischfilets

PLATZIERUNG

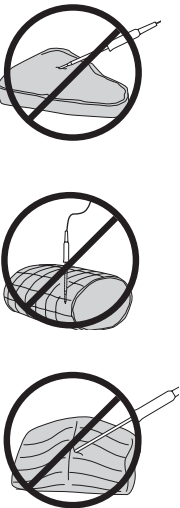
- Führe das Bratenthermometer horizontal in die Mitte des dicksten Teils des Fleisches ein.
- Stelle dabei sicher, dass du die Spitze des Bratenthermometers direkt in die Mitte des Fleisches einführst, nicht in einem Winkel nach unten oder oben.
- Vergewissere dich, dass das Bratenthermometer nahe am Knochen ist (ihn aber nicht berührt) und Abstand von Fett oder Knorpel hat.

HINWEIS: Der dickste Teil des Fleisches muss nicht unbedingt die Mitte sein. Es ist wichtig, dass das Ende des Bratenthermometers im dicksten Teil steckt, damit die gewünschten Ergebnisse erzielt werden.

RICHTIG

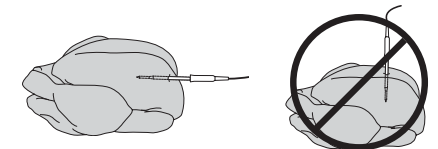


FALSCH



Ganzes Hühnchen

- Das Bratenthermometer horizontal in den dicksten Teil der Brust einführen, parallel zum Knochen, aber ohne diesen zu berühren.
- Achte darauf, dass der Dorn des Thermometers in die Mitte des dicksten Teils der Brust gelangt und nicht vollständig durch die Brust sticht und in den Hohlraum ragt.



Verwende das Bratenthermometer **NICHT** für gefrorene Speisen oder Fleischstücke, die dünner als 1,5 cm sind. Auch für Fleisch mit Knochen wie Hühnchen-Drumsticks oder Rippchen ist er nicht geeignet.

Ninja® Rindfleisch-Garhilfe

Jeder hat ein anderes Verständnis der verschiedenen Garstufen. Diese Orientierungshilfe zeigt dir, was du von unseren Gar-Voreinstellungen für Rindfleisch erwarten kannst.



Restgaren

Wusstest du schon? Fleisch gart weiter, nachdem es vom Grill genommen wurde.

Um zu verhindern, dass das Fleisch übergart, piept das Gerät, kurz bevor die Speise die gewünschte Garstufe erreicht. Auf diese Weise wird das Restgaren einkalkuliert. Nimm das Fleisch heraus und lege es auf einen Teller, wobei das Bratenthermometer darin verbleiben sollte, und lasse das Fleisch 3-5 Minuten lang restgaren und ruhen.

Wenn du das Restgaren nicht abwartest und die Speise sofort anschneidest, ist der gewünschte Garzustand möglicherweise noch nicht erreicht.

Gründe für unterschiedliche Garzeiten für Fleisch

Kein Stück Fleisch gleicht dem anderen und deswegen gart es auch niemals gleich. Aus diesem Grund empfehlen wir, die Größenangaben für Fleisch in unseren Gartabellen genau zu beachten. Hier findest du weitere Tipps, damit dir das Kochen richtig Freude bereitet.



Stückgröße

Fleisch ist in verschiedenen Formen und Größen erhältlich, die verschiedene Garzeiten erfordern. Wenn du Stücke mit verschiedenen Größen zubereiten willst, musst du das Bratenthermometer zuerst in das kleinere Stück einführen, da es schneller garen wird, als das größere Stück.

Für Fleischstücke, die 5 cm dick oder noch dicker sind (z. B. Filet Mignon), empfehlen wir, innerhalb der von dir gewünschten Garstufe die niedrigere Temperatureinstellung auszuwählen (z. B. Rare [Blutig] 1 anstelle von Rare 2).



Fleischtemperatur

Die Gartabellen wurden für die Verwendung mit kaltem Fleisch erstellt, das direkt aus dem Kühlschrank entnommen wurde.

Für noch saftigere Fleischstücke

Wenn es die Zeit erlaubt, lasse dein Fleisch ca. 30 Minuten, bevor du es zubereitest, Raumtemperatur erreichen, so wird es in der Mitte schön saftig.

Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse

Köstliche Marinaden, aufregende Gewürzmischungen und unwiderstehliche Dips

Gib bei den folgenden Rezepten alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut.

Diese Marinaden und Gewürzmischungen erfordern grobes Salz – verwende unbedingt solches Salz und kein feinkörniges.

Verwende Gewürzmischungen großzügig. Würze Fleisch oder Gemüse großzügig und stelle es vor dem Grillen bei Zimmertemperatur 30 Minuten lang beiseite – das fördert das gleichmäßige und schnelle Garen.

Von tiefgefroren bis gegrillt

Wenn du gefrorenes Fleisch grillst, begieße es großzügig und regelmäßig mit der Marinade deiner Wahl.

Um aus gefrorenem Fleisch das Beste an Textur und Geschmack herauszuholen, würze es mit deiner Lieblingsgewürzmischung, bevor du es grillst.

Marinaden

ERGIBT: CA. 250 ml | ZEIT ZUM MARINIEREN: 2-12 STUNDEN | AUFBEWAHRUNG: BIS ZU 4 TAGE IM KÜHLSCHRANK



Teriyaki-Marinade

80 ml Sojasauce
80 ml Wasser
80 g dunkler brauner Zucker
3 Esslöffel Reisessig
1 Esslöffel Honig
2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt



Knoblauch-Kräuter-Marinade

60 ml extra-natives Olivenöl extra
60 ml Apfelessig
10 g frische, gehackte Kräuter
(z. B. Petersilie, Rosmarin, Oregano, Thymian oder Salbei)
5 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
Saft 1 Zitrone
(etwa 3 Esslöffel Saft)
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel Salz



Einfache Steak-Marinade

60 ml Worcestershiresauce
60 ml Sojasauce
60 ml Balsamico-Essig
2 Esslöffel Dijon-Senf
3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel Salz

TIPP Für marinierte Zutaten mit der Grill-Funktion empfehlen wir Medium, bei der Verwendung dickerer Marinaden und Saucen die Stufe LO (NIEDRIG).

Gewürzmischungen

ERGIBT: CA. 240 g | **WÜRZEN:** GROSSZÜGIG

AUFBEWAHRUNG: BIS ZU 6 MONATE IN EINEM LUFTDICHTEN BEHÄLTER, VON LICHT UND WÄRME FERNHALTEN



Einfache BBQ-Gewürzmischung

Optimal für Geflügel, Rindfleisch, Garnelen, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten

- 60 g dunkler brauner Zucker
- 28 g geräuchertes Paprikapulver
- 3 Esslöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel Salz
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel Zwiebelpulver

Gewürzmischung für den Alltag

Optimal für Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch, Lammfleisch, Kalbsfleisch, Meeresfrüchte, Gemüse

- 3 Teelöffel Chilipulver
- 2 Esslöffel weißer Zucker
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano

Gewürzmischung aus Trockenkräutern

Optimal für Geflügel, Schweinefleisch, Lammfleisch, Meeresfrüchte, Gemüse

- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel getrockneter Thymian
- 1 Esslöffel getrockneter Rosmarin
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Senfpulver
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel zerdrückter roter Pfeffer

Dips

ERGIBT: CA. 240 ml | **AUFBEWAHRUNG:** BIS ZU 4 TAGE IM KÜHLSCHRANK



Chimichurri-Sauce

Optimal für Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch, Fisch, Gemüse

- 1/2 Bund frischer Koriander (ca. 15 g), gehackt
- 1/2 Bund frische Petersilie (ca. 15 g), gehackt
- 5 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 1 kleine Schalotte, geschält, gehackt
- Schale und Saft von 1 Zitrone (ca. 80 ml Saft)
- 60 ml natives Olivenöl extra
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz, je nach Geschmack

Mayo mit Zitrone, Knoblauch und Chili

Optimal für Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch, Lammfleisch, Kalbsfleisch, Meeresfrüchte, Gemüse

- 240 ml Mayonnaise
- Saft 1/2 Zitrone (etwa 2 Esslöffel Saft)
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz, je nach Geschmack

Jamaican Jerk Ketchup

Optimal für Geflügel, Rindfleisch, Garnelen

- 240 ml Ketchup
- 3 Esslöffel getrocknetes Jerk-Gewürz
- 1 reife Banane, geschält, zerdrückt

Kickstarter-Rezept

Gegrillte Sirloin-Steaks mit Spargel

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 10 MINUTEN | **GARZEIT:** HÄNGT VOM GEWÜNSCHTEN ERGEBNIS AB | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN



ZUTATEN

4 rohe Sirloin-Steaks
(je 225 g)

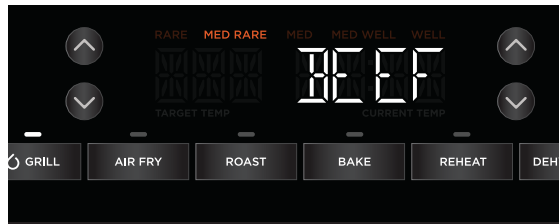
3 Esslöffel Pflanzenöl, aufgeteilt

Meersalz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

400 g Spargelstangen, geputzt

ANLEITUNG



Das Bratenthermometer in das Gerät stöpseln. Die Grillplatte in die Einheit einsetzen und den Deckel schließen. GRILL auswählen. Das Gerät stellt sich standardmäßig auf HI (HOCH) ein; das ist auch die richtige Temperatureinstellung für dieses Rezept. PRESET auswählen. BEEF (RIND) auswählen und die Pfeile links neben der Anzeige verwenden, um die gewünschte Garstufe einzustellen. Zum Vorheizen auf START/STOP drücken.



Während das Gerät vorheizt, die Steaks auf allen Seiten mit 1/2 Esslöffel Pflanzenöl bestreichen und anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel mit dem restlichen Pflanzenöl vermengen und ihn anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Das Bratenthermometer horizontal in die Mitte eines der Steaks einführen (siehe Anleitung zur Platzierung des Bratenthermometers auf Seite 7).



Wenn das Gerät durch Piepen signalisiert, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und auf der Anzeige ADD FOOD erscheint, die Steaks auf die Grillplatte legen und leicht andrücken, um ein gut sichtbares Grillmuster zu erzielen. Den Deckel über dem Sondenkabel schließen. Wenn das Gerät piept und die Anzeige FLIP (WENDEN) anzeigt, die Steaks mit einer Silikonzange wenden. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.



Das Gerät piept, um zu signalisieren, dass die Steaks fast fertig gegart sind. Dann die Steaks auf einen Teller oder ein Schneidebrett legen und 5 Minuten ruhen lassen.



Während die Steaks ruhen, den Spargel auf die Grillplatte legen. GRILL auswählen und HI (HOCH) einstellen. Die Pfeile rechts neben der Anzeige verwenden, um die Zeit auf 4 Minuten einzustellen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen. Durch Drücken der PREHEAT-Taste das Vorheizen überspringen.



Wenn der Garvorgang und die Ruhezeit vorüber sind, die Sonde aus den Steaks nehmen. Steaks in Scheiben schneiden und mit Spargel servieren.

BEEF WELLINGTON



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 18 MINUTEN | **ERGIBT:** 3–4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 320 g fertiger Butterblätterteig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 500 g Rinderfilet
- Gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 75 g feine Hühnchen-Leberpastete
- 1 Ei, geschlagen für die Glasur

ZUBEREITUNG

- Den Crisper Korb mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und ein Drittel abschneiden. Wenn nötig, ein Drittel des Teigs ausrollen, nur etwas größer als die Länge und Breite des Rinderfilets. In den Crisper Korb legen und mit einer Gabel Löcher hineinstechen. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Kochtopf in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. BAKE (BACKEN) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, den Crisper Korb in den Kochtopf geben. Deckel schließen und 8 Minuten lang backen, oder bis der Teig braun und knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne auf hoher Hitze erhitzen. Das Rindfleisch mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen, in die Pfanne legen und auf jeder Seite 1 Minute lang anbraten, bis es auf allen Seiten angebräunt ist. Zum Abkühlen beiseitestellen.
- Das abgekühlte Rindfleisch auf den Teig legen. Die Oberseite und die Seiten mit Pastete bestreichen. Den verbleibenden ausgerollten Teig darüberlegen und unter den Teigboden falten, um den Teig zu fixieren. Verbleibenden Teig in Längsstreifen schneiden und in einer Raute auf der Oberseite anordnen, dann den Teig gleichmäßig mit dem geschlagenen Ei bestreichen.

- Das Bratenthermometer in das Gerät stöpseln. Den Topf in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. ROAST (BRATEN) auswählen, Temperatur auf 180 °C einstellen und PRESET (VOREINSTELLUNGEN) auswählen. Verwende die Pfeile rechts neben der Anzeige, um BEEF (RINDFLEISCH) auszuwählen, dann die Pfeile links, um MED RARE oder deinen gewünschten Gargrad auszuwählen. (Rindfleisch der Garstufe Well Done muss möglicherweise nach 25 Minuten mit Alufolie abgedeckt werden). START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- Während das Gerät vorheizt, das Bratenthermometer in die Mitte des Rindfleischs einführen (siehe Anweisungen zur Platzierung des Bratenthermometers auf Seite 7).
- Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, Rindfleisch in den Crisper Korb im Kochtopf geben. Den Deckel über dem Thermometerkabel schließen.
- Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Rindfleisch fast gar ist, mit Ofenhandschuhen das Bratenthermometer aus dem Rindfleisch ziehen. Das Beef Wellington auf ein Brett legen und vor dem Servieren bis zu 10 Minuten ruhen lassen.



SELBSTGEMACHTE CHEESEBURGER



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 8 MINUTEN | **GARZEIT:** 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 kg 5 % Rinderhackfleisch
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver, oder nach Belieben
- 2 Teelöffel Zwiebelpulver, oder nach Belieben
- 2 Teelöffel getrocknete gemischte Kräuter
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 4 Burger-Brötchen, halbiert

TOPPINGS (OPTIONAL):

- Kopfsalat
- Rote Zwiebel
- Tomaten
- Gewürzgurken
- Würzsaucen



ZUBEREITUNG

- Die Grillplatte in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. GRILL auswählen, die Temperatur auf HIGH (HOCH) und die Zeit auf 15 Minuten für Burger mit der Garstufe Well Done einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- Während das Gerät vorheizt, das Hackfleisch in 6 Portionen aufteilen und aus jeder Portion einen 8–10 cm großen und 3 cm dicken Burger-Patty formen.
- Mit dem Daumen eine 2,5 cm große Vertiefung in die Mitte jedes Pattys drücken (dadurch bewahren die Burger beim Garen ihre gleichmäßige Form). Die Burger-Pattys auf beiden Seiten nach Belieben mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver würzen.
- Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, die Pattys auf die Grillplatte legen und leicht andrücken, um ein gut sichtbares Grillmuster zu erzielen. Den Deckel schließen und 11 Minuten lang garen lassen.
- Nach 11 Minuten jeweils eine Scheibe Käse auf jeden Patty legen. Den Deckel schließen und den Garvorgang für 2 Minuten fortsetzen.
- Die Cheeseburger nach 2 Minuten von der Grillplatte nehmen. Lege die Burger-Brötchen auf die Grillplatte. Den Deckel schließen und für die restlichen 2 Minuten garen.
- Wenn die Garzeit abgelaufen ist, die Cheeseburger auf den getoasteten Burger-Brötchen servieren.

TIPP Gegrilltes Gemüse wie Zwiebeln, Paprika oder Pilze eignet sich als aromatischer Burger-Beleg.



HÜHNCHENBRUST MIT HONIG-SENF-BBQ-MARINADE



ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 9 MINUTEN | **GARZEIT:** 27-30 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

- 6 tiefgefrorene, entbeinte Hühnchenbrüste ohne Haut (jeweils 200 g)
- 3 Esslöffel Pflanzenöl, aufgeteilt
- Meersalz, je nach Geschmack
- Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- 240 ml Honig-Senf-Sauce
- 240 ml Barbecue-Sauce

ZUBEREITUNG

- 1 Die Grillplatte in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. GRILL auswählen, die Temperatur auf MED (MITTEL) und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Während das Gerät vorheizt, die Hühnchenbrüste gleichmäßig mit 1/2 Esslöffel Pflanzenöl bestreichen. Anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, die Hühnchenbrüste auf die Grillplatte geben. Den Deckel schließen und 10 Minuten lang garen lassen.
- 4 Während das Hühnchen gart, die beiden Dressings gründlich vermischen, bis sie eine einheitliche Sauce bilden. Die Hühnchenbrüste nach 10 Minuten wenden. Den Deckel schließen und den Garvorgang 5 Minuten lang fortsetzen.
- 5 Die Hühnchenbrüste nach 5 Minuten großzügig mit der Saucenmischung begießen. Anschließend wenden und auch die andere Seite großzügig begießen. Den Deckel schließen und den Garvorgang 5 Minuten lang fortsetzen.
- 6 Schritt 5 nach 5 Minuten wiederholen. Den Deckel schließen und weitere 7 Minuten lang garen lassen.
- 7 Die Hühnchenbrüste ggf. erneut begießen und sie für weitere 3 Minuten garen, bis die Hühnchenbrüste eine Kerntemperatur von 75 °C erreichen.
- 8 Das Hühnchen nach dem Garen aus dem Gerät nehmen und 5 Minuten lang ruhen lassen. Danach schräg in Scheiben schneiden. Mit einem Salat servieren.

TIPP Überprüfe die Kerntemperatur der Hühnchenbrüste mit dem Bratenthermometer. Dann die MANUAL-Taste gedrückt halten.

SPIESSE MIT GEGRILLTEM CAJUN-HÜHNCHEN UND PAPRIKA



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **MARINIEREN:** 1 STUNDE | **VORHEIZEN:** CA. 6 MINUTEN | **GARZEIT:** 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

4 Esslöffel Sonnenblumenöl

2 Esslöffel Limettensaft

2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

2 Teelöffel gemahlener Koriander

2 TL Paprikapulver

1 Teelöffel Oregano

½ Teelöffel Chiliflocken

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer je nach Geschmack

600 g Hühnchenschenkel, in 2,5 cm Würfel geschnitten

1 rote Paprika, geviertelt, entkernt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 gelbe Paprika, geviertelt, entkernt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 grüne Paprika, geviertelt, entkernt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten

2 kleine rote Zwiebeln, geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten

AUSSERDEM ERFORDERLICH:

6 Holzspieße, die 30 Minuten lang in Wasser eingeweicht wurden

ZUBEREITUNG

- 1** In einer Schüssel Öl, Limettensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Oregano, Chiliflocken, Salz und schwarzen Pfeffer nach Geschmack miteinander verrühren. Hühnchenwürfel hinzugeben, unterheben und so marinieren. Abdecken und im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde marinieren lassen.
- 2** Die Grillplatte in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. Wähle GRILL aus und stelle die Temperatur auf HIGH (HOCH) und die Zeit auf 12 Minuten ein. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3** Während das Gerät vorheizt, die Schaschlikspieße in folgender Reihenfolge bestücken, bis sie fast voll sind: Hühnchen, Paprika und Zwiebel. Wichtig: die Zutaten fast bis zum Ende der Spieße herunterdrücken. Übrig gebliebene Marinade zum Bestreichen aufbewahren.
- 4** Sobald das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, die Spieße auf die Grillplatte legen. Deckel schließen.
- 5** Wenn das Gerät nach der Hälfte der Garzeit piept und FLIP (WENDEN) anzeigt, den Deckel öffnen und sichtbare Seiten der Spieße mit Marinade begießen. Mit Silikonzange die Spieße wenden und erneut mit Marinade begießen. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 6** Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn das Hühnchen eine Kerntemperatur von 75 °C erreicht hat. Den Deckel öffnen und die Spieße herausnehmen. Die Spieße auf eine Platte legen und mit Reis oder Salat servieren.

TIPP Wenn du eine vegetarische Version bevorzugst, verwende Tofu anstatt Hühnchen und stelle die Garzeit auf 6 Minuten ein.





HÜHNCHENSCHENKEL MIT JERK-GEWÜRZ



ZEIT: 15 MINUTEN | **MARINIEREN:** 10 STUNDEN | **VORHEIZEN:** 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 16 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Bund Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
4 cm großes Stück Ingwer, geschält, fein gerieben
2 Esslöffel Sojasauce
Saft von 1 Limette
1 Esslöffel Sonnenblumen- oder Pflanzenöl
2 Teelöffel Chiliflocken oder 1 rote Chilischote
Jerk-Gewürz
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
900 g Hühnchenschienkel ohne Haut und Knochen

ZUBEREITUNG

- 1** In einer großen Schüssel Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Limettensaft, Öl, Chiliflocken oder Chili, Jerk-Gewürz, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Alle Zutaten zu einer homogenen Mischung verrühren. Die Hühnchenschienkel hinzufügen und mit der Marinade umhüllen, dann abdecken und 10 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Das Hühnchenfleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Die Grillplatte in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. GRILL auswählen und die Zeit auf 16 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3** Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, das Hühnchen auf die Grillplatte legen und leicht andrücken, um ein gut sichtbares Grillmuster zu erzielen.
- 4** Nach 8 Minuten das Hühnchen mit einer Silikonzange wenden. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 5** Das Garen ist abgeschlossen, sobald das Hühnchen eine Kerntemperatur von 75 °C erreicht hat. Heiß mit herzhaftem Reis und Gemüse servieren.



PLATTHUHN MIT KRÄUTERN UND KNOBLAUCH HÜHNCHEN MIT GERÖSTETEM WURZELGEMÜSE



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 3 MINUTEN | **GARZEIT:** 58 MINUTEN | **ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

HÜHNCHEN MIT KRÄUTERN UND KNOBLAUCH

- 45 ml Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel getrocknete italienische Würzmischung
- Schale und Saft von ½ Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 1,8 kg ganzes Hühnchen, vollständig halbiert oder
- 1,8 kg ganzes in der Mitte aufgeschnittenes Hühnchen

GERÖSTETES GEMÜSE

- 800 g Mischung aus Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Kartoffeln, Rüben, in 4-5 cm lange Stifte geschnitten
- 1 Esslöffel frische Thymianblätter
- ½ Teelöffel Meersalz

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten außer Hühnchen in einer Schüssel vermischen. Hühnchen auf allen Seiten mit Senfmischung einreiben, den Rest aufbewahren.
- 2 Das Bratenthermometer in das Gerät stöpseln. Den Topf in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. ROAST (BRATEN) auswählen, Temperatur auf 180 °C einstellen und PRESET (VOREINSTELLUNGEN) auswählen. Das Gerät verwendet standardmäßig CHICKEN WELL (HÜHNCHEN WELL DONE), um das Hühnchen auf eine lebensmittelsichere Temperatur zu garen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3 Während das Gerät vorheizt, das Bratenthermometer in die Mitte der Hühnchenbrust einführen (siehe Anweisungen zur Platzierung des Bratenthermometers auf Seite 7).
- 4 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, das Hühnchen mit der Haut nach unten in den Topf legen. Den Deckel über dem Thermometerkabel schließen.
- 5 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Hühnchen gewendet werden muss, das Hühnchen wenden, mit mehr Würzmischung bedecken und Gemüse hinzufügen. Darauf achten, dass auch dieses von der heißen Öl-Mischung umhüllt ist. Mit Thymianblättchen und Meersalz bestreuen. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 6 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Hühnchen gar ist, Ofenhandschuhe verwenden, um das Bratenthermometer aus dem Hühnchen zu entfernen. Dann das Hühnchen auf ein Schneidebrett legen und vor dem Servieren bis zu 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 7 Währenddessen prüfen, ob das Gemüse gar genug ist. Falls nicht, ROAST (BRATEN) auswählen, Temperatur auf 180 °C und Zeit auf 10 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Preheat (vorheizen) auswählen, um den Vorheizvorgang zu überspringen. Deckel öffnen und schließen.
- 8 Wenn das Gemüse gar ist, mit Hühnchen servieren.



LAMMKEULE IM SCHMETTERLINGS-SCHNITT MIT RÖSTKARTOFFELN



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 3 MINUTEN | **GARZEIT:** 50 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

800 g Lammkeule ohne Knochen

2 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

Frische Rosmarinzwige

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

700 g Kartoffeln zum Braten, geschält und in 4-5 cm große Stücke geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1** Knoblauchscheiben und Rosmarinzwige mittig auf dem entbeinten Lammfleisch platzieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Lamm eng aufrollen und Küchengarn zusammenbinden.
- 2** Das Bratenthermometer in das Gerät stöpseln. Kochtopf in das Gerät einsetzen, Öl hinzufügen und den Deckel schließen. ROAST (braten) auswählen. PRESET (VOREINSTELLUNGEN) auswählen. LAMB (LAMM) auswählen und die Pfeile links neben der Anzeige verwenden, um MED WELL einzustellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3** Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, das Lamm hineinlegen. Das Bratenthermometer horizontal in die Mitte des dicksten Teils des Lammes einführen (siehe Anweisung zur Platzierung des Bratenthermometers auf Seite 7). Deckel schließen.
- 4** Nach 25 Minuten das Lamm wenden und Kartoffeln, Rosmarinzwige und Gewürze hinzufügen. Darauf achten, dass die Kartoffeln im Öl gewendet werden. Deckel schließen.
- 5** Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass der Garvorgang abgeschlossen ist, Das Bratenthermometer mit Ofenhandschuhen aus dem Lamm entfernen und 10 Minuten ruhen lassen.
- 6** Prüfen, ob die Kartoffeln dunkel genug sind; falls nicht, ROAST (BRATEN) auswählen, Temperatur auf 180 °C und Zeit auf 5-10 Minuten einstellen. PREHEAT (VORHEIZEN) auswählen, um den Vorheiz-Vorgang zu überspringen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 7** Kartoffeln zum Lammfleisch servieren.

GANZES LACHSFILET MIT ZITRONE UND KNOBLAUCHKARTOFFELN



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 7 MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Esslöffel Olivenöl
Schale und Saft von ½ ungewachsenen Zitrone
1 Esslöffel frischer Dill, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
1 Teelöffel Meersalz
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
600 g Lachsfilet
500 g Charlotte-Kartoffeln, halbiert oder geviertelt, falls sie groß sind
Zitronenscheiben zur Garnitur
Dillzweige zur Garnitur



ZUBEREITUNG

- 1 Das Bratenthermometer in das Gerät stöpseln. Den Crisper Korb in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. ROAST (BRATEN) auswählen. PRESET auswählen. FISH (FISCH) auswählen und die Pfeile links neben der Anzeige verwenden, um die gewünschte Garstufe einzustellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Während das Gerät vorheizt, in einer kleinen Schüssel Öl, Zitronenschale, Saft, Dill, Knoblauch, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Lachs und Kartoffeln mit Marinade einpinseln und in den Crisper Korb legen. Das Bratenthermometer horizontal in die Mitte des dicksten Teils des Lachses einführen (siehe Anweisung zur Platzierung des Bratenthermometers auf Seite 7).
- 3 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, Crisper Korb in den Kochtopf geben und Deckel schließen.
- 4 Wenn das Gerät nach der Hälfte der Garzeit piept und die Anzeige FLIP (WENDEN) anzeigt, nicht den Lachs, sondern die Kartoffeln wenden. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 5 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass der Garvorgang abgeschlossen ist, Ofenhandschuhe verwenden, um das Bratenthermometer aus dem Lachs zu entfernen. Den Lachs mit Zitronenscheiben und Dillzweigen sowie mit Kartoffeln servieren.

SPIESSE MIT PILZEN, TOMATEN UND RÄUCHER-TOFU MIT ZITRONEN-AIOLI



VORBEREITUNG : 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 8 MINUTEN | **GARZEIT:** 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 2-3 PORTIONEN (6 SPIESSE)

ZUTATEN

300 g Räuchertofu, trocken getupft und in 2½ cm große Würfel geschnitten
200 g braune Champignons, halbiert
12 Kirschtomaten
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Kümmel
1 Teelöffel getrockneter Liebstöckel
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
6 Holzspieße (vor der Verwendung 10 Minuten lang in Wasser einweichen)

ZITRONEN-AIOLI:

120 g vegane Mayonnaise
1 Esslöffel körniger Senf
1 große Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Esslöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Den Tofu und die Pilze in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl beträufeln. Kümmel und Liebstöckel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schwenken, um mit der Gewürzmischung zu umhüllen.
- 2 Die Grillplatte in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. GRILL auswählen, Temperatur auf MED (MITTEL) und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3 Während das Gerät vorheizt, die Spieße vorbereiten: Abwechselnd Tofu, Tomaten und Pilzen auf die Spieße stecken, bis fast kein Platz mehr bleibt. Mit der restlichen Marinade bestreichen.
- 4 Wenn das Gerät piept, um anzuzeigen, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, die Spieße auf die Plancha legen. Den Deckel schließen und 4 Minuten lang garen lassen.
- 5 Während die Spieße garen, alle Zutaten für das Zitronen-Aioli in einer kleinen Schüssel vermischen.
- 6 Die Spieße nach 4 Minuten mit einer Silikonzange wenden. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 7 Sobald der Garvorgang abgeschlossen ist, sofort mit Zitronen-Aioli als Dip servieren.



FALAFEL MIT TAHINI-DRESSING



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN PLUS 30 MINUTEN KÜHLZEIT | **VORHEIZEN:** 2 ½ MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 große Zwiebel, geschält und in Achtel geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält
2 Dosen (je 400 g) Kichererbsen, abgegossen und abgespült
15 g frische Korianderblätter und -stängel
1 kleines Ei
2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
2 Teelöffel gemahlener Koriander
½–1 Teelöffel Chilipulver
40 g Kichererbsenmehl
½ Teelöffel Salz
Kochspray oder Sonnenblumenöl zum Besprühen

TAHINI-DESSING

50 g Tahini
1 ½ Esslöffel Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
1 Prise Salz
2–3 Esslöffel Wasser

ZUBEREITUNG

- 1** Alle Falafel-Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis die Masse ziemlich glatt aber noch leicht körnig ist.
- 2** Eine Eiskugelflange oder die nassen Finger verwenden, um aus der Masse 12 Kugeln zu formen. Backpapier auf ein Backblech legen und Falafel im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten kühlen, damit sie fester werden. Den Crisper Korb mit Öl einsprühen. Die Falafel in den Korb legen.
- 3** Kochtopf in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. **BAKE (BACKEN)** auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 4** Die Falafel mit Öl einsprühen oder bestreichen. Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und **ADD FOOD** angezeigt wird, den Crisper Korb in den Topf einsetzen und den Deckel schließen. Die Falafel nach etwa 15 Minuten überprüfen.
- 5** In einer kleinen Schüssel Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und Salz vermischen. Nach und nach Wasser zugeben, bis das Dressing die richtige Konsistenz hat.
- 6** Sobald der Garvorgang abgeschlossen ist, Falafel heiß oder kalt mit Tahini-Dressing servieren.

TIPP Serviere die Falafel mit den scharfen Süßkartoffel-Wedges von Seite 35 und etwas Tahini als komplette Mahlzeit.

GERÖSTETES GEMÜSE MIT KRÄUTERN

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 3 MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

300 g Butternusskürbis, geschält und in 3 cm große Stücke geschnitten
300 g Zucchini, schräg in 1,5 cm große Scheiben geschnitten
100 g dicke Spargelspitzen
2 rote Paprikaschoten, entkernt und in dicke Scheiben geschnitten
2 kleine rote Zwiebeln, geschält und halbiert
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel frischer Thymian, gehackt
1 Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
4 Tomaten



ZUBEREITUNG

- 1 Kochtopf in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Während das Gerät vorheizt, alles Gemüse außer den Tomaten in eine große Schüssel geben. Öl, Kräuter und Knoblauch hinzufügen. Anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse wenden, bis es gut umhüllt ist.
- 3 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, das marinierte Gemüse in den Kochtopf geben. Den Deckel schließen und 20 Minuten lang garen lassen.
- 4 Das Gemüse und die Tomaten nach 10 Minuten wenden. Den Deckel schließen und den Garvorgang 10 Minuten lang fortsetzen.
- 5 Nach dem Garen sofort servieren.

DOPPELT MIT KÄSE ÜBERBACKENE OFENKARTOFFELN

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 6–7 MINUTEN | **GARZEIT:** 42–47 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

4 ganze Ofenkartoffeln je 250 g
Öl zum Einstreichen
Meersalz-Flocken, je nach Geschmack
25 g Butter
75 g geriebener gereifter Cheddar-Käse, aufgeteilt
2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben



ZUBEREITUNG

- 1 Den Crisper Korb in den Kochtopf im Gerät einsetzen und den Deckel schließen.
- 2 Während das Gerät vorheizt, Kartoffeln abwaschen, trocknen und Schale mehrmals mit einer Gabel durchstechen. Öl in die Schale der Kartoffel einmassieren und mit Meersalz bestreuen.
- 3 Wenn das Gerät piept und damit signalisiert, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und Kartoffeln in den Crisper Korb geben. Kartoffeln auf Aufforderung wenden.
- 4 Nach Ende der Garzeit mit einer Messerspitze in die Kartoffeln stechen, um zu prüfen, ob sie weich sind. Die Kartoffeln leicht abkühlen lassen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.
- 5 Die ausgehölte Kartoffelmasse in einer Schüssel zerstampfen, die Hälfte des geriebenen Cheddar, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Kartoffelschalen mit der Masse füllen. Unterheben. Die gefüllten Kartoffeln mit dem verbleibenden Cheddar belegen.
- 6 ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 220 °C und die Zeit auf 7 Minuten einstellen. Den Deckel schließen und auf den Drehknopf drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen. Wenn die Einheit piept und damit das Vorheizen abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und Kartoffeln in den Korb geben.
- 7 Wenn die Kartoffeln gar sind, sollten sie gold-braun aussehen. Heiß mit einem Salat servieren.



SCHARFE SÜSSKARTOFFEL-WEDGES

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 2 ½ MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

700 g Süßkartoffeln
2 Esslöffel Maismehl
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt
1 Teelöffel süßes Paprikapulver
¼ Teelöffel Cayenne-Pfeffer
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
Gehackte Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1** Den Crisper Korb und Kochtopf in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2** Während das Gerät vorheizt, in einer großen Schüssel Kartoffeln mit Maismehl bestäuben. Die Panade sollte so dünn wie möglich sein. Daher überschüssiges Maismehl abschütteln oder mit einem Pinsel entfernen und Kartoffeln auf einen Teller legen. Überschüssiges Maismehl auch aus der Schüssel entfernen. Olivenöl, Rosmarin, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer, Knoblauch, Salz und schwarzen Pfeffer hinzugeben und vermischen. Die Kartoffeln wieder in die Schüssel geben und in der Öl-Mischung schwenken.
- 3** Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, die Kartoffeln in den Crisper Korb geben. Den Deckel schließen und 20 Minuten lang garen lassen.
- 4** Wenn das Garen abgeschlossen ist, heiß servieren und mit Petersilie garnieren.



FLAMMKUCHEN



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

TEIG

200 g Mehl, plus etwas mehr zum Ausrollen

100 ml Wasser

½ Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Salz

BELAG

150 g Crème fraîche

1 kleine rote Zwiebel, geschält, halbiert,
in dünnen Scheiben

80 g Schinkenscheiben, grob zerissen

Frisch gehackte Petersilie zum Garnieren

Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

TIPP Sorge für Abwechslung mit unterschiedlichen Belägen:
Räucherlachs, Tomatenscheiben, Paprika oder
Fetakäse.

ZUBEREITUNG

- 1** In einer großen Schüssel die Zutaten für den Teig vermischen und 2 Minuten kneten, bis alles eine einheitliche Masse ist. Etwas mehr Mehl zugeben, falls der Teig zu klebrig ist.
- 2** Grillplatte in den Kochtopf einsetzen und Deckel schließen. GRILL auswählen, die Temperatur auf HIGH (HOCH) und die Zeit auf 6 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.
- 3** Während das Gerät vorheizt, den Teig teilen und in zwei 2 mm dicke, große ovale Platten ausrollen (jeder Boden sollte etwa 20 x 30 cm messen).
- 4** Die Böden auf Backpapier legen. Crème Fraîche zwischen den beiden Böden aufteilen und gleichmäßig verstreichen, dann beide Böden mit Zwiebelscheiben und Schinken belegen.
- 5** Wenn das Gerät piept und damit anzeigt, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, Deckel öffnen und einen der beiden Flammkuchen auf die Grillplatte legen. Den Deckel schließen, um den Garvorgang zu starten.
- 6** Schritte 4 und 5 wiederholen und den zweiten Flammkuchen garen.
- 7** Sofort servieren und mit frisch gehackter Petersilie und schwarzem Pfeffer garnieren.



HIMBEER-SCHOKOLADEN-BROWNIES



VORBEREITUNG: 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 3 MINUTEN | **GARZEIT:** 20–25 MINUTEN | **ERGIBT:** 12 BROWNIES

ZUTATEN

180 g Butter, gewürfelt, sowie etwas Butter zum Einfetten
180 g Zartbitterschokolade, in kleinere Stücke gebrochen
260 g Zucker
3 große Eier
80 g Mehl
50 g Kakaopulver
100 g Milkschokolade, grob gehackt
200 g Himbeeren

TIPP Sorge bei den Belägen mit Räucherlachs, Tomatenscheiben, Paprika oder Fetakäse für Abwechslung.

ZUBEREITUNG

- 1 Den Crisper Korb fetten und mit Backpapier auslegen.
- 2 In einem kleinen Topf Schokolade und Butter auf niedriger Hitze vorsichtig schmelzen und glatt rühren. Etwas abkühlen lassen.
- 3 In einer großen Schüssel den Zucker und die Eier mit einem Rührgerät dickflüssig und cremig schlagen und dann vorsichtig die Schokoladenmischung hinzufügen.
- 4 Mehl und Kakao sieben und mit einem Löffel unterheben. Zum Schluss die gehackte Schokolade und die Himbeeren unterheben. Den Teig in den mit Backpapier ausgekleideten Crisper Korb gießen.
- 5 Kochtopf in das Gerät einsetzen und den Deckel schließen. BAKE (BACKEN) auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 6 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, und ADD FOOD angezeigt wird, die Brownies in den Kochtopf geben. Den Deckel schließen und 20–25 Minuten lang backen. Die Brownies sind nach Ende des Backvorgangs noch weich.
- 7 Vor dem Herausheben im Crisper Korb abkühlen lassen und das Backpapier wie eine Schlinge verwenden. In 12 Quadrate schneiden.



TIPP Nutze für die Proteinquellen in den folgenden Tabellen den digitalen Bratenthermometer, um die gewünschte Garstufe zu erzielen, ohne dich um Garzeiten kümmern zu müssen.

ZUTAT	MENGE	TEMPERATUR	GARZEIT	HINWEISE
GEFLÜGEL		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Geflügel vollständig bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart		
Hühnchenbrüste	6 entbeinte (je 200-250 g)	HIGH (HOCH)	16-20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Hühnchenkeule, geviertelt	4 mit Knochen (1 kg)	HIGH (HOCH)	16-18 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Mini-Hühnchenfilets	9 Stück (400 g)	HIGH (HOCH)	7-8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Hähnchenwürstchen	12 Stück (800 g)	LOW (NIEDRIG)	9-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Hühnchenschenkel	8 entbeinte (je 100 g)	HIGH (HOCH)	10-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
	8 mit Knochen (1 kg)	HIGH (HOCH)	14-16 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Hühnchenflügel	14 Stück (1 kg)	HIGH (HOCH)	9-10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Entenbrust	4 Stück (800 g)	HIGH (HOCH)	13-14 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Putenburger	4 (je 125 g), 2 cm dick	HIGH (HOCH)	10-13 Min.	Wenden nicht notwendig
RINDFLEISCH		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird für das Rindfleisch die Garstufe „Medium“ erreicht, mit einer Kerntemperatur von 63 °C.		
Burger	4 (je 125 g), 2 cm dick	HIGH (HOCH)	7-9 Min.	Wenden nicht notwendig
Filet Mignon	6 Steaks (jeweils 170-230 g), 3 cm dick	HIGH (HOCH)	9-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Flanksteak oder Bavette	2 Steaks (475 g), 2 cm dick	HIGH (HOCH)	7-8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Ribeye	3 Steaks (je 225-280 g), 2 cm dick	HIGH (HOCH)	9-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Rumpsteaks	3 Steaks (je 225-280 g), 2 cm dick	HIGH (HOCH)	9-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Sirloin	4 Steaks (je 225-280 g), 2 cm dick	HIGH (HOCH)	9-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
T-Bone	2 Steaks (400-500 g), 3 cm dick	HIGH (HOCH)	8-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
SCHWEIN, LAMM		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Schweine- und Lammfleisch bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart.		
Bacon (Speck)	8 Scheiben, dicker Schnitt	LOW (NIEDRIG)	6-9 Min.	Wenden nicht notwendig
Kasselerkoteletts	4 Stück (je 125 g)	HIGH (HOCH)	7-8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Hotdogs	15 Stück (750 g)	HIGH (HOCH)	3-5 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Schweinekoteletts	4 mit Knochen (je 250 g)	HIGH (HOCH)	13-17 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Schweinelendenrippen	2 Portionen (475 g)	HIGH (HOCH)	11 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Schweinelendensteaks	6 Stück (je 120 g)	HIGH (HOCH)	4-5 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Schweinefilets	2 Stück (je 350-500 g)	HIGH (HOCH)	15-20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Würstchen	12 Stück (600 g)	LOW (NIEDRIG)	7-10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Lammkeule, entbeint mit Schmetterlingsschnitt	1 Stück (700 g)	HIGH (HOCH)	20-24 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Lammkoteletts	8 Stück (550 g)	HIGH (HOCH)	4-5 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden



TIPP Um den Rauch zu reduzieren, empfehlen wir, den Spritzschutz nach jeder Verwendung zu reinigen.

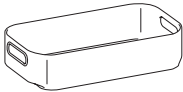
ZUTAT	MENGE	TEMPERATUR	GARZEIT	HINWEISE
MEERESFRÜCHTE				
Mit den in der Tabelle angegebenen Temperaturen werden Meeresfrüchte bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart.				
Kabeljau oder Schellfisch	6 Filets (je 125 g)	MAX	4–6 Min.	Wenden nicht notwendig
Riesengarnelen	21 Stück (600 g)	MAX	3–5 Min.	Trockentupfen, würzen
Riesengarnelen	46 Stück (560 g)	MAX	1–3 Min.	Trockentupfen, würzen
Lachsfilets	6 Stück (je 130 g)	MAX	6–8 Min.	Wenden nicht notwendig
Jakobsmuscheln	38 Stück (600 g)	MAX	3–4 Min.	Trockentupfen, würzen
Wolfsbarsch-Filets	4 Stück (380 g)	MAX	6–8 Min.	Wenden nicht notwendig
Thunfisch	4 Steaks (je 110–170 g)	MAX	4–6 Min.	Wenden nicht notwendig
GEFRORENES GEFLÜGEL				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Geflügel vollständig bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart.				
Hähnchenbrüste	6 entbeinte (je 200 g)	MED (MITTEL)	22–25 Min.	Beim Garen 2 oder 3 Mal wenden
Hähnchenschenkel	6 mit Knochen (850 g)	MED (MITTEL)	25–28 Min.	Beim Garen 2 oder 3 Mal wenden
Entenkeule	5 Schenkel (1 kg)	MED (MITTEL)	30–35 Min.	Wenden und die Haut an den Schenkeln an mehreren Stellen einstechen
GEFRORENES RINDFLEISCH				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Rind bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart:				
Sirloin	4 Steaks (225–300 g), 3 cm dick	MED (MITTEL)	18–26 Min.	Beim Garen 2 oder 3 Mal wenden
Burger	6 Stück (750 g)	MED (MITTEL)	10 Min.	Beim Garen 2 oder 3 Mal wenden
GEFRORENES SCHWEINEFLEISCH				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Schweinefleisch bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart.				
Würstchen	12 Stück (600 g)	LOW (NIEDRIG)	9–12 Min.	Beim Garen 2 oder 3 Mal wenden
Schweinekoteletts	6 mit Knochen (je 250 g)	MED (MITTEL)	22–26 Min.	Beim Garen 2 oder 3 Mal wenden
GEFRORENE MEERESFRÜCHTE				
Mit den in der Tabelle angegebenen Temperaturen werden Meeresfrüchte bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart.				
Kabeljaufilets	6 Stück (je 90 g)	MAX	6–8 Min.	Wenden nicht notwendig
Lachsfilets	6 Stück (je 90 g)	MAX	6–8 Min.	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
Garnelen	46 Stück (450 g)	MAX	3–4 Min.	Wenden nicht notwendig
FRISCHE VEGETARISCHE BURGER				
Vegetarische Burger	4 Stück (je 115 g)	HIGH (HOCH)	7–9 Min.	Ggf. nach der halben Garzeit wenden



TIPP Um den Rauch zu reduzieren, empfehlen wir, den Spritzschutz nach jeder Verwendung zu reinigen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
GEMÜSE					
Spargel	400 g	Ganz, Enden abtrennen	HIGH (HOCH)	6–7 Min.	Wenden nicht notwendig
Aubergine	500 g	In 5 cm große Stücke schneiden, mit Öl bestreichen, nach Geschmack würzen	MAX	8–10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Paprikaschoten	4 Stück (750 g)	Vierteln, würzen	MAX	8–11 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Rosenkohl	600 g	Ganz, Enden abtrennen	MAX	12–16 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Karotten	1 kg	Schälen, in 5 cm große Stücke schneiden, würzen	MAX	12–14 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Maiskolben	4	Ganze Kolbe, Hülsen entfernen	MAX	9–12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Zucchini	2–3 Stück (500 g)	Der Länge nach vierteln, würzen	MAX	10–12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Pilze	750 g	Halbieren, mit Öl beträufeln, würzen	MAX	5–7 Min.	Wenden nicht notwendig
Zwiebeln, weiß oder rot (halbiert)	6 Stück (600 g)	Schälen, halbieren, würzen	MAX	5–7 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Zwiebeln, weiß oder rot (in Scheiben geschnitten)	3 Stück (300 g)	Schälen, in 2,5 cm große Scheiben schneiden, würzen	HIGH (HOCH)	6–8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Portobello-Pilze	6 Stück (je 75 g)	Mit Öl beträufeln, würzen	MAX	7–9 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Tomaten	6 Stück (360 g)	Halbieren, würzen	MAX	7 Min.	Wenden nicht notwendig
FRÜCHTE					
Avocado	Bis zu 3 Avocados	Halbieren, Kern entfernen	MAX	4–5 Min.	Wenden nicht notwendig
Zitronen und Limetten	5	Der Länge nach halbieren, auf die Grillplatte drücken	MAX	4–5 Min.	Wenden nicht notwendig
Mango	3	Halbieren, Kern entfernen Leicht an die Grillplatte drücken	MAX	4–6 Min.	Wenden nicht notwendig
Melone	6 Spieße (je 10–15 cm lang)	Leicht an die Grillplatte drücken	MAX	4–6 Min.	Wenden nicht notwendig
Ananas	6–8 Scheiben oder Spieße	Leicht an die Grillplatte drücken	MAX	7–10 Min.	Beim Garen 2 oder 3 Mal wenden
Steinobst (wie Pfirsiche und Pflaumen)	4–6	Halbieren, entkernen, auf die Grillplatte drücken	MAX	3–5 Min.	Wenden nicht notwendig
BROT UND KÄSE					
Brot (Baguettes und Ciabattas)	30–40 cm langer Laib	Von Hand schneiden, in 4 cm breite Scheiben, mit Pflanzenöl bestreichen	MAX	2–3 Min.	Wenden nicht notwendig
Halloumi	500 g	In 3 cm breite Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen	MAX	4–5 Min.	Wenden nicht notwendig

Gartabelle für das Heißluft-Frittieren



Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

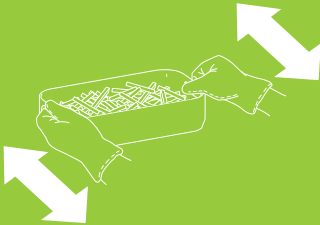
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	400 g	Ganz, Enden abtrennen	2 TL	200 °C	6–7 Min.
Rote Bete	8 kleine oder 6 große (1 kg)	Ganz	-	200 °C	30–40 Min.
Paprika	5 Stück (750 g)	Vierteln, entkernen, würzen	1 EL	200 °C	18–22 Min.
Rosenkohl	700 g	Halbieren, Strünke entfernen	1 EL	200 °C	8–10 Min.
Butternut-Kürbis	1,5 kg	In 2,5–5 cm große Stücke schneiden	1 1/2 EL	200 °C	15–18 Min.
Karotten	1 kg	Schälen, in 5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	12–14 Min.
Blumenkohl	800 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	9–11 Min.
Sellerie	600 g	Schälen, in 1,5 cm große Würfel schneiden	2 EL	200 °C	12–14 Min.
Maiskolben	6	Ganze Kolbe, Hülsen entfernen	1 EL	200 °C	12–15 Min.
Zucchini	1 kg	Der Länge vierteln, dann in 2,5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	15–18 Min.
Grüne Bohnen (fein)	640 g	Enden abschneiden	1 1/2 EL	200 °C	8–10 Min.
Grünkohl (für Chips)	400 g	Zerrupfen, Strünke entfernen	1 EL	150 °C	10–12 Min.
Pilze	700 g	In Viertel schneiden	2 EL	200 °C	10 Min.
Pastinaken	500 g	Schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden	1 EL	200 °C	10–12 Min.
Süßkartoffeln	750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 1/2 Esslöffel	200 °C	15–20 Min.
	6 ganze (je 185–250 g)	3 mal mit der Gabel einstechen	-	200 °C	25–30 Min.
KARTOFFELN, KING EDWARD, MARIS PIPER ODER RUSSET					
Spalten	1,5 kg	In 2,5 cm große Spalten schneiden	2 EL	200 °C	22–25 Min.
Dünne Pommes	1 kg	Selbstgemachte Pommes frites*, dünn	1/2–3 EL Pflanzenöl	200 °C	18–22 Min.
Steak-Pommes	1 kg	Selbstgemachte Pommes frites*, dick	1/2–3 EL Pflanzenöl	200 °C	20–24 Min.
Ganze Kartoffeln	6 ganze (je 185–250 g)	3 mal mit der Gabel einstechen	-	200 °C	35–45 Min.
GEFLÜGEL					
Hähnchenbrüste	4 Stück (je 180 g)	-	Mit Öl bestrichen	190 °C	18–22 Min.
Hähnchenschenkel	6 mit Knochen (1 kg)	-	Mit Öl bestrichen	190 °C	18–22 Min.
	6 Stück, entbeint (600 g)	-	Mit Öl bestrichen	200 °C	14–16 Min.
Chicken Wings	1 kg	-	1 EL	200 °C	15–20 Min.

* Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes frites trocken tupfen. Je trockener die Pommes frites, desto besser sind die Ergebnisse.

Für optimale Ergebnisse häufig schütteln oder wenden.

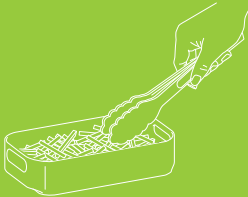
Wir empfehlen, häufig nach dem Essen zu sehen und es zu schütteln oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Das Essen schütteln

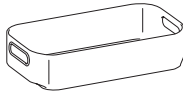


ODER

Mit einer Silikonzange wenden



Gartabelle für Air Fry (Heißluft-Frittieren), Fortsetzung



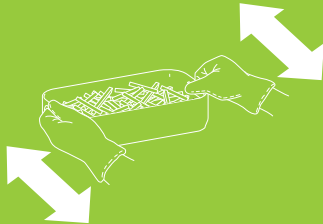
Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT
SCHWEIN					
Bacon (Speck)	6 dick geschnittene Scheiben (220 g)	-	-	180 °C	6–7 Min.
Schweinekoteletts	3 mit Knochen (je 250 g)	-	Mit Öl bestreichen	190 °C	14 Min.
	4 Stück, entbeint (630 g)	-	Mit Öl bestreichen	190 °C	14–17 Min.
Schweinefilets	2 Stück (je 350–500 g)	Ganz	Mit Öl bestreichen	190 °C	18–22 Min.
Würstchen	12 Stück (600 g)	-	-	200 °C	8–10 Min.
FISCH					
Fischfrikadellen	4 Stück (580 g)	-	-	200 °C	10–12 Min.
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Panierte Pilze	17 Stück (300 g)	-	-	170 °C	12–14 Min.
Hühnchenburger	6 Stück (je 125 g)	-	-	200 °C	14–15 Min.
Hühnchenschnitzel/-steaks	4 Stück (390 g)	-	-	200 °C	14–15 Min.
Hühnchenstreifen	19 Stück (475 g)	-	-	200 °C	8–10 Min.
Kiewer Schnitzel	4 Stück (600 g)	-	-	190 °C	16–18 Min.
Hähnchennuggets	900 g (ca. 60 Stück)	-	-	200 °C	18–22 Min.
Pommes frites	500 g	-	-	200 °C	10–12 Min.
Pommes frites	1 kg	-	-	200 °C	15 Min.
Pommes frites (dicke)	500 g	-	-	180 °C	15–18 Min.
Fischfilets (in Backteig)	4 Stück (440 g)	-	-	200 °C	11 Min.
Fischstäbchen	10 Stück (280 g)	-	-	200 °C	7–10 Min.
Kartoffelpuffer	900 g	-	-	180 °C	20 Min.
Zwiebelringe	375 g	-	-	200 °C	8–9 Min.
Kartoffelspalten	650 g	-	-	180 °C	15–18 Min.
Garnelen-Tempura	16 Stück (280 g)	-	-	190 °C	9–10 Min.
Röstkartoffeln	700 g	-	-	200 °C	15–18 Min.
Panierte Scampi	440 g	-	-	200 °C	8–9 Min.
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	-	-	190 °C	20–22 Min.
Vegane Nuggets	26 Stück (476 g)	-	-	200 °C	10 Min.
Vegane Würstchen	12 Stück (540 g)	-	-	180 °C	8 Min.
Vegetarische Burger	4 Stück (350 g)	-	-	200 °C	12 Min.

Für optimale Ergebnisse häufig schütteln oder wenden.

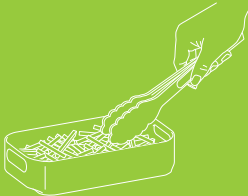
Wir empfehlen, häufig nach dem Essen zu sehen und es zu schütteln oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Das Essen schütteln



ODER

Mit einer Silikonzange wenden



Dörrtabelle

Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMP.	DÖRRZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm große Scheiben geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft	60 °C	6-8 Stunden
Spargel	In 2,5 cm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Rote Bete	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mangos	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, Kern entfernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Ananas	Geschält, entkernt, in 3 mm-1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; dämpfen, wenn sie später rehydriert werden sollen	60 °C	6-8 Stunden
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hühnchen-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	3-5 Stunden

Votre guide pour des grillades de pro

Bienvenue dans le livret de recettes du grill et friteuse sans huile Ninja Foodi.
Découvrez des recettes, conseils et astuces très utiles pour toutes vos cuissons.
Alors préparez votre appareil, et lancez-vous !

Liste des recettes

Marinades	115	Agneau	130
Assaisonnements aux épices	116	Gigot d'agneau en papillon	131
Sauces	117	Porc	131
Recettes pour démarrer	118	Petit-déjeuner anglais grillé	131
Faux-filets grillés aux asperges	118	Feuilletés à la saucisse	131
Plats	120	Poisson	132
Bœuf	120	Filet de saumon entier et pommes de terre au citron	132
Bœuf Wellington	120	Végétarien	134
Cheeseburgers maison	121	Falafels avec sauce au tahini	135
Poulet	122	En-cas et accompagnements	136
Blancs de poulet badigeonnés de moutarde au miel et sauce barbecue	123	Légumes rôtis aux herbes	136
Brochettes de poulet cajun	124	Gratin dauphinois	137
Cuisses de poulet à la jamaïcaine	127	Frites rustiques de patates douces épicées	139
Poulet en crapaudine aux herbes et à l'ail	129	Focaccia au sel de mer	141
		Tableaux de cuisson	144

Légende des recettes

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



Thermosonde numérique



10 minutes ou moins



Des grillades à partir d'aliments surgelés



Aliments adaptés aux enfants



Sans gluten



Sans produits laitiers



Kéto



Végétarien

Technologie

— CYCLONIC GRILLING —

Des aliments cuits et grillés sur chaque face à la perfection grâce à la technologie Cyclonic Grilling. L'espace spécial grill vous permet de griller des aliments 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.

Profitez d'un niveau de cuisson optimal à tous les coups grâce au Système de cuisson intelligent Smart Cook.



Les grillades préférées

Repas faciles et rapides

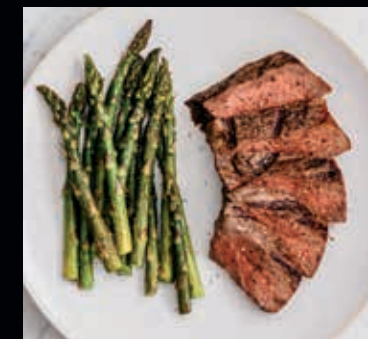
Cheeseburgers maison, page 17



Pas besoin de retourner les aliments

Les aliments se tiennent

Filet de saumon entier avec pommes de terre au citron, page 29



Cuisson parfaite

Pas de place au hasard

Faux-filets grillés aux asperges, page 14



Toute l'intensité des grillades

Cuisiner l'inattendu

Focaccia au sel de mer, page 36



Des grillades à partir d'aliments surgelés

Pas de décongélation préalable

Blancs de poulet badigeonnés de moutarde au miel et sauce barbecue, page 18

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.



LO (Faible)
200 °C

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



MED (Moyen)
230 °C

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



HI (Élevé)
250 °C

Idéal pour les steaks, le poulet et les hamburgers.



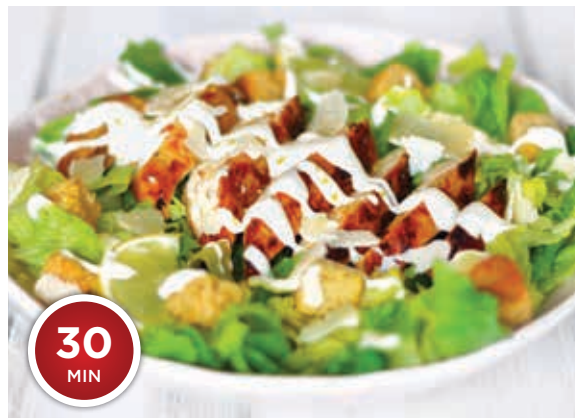
MAX
260 °C

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



12
MIN

Saucisses
Page 92



30
MIN

**Poulet badigeonné de moutarde
au miel et sauce barbecue**
Page 18



11
MIN

**Faux-filets grillés
aux asperges**
Page 14



Chilli Lime Corn on the Cob
Page 96

Une cuisson idéale avec la thermosonde numérique

Dites adieu aux aliments trop ou pas assez cuits.



Technologie Dual Sensor

La thermosonde numérique permet de contrôler en permanence la température à deux endroits, pour des résultats de cuisson plus précis. Le grill et friteuse sans huile Ninja® Foodi® Max Health vous indique ainsi quand sortir votre pièce du grill pour la laisser reposer.

Pour plus d'informations sur l'utilisation de la thermosonde, consultez la notice d'utilisation.

Positionner la thermosonde

Après avoir sélectionné le mode de cuisson et la température, le type de protéine ainsi que le type de cuisson, **insérez la thermosonde numérique dans la partie la plus épaisse de la pièce de protéine** pendant le préchauffage du grill.

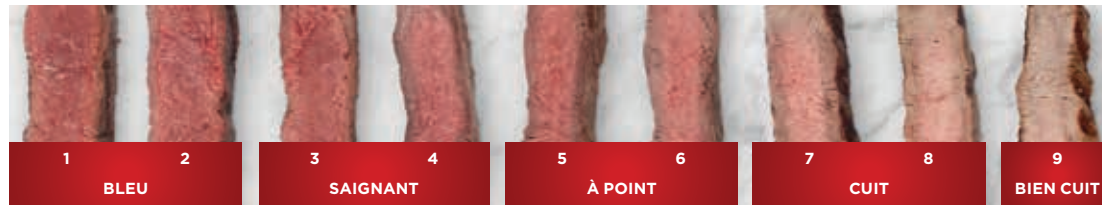
TYPE D'ALIMENT	POSITIONNEMENT	CORRECT	INCORRECT
Steaks Côtelettes de porc Côtelettes d'agneau Blancs de poulet Hamburgers Filets Filets de poisson	- Insérez la thermosonde horizontalement au centre de la partie la plus épaisse du morceau de protéine. - Veillez à introduire l'embout de la thermosonde tout droit dans le centre du morceau, et non incliné vers le bas ou vers le haut. - Assurez-vous que la thermosonde se trouve à proximité de l'os (sans le toucher) et à distance de corps gras ou de cartilage. REMARQUE : la partie la plus épaisse d'un morceau de protéine n'est pas toujours située au centre. Il est essentiel que l'extrémité de la thermosonde se trouve dans la partie la plus épaisse pour obtenir les résultats souhaités.		
Poulet entier	- Insérez la thermosonde horizontalement dans la partie la plus épaisse du filet, parallèle à l'os (sans le toucher). - Veillez à ce que le haut de la thermosonde se trouve au centre de la partie la plus épaisse du filet, sans le traverser de part en part jusque dans la cavité.		

NE PAS utiliser la thermosonde avec des aliments congelés, des morceaux de moins de 1,5 cm d'épaisseur ou des pièces de viande avec des os, comme les pilons de poulet ou les carrés de côtes.

Vous avez des questions ?
Rendez-vous sur ninjakitchen.eu

Guide de cuisson du bœuf par Ninja®

La vision du résultat de cuisson idéal varie d'une personne à l'autre. Ce guide indique les résultats obtenus pour chacun de nos pré-réglages de cuisson du bœuf.



Cuisson par chaleur résiduelle

Le saviez-vous ? La viande continue à cuire lorsqu'elle est retirée de la plaque à griller.

Afin d'éviter une surcuisson, l'appareil tient compte de la cuisson par la chaleur résiduelle et émet un signal sonore avant que la pièce n'atteigne le résultat de cuisson souhaité.

Transférez la viande ou le poisson sur une assiette en laissant la thermosonde dans le morceau, puis laissez reposer pendant 3 à 5 minutes.

Si ce temps de pause n'est pas respecté et que l'aliment est coupé immédiatement, le résultat risque d'être moins cuit que prévu.

Pourquoi la cuisson de la viande peut varier

Aucune pièce de viande n'est identique. 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.

Voici quelques conseils pour vous faciliter la tâche.



Taille de la pièce

La viande présente différentes formes et tailles, qui requièrent des temps de cuisson différents.

Lors de la cuisson de pièces de différentes tailles, insérez d'abord la thermosonde dans la plus petite d'entre elles. C'est en effet celle-ci qui cuira le plus vite.

Pour les pièces de 5 cm d'épaisseur ou plus (par ex. un filet mignon), nous vous recommandons de sélectionner le réglage de température le plus bas sur la plage de cuisson souhaitée (par ex. Bleu 1 au lieu de Bleu 2).



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 le temps le permet, laissez la viande atteindre la température ambiante en la sortant environ 30 minutes avant la cuisson. La cuisson à cœur sera ainsi plus juteuse.

Création de saveurs

Marinades savoureuses, assaisonnements relevés aux épices et sauces irrésistibles

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

Ces marinades et assaisonnements aux épices doivent être réalisés avec du gros sel. Il faut donc veiller à en utiliser à la place du sel fin.

Les assaisonnements aux épices peuvent être utilisés selon vos envies. Parsemez généreusement les viandes et légumes, et laissez reposer à température ambiante pendant 30 minutes avant de griller. La cuisson sera ainsi plus uniforme et rapide.

Des grillades à partir d'aliments surgelés

Pour griller 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

QUANTITÉ : ENVIRON 250 ml | **TEMPS DE MARINADE :** 2 À 12 HEURES | **CONSERVATION :** AU RÉFRIGÉRATEUR JUSQU'À 4 JOURS



Marinade Teriyaki

80 ml de sauce soja
80 ml d'eau
80 g de vergeoise
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin de riz
1 cuillère à soupe de miel
2 gousses d'ail, pelées, émincées



Marinade Ail et herbes aromatiques

60 ml d'huile d'olive extra vierge
60 ml de vinaigre de cidre de pomme
10 g d'herbes aromatiques fraîches (par ex. persil, romarin, origan, thym ou sauge), hachées
5 gousses d'ail, pelées, émincées
Jus d'un citron (environ 3 cuillères à soupe)
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à café de 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, émincées
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à café de sel

CONSEIL Pour utiliser le mode Grill (Griller) avec des ingrédients marinés, il est recommandé de régler sur MED (Moyen), et sur LO (Faible) avec des marinades/sauces plus épaisses.

Assaisonnements aux épices

QUANTITÉ : ENV. 240 g | ASSAISONNEMENT : GÉNÉREUX
CONSERVATION : JUSQU'À 6 MOIS DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE À L'ABRI DE TOUTE SOURCE DE LUMIÈRE OU DE CHALEUR



Épices pour barbecue faciles

Parfait pour la volaille, le bœuf, les crevettes, le chou-fleur, le brocoli, les carottes

- 60 g de vergeoise
- 28 g de paprika fumé
- 3 cuillères à soupe de poivre noir moulu
- 2 cuillères à soupe de sel
- 2 cuillères à café d'ail séché
- 2 cuillères à café d'oignon séché

Assaisonnement aux épices de tous les jours

Parfait pour la volaille, le bœuf, le porc, l'agneau, le veau, les fruits de mer, les légumes

- 3 cuillères à café de piment en poudre
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe d'origan séché

Assaisonnement aux herbes aromatiques

Parfait pour la volaille, le porc, l'agneau, les fruits de mer, les légumes

- 1 cuillère à soupe de 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 moutarde en poudre
- 1 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 cuillère à café de piment rouge broyé

Sauces

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



Sauce Chimichurri

Parfait pour la volaille, le bœuf, le porc, le poisson, les légumes

- 1/2 bouquet de coriandre fraîche (environ 15 g), haché
- 1/2 bouquet de persil frais (environ 15 g), haché
- 5 gousses d'ail, pelées, émincées
- 1 petite échalote, pelée et hachée
- Zeste et jus d'un citron (environ 80 ml)
- 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 pour la volaille, le bœuf, le porc, l'agneau, le veau, les fruits de mer, les légumes

- 240 ml de mayonnaise
- Jus d'1/2 citron (environ 2 cuillères à soupe)
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel, selon les goûts

Ketchup épicé jerk de Jamaïque

Parfait avec la volaille, le bœuf, les crevettes

- 240 ml de ketchup
- 3 cuillères à soupe d'épices de Jamaïque séchées
- 1 banane mûre, pelée et écrasée

Recette pour démarrer

Faux-filets grillés aux asperges

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 10 MINUTES | **CUISSON :** SELON LES GOÛTS | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS



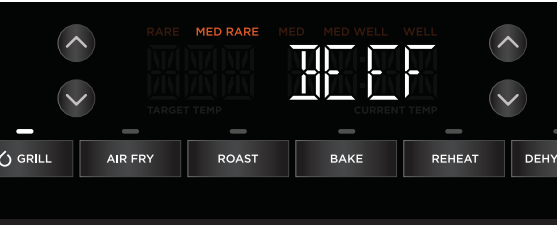
INGRÉDIENTS

- 4 faux-filets crus
(225 g chacun)

Sel de mer, selon les goûts
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale,
à ajouter séparément

Poivre noir moulu, selon les goûts
- 400 g d'asperges, extrémités coupées

PRÉPARATION



Branchez la thermosonde sur l'appareil. Insérez la plaque à griller dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur GRILL (Griller). Par défaut, l'appareil est réglé sur HI (Élevé) qui est le réglage de température correct pour cette recette. Appuyez sur PRESET (Préréglage). Appuyez sur BEEF (Boeuf) et utilisez les flèches à gauche de l'écran pour sélectionner le résultat de cuisson souhaité. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour démarrer le préchauffage.



Pendant le préchauffage, badigeonnez tous les côtés de chaque steak avec une 1/2 cuillère à soupe d'huile végétale, puis assaisonnez de sel et de poivre selon vos goûts. Mélangez les asperges avec le reste d'huile végétale, puis assaisonnez de sel et de poivre, selon vos goûts.



Insérez la thermosonde horizontalement au centre de l'un des steaks (référez-vous à la page 7 de la notice d'utilisation de la thermosonde pour les consignes).



Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que « ADD FOOD » (Ajouter des aliments) s'affiche, placez les steaks sur la plaque à griller, puis pressez-les délicatement pour bien imprimer les marques de la grille. Fermez le couvercle sur le cordon de la thermosonde. Lorsque l'appareil émet un signal sonore et que le panneau de commande indique « FLIP » (Retourner), utilisez une pince à embouts en silicone pour retourner les steaks. Fermez le couvercle pour continuer la cuisson.



Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer que les steaks sont pratiquement cuits, transférez-les dans une assiette ou sur une planche à découper, et laissez reposer 5 minutes.



Pendant que les steaks reposent, disposez les asperges sur la plaque à griller. Appuyez sur GRILL et réglez la température sur HI. Utilisez les flèches situées à droite de l'écran pour régler le temps de cuisson sur 4 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour démarrer la cuisson. Omettez le préchauffage en appuyant sur le bouton PREHEAT (Préchauffage).



Lorsque la cuisson et le repos sont terminés, retirez la thermosonde des steaks. Coupez les steaks en tranches et servez-les avec les asperges.

BŒUF WELLINGTON



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 5 MINUTES | **CUISSON :** 18 MINUTES | **QUANTITÉ :** 3 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

320 g de pâte feuilletée au beurre roulée prête à l'emploi

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 filet de bœuf de 500 g

Poivre noir moulu, selon les goûts

75 g de pâté de foie de poulet

1 œuf, battu pour la dorure

PRÉPARATION

- 1 Placez du papier cuisson dans le panier Crousti. Déroulez la pâte et coupez-en un tiers. Si besoin, étalez un tiers de la pâte, en dépassant légèrement par rapport à la longueur et la largeur du filet de bœuf. Déposez sur le panier Crousti et piquez la pâte avec une fourchette. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- 2 Insérez la cuve de cuisson dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur BAKE (Cuire au four), puis réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 8 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 3 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez le panier Crousti dans la cuve de cuisson. Fermez le couvercle et cuisez pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Retirez du four et laissez refroidir.
- 4 Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu vif. Assaisonnez le bœuf avec du poivre noir fraîchement moulu, puis déposez-le dans la poêle et saisissez 1 minute de chaque côté jusqu'à obtenir une coloration uniforme. Réservez.
- 5 Placez le bœuf refroidi sur la pâte. Tartinez le dessus et les côtés de pâté. Déposez le reste de la pâte roulée sur le dessus, en la faisant passer sous le fond de pâte pour la fixer. Parez dans la longueur et déposez la pâte ainsi obtenue sur le dessus pour créer un effet de losange, puis badigeonnez la pâte avec l'œuf battu.

- 6 Branchez la thermosonde sur l'appareil. Insérez la cuve dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur ROAST (Rôtir), réglez la température sur 180 °C, puis appuyez sur PRESET (Préréglage). Utilisez les flèches à droite de l'écran pour sélectionner BEEF (Bœuf), puis les flèches à gauche pour sélectionner MED RARE (Saignant) ou le résultat de cuisson désiré (pour une viande de bœuf bien cuite, il faudra sûrement le recouvrir de papier aluminium après 25 minutes). Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 7 Pendant que l'appareil préchauffe, insérez la thermosonde au centre de la pièce de bœuf (référez-vous à la page 7 de la notice d'utilisation de la thermosonde pour les consignes).
- 8 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez le bœuf dans le panier Crousti situé dans la cuve de cuisson. Fermez le couvercle sur le cordon de la thermosonde.
- 9 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer que le bœuf est pratiquement cuit, retirez la thermosonde à l'aide de maniques. Transférez ensuite le bœuf Wellington sur un plateau et laissez reposer pendant 10 minutes avant de servir.



CHEESEBURGERS MAISON



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 8 MINUTES | **CUISSON :** 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 kg de bœuf haché 5%

2 cuillères à café d'ail en poudre, selon les goûts (facultatif)

2 cuillères à café d'oignon en poudre, selon les goûts (facultatif)

2 cuillères à café de mélange d'herbes aromatiques séchées

Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

4 tranches de fromage de cheddar

4 pains à hamburger, coupés en deux

GARNITURES (FACULTATIF) :

Laitue

Oignon rouge

Tomates

Cornichons

Condiments



PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque à griller dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur GRILL (Griller), puis réglez la température sur HIGH (Élevé) et le temps de cuisson sur 15 minutes pour obtenir des hamburgers bien cuits. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, divisez le bœuf haché en 6 portions et formez à la main des steaks pas trop compacts de 8 à 10 cm de diamètre et de 3 cm d'épaisseur.
- 3 Avec le pouce, faites un creux de 2,5 cm au centre de chaque steak (cela aidera les burgers à garder une forme uniforme pendant la cuisson). Assaisonnez les steaks hachés des deux côtés avec de l'ail et de l'oignon en poudre, des herbes aromatiques séchées, du sel et du poivre.
- 4 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, mettez les steaks sur la plaque à griller et pressez-les délicatement pour bien imprimer les marques de la grille. Fermez le couvercle et laissez cuire pendant 11 minutes.
- 5 Au bout de 11 minutes, mettez une tranche de fromage sur chaque steak. Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
- 6 Au bout de 2 minutes, enlevez les cheeseburgers de la plaque à griller. Mettez les pains à burger sur la plaque à griller. Fermez le couvercle et cuisez pendant les 2 minutes restantes.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, servez les cheeseburgers sur les pains grillés.

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



BLANCS DE POULET BADIGEONNÉS DE MOUTARDE AU MIEL ET SAUCE BARBECUE



PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 9 MINUTES | **CUISSON :** 27 À 30 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

6 blancs de poulet désossés sans peau
surgelés (200 g chacun)
3 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément
Sel de mer, selon les goûts
Poivre noir moulu, selon les goûts
240 ml de moutarde au miel
240 ml de sauce barbecue

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque à griller dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur GRILL (Griller), puis réglez la température sur MED (Moyen) et le temps de cuisson sur 30 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonnez uniformément chaque blanc de poulet avec 1/2 cuillère à soupe d'huile végétale. Puis assaisonnez avec du sel et du poivre, selon les goûts.
- 3 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez les blancs de poulet sur la plaque à griller. Fermez le couvercle et laissez cuire pendant 10 minutes.
- 4 Pendant que le poulet cuit, mélangez bien les deux sauces pour obtenir une préparation homogène. Au bout de 10 minutes, retournez le poulet. Fermez le couvercle et continuez la cuisson pendant 5 minutes.
- 5 Au bout de 5 minutes, recouvrez généreusement le poulet avec le mélange de sauces, retournez et faites de même de l'autre côté. Fermez le couvercle et continuez la cuisson pendant 5 minutes.
- 6 Au bout de 5 minutes, répétez l'étape 5. Fermez le couvercle et laissez cuire 7 minutes de plus.
- 7 Si besoin, badigeonnez de nouveau le poulet, et cuisez 3 minutes de plus ou jusqu'à ce que la cuisson à cœur atteigne une température de 75 °C.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le poulet de l'appareil et laissez reposer pendant 5 minutes avant de le couper en tranches en biseau. Servez avec de la salade.

CONSEIL Vérifiez la température interne des blancs de poulet en insérant la thermosonde. Puis maintenez enfoncé le bouton MANUAL.

BROCHETTES DE POULET GRILLÉ SAUCE CAJUN ET POIVRONS



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **MARINADE :** 1 HEURE | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 6 MINUTES | **CUISSON :** 12 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- 2 cuillères à café de paprika
- 1 cuillère à café d'origan
- ½ cuillère à café de piment concassé
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
- 600 g de cuisses de poulet, découpées en cubes de 2,5 cm
- 1 poivron rouge, coupé en quartiers, épépiné et coupé en morceaux de 2,5 cm
- 1 poivron jaune, coupé en quartiers, épépiné et coupé en morceaux de 2,5 cm
- 1 poivron vert, coupé en quartiers, épépiné et coupé en morceaux de 2,5 cm
- 2 petits oignons rouges, pelés et coupés en morceaux de 2,5 cm

LES ÉLÉMENTS SUIVANTS SERONT ÉGALEMENT NÉCESSAIRES :

6 brochettes en bois, trempées dans de l'eau pendant 30 minutes

PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le cumin, la coriandre, le paprika, l'origan, le piment concassé, du sel et du poivre selon les goûts. Ajoutez les cubes de poulet et mélangez pour bien les enrober. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant minimum 1 heure.
- 2 Insérez la plaque à griller dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur GRILL (Griller), puis réglez la température sur HIGH (Élevé) et le temps de cuisson sur 12 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 3 Pendant que l'appareil préchauffe, assemblez les brochettes dans l'ordre suivant jusqu'à ce qu'elles soient presque pleines : poulet, poivron et oignon. Assurez-vous que les ingrédients arrivent presque complètement jusqu'au bout des piques à brochette. Réservez la marinade restante pour badigeonner.
- 4 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez les brochettes sur la plaque à griller. Fermez le couvercle.
- 5 Lorsque l'appareil émet un signal sonore et que FLIP (Retourner) s'affiche à mi-cuisson, ouvrez le couvercle et badigeonnez les côtés visibles des brochettes avec la marinade. Utilisez des pinces en silicone pour retourner les brochettes et badigeonnez à nouveau. Fermez le couvercle pour continuer la cuisson.
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C. Ouvrez le couvercle et retirez les brochettes. Placez-les dans un plat et servez avec du riz ou de la salade.



CONSEIL Pour une version végétarienne, utilisez du tofu à la place du poulet et faites cuire pendant 6 minutes.



CUISSES DE POULET À LA JAMAÏCAINE



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **MARINADE :** 10 HEURES | **TEMPS DE PRÉCHAUFFAGE :** 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 16 MINUTES

QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 botte d'oignons nouveaux, finement émincés
- 2 gousses d'ail, pelées, émincées
- 4 cm de gingembre, pelé et finement râpé
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Jus d'un citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale ou de tournesol
- 2 cuillères à café de piment concassé ou 1 piment rouge
- Mélanges d'épices de Jamaïque
- Sel et poivre noir moulu, selon les goûts
- 900 g de cuisses de poulet sans peau ni os

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, ajoutez les oignons nouveaux, l'ail, le gingembre, la sauce soja, le jus de citron vert, l'huile, le piment concassé ou le piment, les épices de Jamaïque, et du sel et du poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoutez les cuisses de poulet et mélangez pour bien enrober, puis couvrez et laissez mariner 10 heures au réfrigérateur. Sortez le poulet du réfrigérateur 1 heure avant la cuisson.
- 2 Insérez la plaque à griller dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur GRILL (Griller) et réglez la durée de cuisson sur 16 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 3 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, mettez le poulet sur la plaque à griller et pressez-le délicatement pour bien imprimer les marques de la grille.
- 4 Au bout de 8 minutes, retournez le poulet avec des pinces en silicone. Fermez le couvercle pour continuer la cuisson.
- 5 La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C. Servez chaud avec du riz et des légumes.



POULET EN CRAPAUDINE AUX HERBES ET À L'AIL ET LÉGUMES RACINES RÔTIS



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 3 MINUTES | **CUISSON :** 58 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

POULET AUX HERBES ET À L'AIL

45 ml de moutarde de Dijon

1 cuillère à café de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

1 cuillère à café d'origan séché

1 cuillère à café d'assaisonnement italien séché

½ citron, zeste et jus

2 gousses d'ail, pelées, écrasées

1 poulet entier de 1,8 kg coupé en deux ou

1 poulet en crapaudine de 1,8 kg

LÉGUMES RÔTIS

Mélange de 800 g de légumes racines (par ex. carottes, panais, pommes de terre, navets), coupés en bâtonnets de 4 à 5 cm de long

1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais

½ cuillère à café de sel de mer

PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf le poulet. Badigeonnez le poulet sur tous les côtés avec la préparation à la moutarde et réservez.
- 2 Branchez la thermosonde sur l'appareil. Insérez la cuve dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur ROAST (Rôtir), réglez la température sur 180 °C, puis appuyez sur PRESET (Préréglage). L'appareil se règle par défaut sur CHIKEN WELL (Poulet bien cuit) pour le cuire à une température adaptée pour la consommation. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 3 Pendant que l'appareil préchauffe, insérez la thermosonde au centre de la partie la plus épaisse du blanc de poulet (référez-vous à la page 7 de la notice d'utilisation de la thermosonde pour les consignes).
- 4 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez le poulet dans la cuve de cuisson, côté peau vers le bas. Fermez le couvercle sur le cordon de la thermosonde.
- 5 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer que le poulet doit être retourné, retournez le poulet, badigeonnez-le de nouveau avec le mélange, et ajoutez les légumes en veillant à bien les enrober du mélange gras et chaud. Saupoudrez de feuilles de thym et de sel de mer. Fermez le couvercle pour continuer la cuisson.
- 6 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer que le poulet est cuit, retirez la thermosonde à l'aide de gants. Transférez le poulet sur une planche, couvrez-le et laissez reposer 10 minutes avant de le servir.
- 7 Pendant ce temps, vérifiez que les légumes sont suffisamment cuits. Sinon, appuyez sur ROAST, puis réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer la cuisson. Appuyez sur Preheat (Préchauffage) pour passer le préchauffage. Ouvrez le couvercle et refermez.
- 8 Une fois les légumes cuits, servez avec le poulet.



GIGOT D'AGNEAU EN PAPILLON ET POMMES DE TERRE RÔTIES



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 3 MINUTES | **CUISSON :** 50 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 gigot d'agneau de 800 g
- 2 gousses d'ail, pelées et coupées en tranches
- Brins de romarin frais
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre noir moulu, selon les goûts
- 700 g de pommes de terre à rôtir, pelées et coupées en morceaux de 4 à 5 cm

PRÉPARATION

- 1 Placez les tranches d'ail et des brins de romarin au centre du gigot d'agneau. Assaisonnez avec du sel et du poivre, selon les goûts. Roulez soigneusement l'agneau et nouez avec de la ficelle de cuisine.
- 2 Branchez la thermosonde sur l'appareil. Placez la cuve de cuisson dans l'appareil, ajoutez l'huile et fermez le couvercle. Appuyez sur ROAST (Rôtir). Appuyez sur PRESET (Préréglage). Appuyez sur LAMB (Agneau) et utilisez les flèches à gauche de l'écran pour sélectionner MED WELL (Cuit). Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 3 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez l'agneau. Insérez la thermosonde horizontalement dans la partie la plus épaisse de l'agneau (référez-vous à la page 7 de la notice d'utilisation de la thermosonde pour les consignes). Fermez le couvercle.
- 4 Après 25 minutes, retournez l'agneau et ajoutez les pommes de terre et des brins de romarin, puis assaisonnez. Enrobez bien les pommes de terre d'huile. Fermez le couvercle.
- 5 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer que la cuisson est terminée, utilisez des maniques pour enlever la thermosonde de l'agneau et retirez l'agneau, puis laissez reposer pendant 10 minutes.
- 6 Vérifiez que les pommes de terre sont suffisamment dorées. Sinon, appuyez sur ROAST, puis réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 5 à 10 minutes. Appuyez sur PREHEAT (Préchauffage) pour passer le préchauffage. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer la cuisson.
- 7 Servez les pommes de terre avec l'agneau.

FILET DE SAUMON ENTIER AVEC POMMES DE TERRE AU CITRON ET À L'AIL



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 7 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ citron non paraffiné, zeste et jus
1 cuillère à soupe d'aneth fraîche, finement hachée
1 gousse d'ail pelée et écrasée
1 cuillère à café de sel de mer
Poivre noir moulu, selon les goûts
1 filet de saumon de 600 g
500 g de pommes de terre Charlotte, coupées en deux ou en quartiers si elles sont grosses
Des quartiers entiers de citron pour servir
Des tiges d'aneth pour servir



PRÉPARATION

- 1 Branchez la thermosonde sur l'appareil. Insérez le panier Crousti dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur ROAST (Rôtir). Appuyez sur PRESET (Préréglage). Appuyez sur FISH (Poisson) et utilisez les flèches à gauche de l'écran pour sélectionner le résultat de cuisson souhaité. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, dans un bol, mélangez l'huile, le zeste de citron, le jus de citron, l'aneth, l'ail, du sel et du poivre. Badigeonnez le saumon et les pommes de terre de marinade, et placez-les dans le panier Crousti. Insérez la thermosonde horizontalement dans la partie la plus épaisse du saumon (référez-vous à la page 7 de la notice d'utilisation de la thermosonde pour les consignes).
- 3 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez le panier Crousti dans la cuve de cuisson et fermez le couvercle.
- 4 Lorsque l'appareil émet un signal sonore et que FLIP (Retourner) s'affiche à mi-cuisson, mélangez les pommes de terre sans retourner le saumon. Fermez le couvercle pour continuer la cuisson.
- 5 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer la fin de la cuisson, retirez la thermosonde du saumon avec des maniques. Servez le saumon garni de quartiers de citron et de tiges d'aneth, et les pommes de terre.

BROCHETTES DE CHAMPIGNONS, TOMATES ET TOFU FUMÉ AVEC SAUCE AÏOLI AU CITRON



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** 8 MINUTES | **CUISSON :** 8 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 À 3 PORTIONS (6 BROCHETTES)

INGRÉDIENTS

300 g de tofu fumé, égoutté et coupé en morceaux de 2,5 cm
200 g de champignons de Paris, coupés en deux
12 tomates cerises
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 cuillère à café de graines de carvi
1 cuillère à café de livèche séchée
Sel et poivre noir moulu, selon les goûts
6 piques à brochette en bois, trempées préalablement dans de l'eau pendant 10 minutes

SAUCE AÏOLI AU CITRON :

120 g de mayonnaise végane
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
1 grosse gousse d'ail, finement hachée
1 cuillère à soupe de jus de citron
½ cuillère à café de poivre

PRÉPARATION

- 1 Mettez le tofu et les champignons dans un grand saladier et arrosez d'huile d'olive. Ajoutez les graines de carvi et la livèche, assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez pour bien enrober.
- 2 Insérez la plaque à griller dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur GRILL (Griller), puis réglez la température sur MED (Moyen) et le temps de cuisson sur 8 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 3 Pendant le préchauffage, préparez les brochettes en alternant le tofu, les tomates et les champignons jusqu'à presque remplir les piques à brochette. Étalez au pinceau le reste de marinade sur les brochettes.
- 4 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez les brochettes sur la plancha. Fermez le couvercle et laissez cuire pendant 4 minutes.
- 5 Pendant que les brochettes cuisent, mélangez tous les ingrédients de la sauce aïoli dans un bol.
- 6 Au bout de 4 minutes, retournez les brochettes avec des pinces en silicone. Fermez le couvercle pour continuer la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servez immédiatement avec la sauce aïoli au citron en accompagnement.



FALAFELS AVEC SAUCE AU TAHINI



PRÉPARATION : 10 MINUTES + 30 MINUTES DE REFROIDISSEMENT | **PRÉCHAUFFAGE :** 2,5 MINUTES |
CUISSON : 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 gros oignon, pelé et coupé en 8
2 gousses d'ail, pelées
2 boîtes (400 g) de pois chiches, égouttés et rincés
15 g de coriandre fraîche, feuilles et tiges
1 petit œuf
2 cuillères à café de cumin moulu
2 cuillères à café de coriandre moulue
½ à 1 cuillère à café de piment en poudre
40 g de farine
½ cuillère à café de sel
Spray de cuisson ou huile de tournesol à vaporiser

SAUCE AU TAHINI

50 g de tahini
1 ½ cuillère à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail pelée et écrasée
Une pincée de sel
2 à 3 cuillères à soupe d'eau

PRÉPARATION

- 1 Placez tous les ingrédients des falafels dans un robot et mixez jusqu'à obtention d'une pâte à mi-chemin entre lisse et grossière.
- 2 Avec une cuillère à glace ou les doigts mouillés, formez 12 boules. Disposez les falafels sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et laissez-les au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour les raffermir. Pulvérisez de l'huile dans le panier Crousti. Placez les falafels dans le panier.
- 3 Insérez la cuve de cuisson dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur BAKE (Cuire au four), puis réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 4 Vaporisez ou badigeonnez les falafels d'huile. Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez le panier Crousti dans la cuve de cuisson et fermez le couvercle. Vérifiez les falafels au bout de 15 minutes environ.
- 5 Dans un bol, mélangez le tahini, le jus de citron, l'ail, le sel, et ajoutez progressivement de l'eau jusqu'à obtenir la bonne texture de sauce.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servez les falafels chauds ou froids avec la sauce au tahini.

CONSEIL Servez avec les Frites rustiques de patates douces épicées (page 35) et un peu de tahini pour un repas complet.

LÉGUMES RÔTIS AUX HERBES



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 3 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

300 g de courge musquée, pelée et coupée en morceaux de 3 cm
300 g de courgettes coupées de biais, en tranches de 1,5 cm
100 g de pointes d'asperges épaisses
2 poivrons rouges, épépinés et coupés en tranches épaisses
2 petits oignons rouges, pelés et coupés en deux
2 gousses d'ail, pelées et émincées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de thym frais haché
1 cuillère à soupe de romarin frais haché
Sel et poivre noir moulu, selon les goûts
4 tomates



PRÉPARATION

- 1 Insérez la cuve de cuisson dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur ROAST (Rôtir), puis réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, placez tous les légumes, sauf les tomates, dans un saladier. Ajoutez l'huile, les herbes et l'ail. Puis assaisonnez avec du sel et du poivre, selon les goûts. Mélangez le tout pour bien recouvrir les légumes.
- 3 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez les légumes enrobés dans la cuve de cuisson. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 20 minutes.
- 4 Après 10 minutes, mélangez les légumes et les tomates. Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, servez immédiatement.

POMMES DE TERRE AU FROMAGE CUITES DEUX FOIS AU FOUR



PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** 6 À 7 MINUTES | **CUISSON :** 42 À 47 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 pommes de terre de 250 g
De l'huile pour badigeonner
Gros sel de mer, selon les goûts
25 g de beurre
75 g de cheddar affiné râpé, à ajouter séparément
2 cuillères à soupe de persil frais, haché
Sel et poivre noir moulu, selon les goûts



PRÉPARATION

- 1 Insérez le panier Crousti dans la cuve de cuisson, puis dans l'appareil et fermez le couvercle.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, lavez les pommes de terre, séchez-les et percez-en la peau plusieurs fois à l'aide d'une fourchette. Imprégnez la peau des pommes de terre d'huile et saupoudrez de sel.
- 3 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé, ouvrez le couvercle et placez les pommes de terre dans le panier Crousti. Retournez les pommes de terre lorsqu'indiqué.
- 4 Une fois la cuisson terminée, vérifiez que les pommes de terre sont tendres en y enfonçant la pointe d'un couteau. Laissez les pommes de terre refroidir légèrement, puis coupez-les en deux et évidez-les à l'aide d'une cuillère.
- 5 Dans un bol, écrasez la chair des pommes de terre et mélangez avec le beurre, la moitié du cheddar râpé, le persil, le sel et le poivre. Farcissez la peau des pommes de terre avec le mélange. Reformez la pomme de terre. Utilisez le cheddar restant pour recouvrir chaque pomme de terre farcie.
- 6 Appuyez sur ROAST (Rôtir), puis réglez la température sur 220 °C et le temps de cuisson sur 7 minutes. Fermez le couvercle et appuyez sur le bouton principal pour commencer. Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est chaud, ouvrez le couvercle et placez les pommes de terre dans le panier Crousti.
- 7 Une fois la cuisson terminée, les pommes de terre devraient être dorées. Servez chaud avec de la salade.



FRITES RUSTIQUES DE PATATES DOUCES ÉPICÉES



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 2,5 MINUTES | **CUISSON** : 20 MINUTES | **QUANTITÉ** : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

700 g de patates douces
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de romarin frais haché
1 cuillère à café de paprika doux
¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne
1 cuillère à café de cumin moulu
1 gousse d'ail pelée et écrasée
Sel et poivre noir moulu, selon les goûts
Persil haché pour décorer

PRÉPARATION

- 1 Insérez la cuve de cuisson et le panier Crousti dans l'appareil, et fermez le couvercle. Appuyez sur AIR FRY (Frire sans huile), puis réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, dans un grand saladier, placez les patates douces et saupoudrez de fécule de maïs pour les recouvrir d'une fine couche. Secouez ou brossez la fécule de maïs superflue et placez sur la plaque. Retirez la fécule de maïs en trop du saladier. Ajoutez l'huile d'olive, le romarin, le paprika, le cumin, le poivre de Cayenne, l'ail, le sel et le poivre noir dans le saladier et mélangez le tout. Remettez les patates douces dans le bol et mélangez-les avec le mélange d'huile.
- 3 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche, placez les patates douces dans le panier Crousti. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 20 minutes.
- 4 Une fois la cuisson terminée, servez chaud avec du persil.



FLAMMEKUECHE



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

PÂTE

- 200 g de farine blanche, et un peu plus pour étaler
- 100 ml d'eau
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de sel

GARNITURE

- 150 g de crème fraîche
- 1 petit oignon rouge, pelé, coupé en deux et finement émincé
- 80 g de tranches de jambon, grossièrement hachées
- Persil frais haché, pour décorer
- Poivre noir moulu, selon les goûts

CONSEIL Essayez différentes saveurs en utilisant comme garniture du saumon fumé, des tranches de tomate, du poivron, de la feta, etc.

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la pâte et pétrissez pendant 2 minutes jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoutez un peu de farine si la pâte est trop collante.
- 2 Insérez la plaque à griller dans la cuve de cuisson et fermez le couvercle. Appuyez sur GRILL (Griller), puis réglez la température sur HIGH (Élevé) et le temps de cuisson sur 6 minutes. Appuyez sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour démarrer la cuisson.
- 3 Pendant le préchauffage, coupez la pâte en deux et étalez pour obtenir deux grands ovales d'environ 2 mm d'épaisseur (chaque moitié devrait mesurer environ 20 cm x 30 cm).
- 4 Transférez les pâtes sur du papier de cuisson. Répartissez la crème fraîche entre les deux pâtes et étalez uniformément, puis recouvrez-les avec les tranches d'oignon et de jambon.
- 5 Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé, ouvrez le couvercle et placez l'une des flammekueches sur la plaque à griller. Fermez le couvercle pour commencer la cuisson.
- 6 Répétez les étapes 4 et 5 pour cuire la seconde flammekueche.
- 7 Servez immédiatement, en garnissant avec du persil frais haché et du poivre noir.



BROWNIES CHOCOLAT FRAMBOISE



PRÉPARATION : 20 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** 3 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 20 À 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 12 BROWNIES

INGRÉDIENTS

180 g de beurre, en cubes, plus un peu pour graisser
180 g de chocolat noir, cassé en petits morceaux
260 g de sucre en poudre
3 gros œufs
80 g de farine
50 g de poudre de cacao
100 g de chocolat au lait, grossièrement haché en morceaux
200 g de framboises

CONSEIL Essayez différentes saveurs en utilisant comme garniture du saumon fumé, des tranches de tomate, du poivron, de la feta, etc.

PRÉPARATION

- 1** Graissez le panier Crousti et placez une feuille de papier cuisson.
- 2** Dans une petite casserole, ajoutez le chocolat et le beurre, puis faites fondre doucement à feu doux jusqu'à obtenir une texture lisse. Laissez refroidir légèrement.
- 3** Dans un grand saladier, battez le sucre et les œufs avec un fouet électrique jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse, puis ajoutez doucement le mélange de chocolat.
- 4** Tamisez la farine et la poudre de cacao sur cette préparation, et incorporez avec une cuillère. Enfin, ajoutez le chocolat haché et les framboises. Versez le mélange dans le panier Crousti.
- 5** Insérez la cuve de cuisson dans l'appareil et fermez le couvercle. Appuyez sur **BAKE** (Cuire au four), puis réglez la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 25 minutes. Appuyez sur **START/STOP** (Marche/Arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 6** Lorsque l'appareil émet un signal sonore pour indiquer qu'il est préchauffé et que **ADD FOOD** (Ajouter des aliments) s'affiche, placez les brownies dans la cuve de cuisson. Fermez le couvercle et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes. Une fois la cuisson terminée, les brownies devraient être moelleux.
- 7** Laissez refroidir les brownies dans le panier Crousti avant de les sortir à l'aide du papier cuisson. Découpez en 12 carrés.

Tableau de cuisson au grill



CONSEIL Utilisez la thermosonde numérique avec les protéines indiquées dans le tableau ci-dessous pour cuire selon les préférences sans se préoccuper du temps.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INDICATIONS
VOLAILLE	Les temps indiqués dans le tableau sont prévus pour cuire la volaille avec une température interne constante de 75 °C			
Blancs de poulet	6 blancs désossés (200 à 250 g chacun)	ÉLEVÉE	16 à 20 min	Retourner à mi-cuisson
Quarts de cuisse de poulet	4 cuisses avec l'os (1 kg)	ÉLEVÉE	16 à 18 min	Retourner à mi-cuisson
Mini filets de poulet	9 (400 g)	ÉLEVÉE	7 à 8 min	Retourner à mi-cuisson
Saucisses de poulet	12 (800 g)	FAIBLE	9 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
Cuisses de poulet	8 cuisses désossées (100 g chacune)	ÉLEVÉE	10 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
	8 cuisses avec l'os (1 kg)	ÉLEVÉE	14 à 16 min	Retourner à mi-cuisson
Ailes de poulet	14 (1 kg)	ÉLEVÉE	9 à 10 min	Retourner à mi-cuisson
Magrets de canard	4 (800 g)	ÉLEVÉE	13 à 14 min	Retourner à mi-cuisson
Hamburgers de dinde	4 (125 g chacun), 2 cm d'épaisseur	ÉLEVÉE	10 à 13 min	Pas besoin de retourner
BŒUF	Les temps indiqués dans le tableau sont prévus pour cuire le bœuf à point à une température interne constante de 63 °C			
Hamburgers	4 (125 g chacun), 2 cm d'épaisseur	ÉLEVÉE	7 à 9 min	Pas besoin de retourner
Filet mignon	6 pièces (170 à 230 g chacune), 3 cm d'épaisseur	ÉLEVÉE	9 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
Bavette	2 steaks (475 g) 2 cm d'épaisseur	ÉLEVÉE	7 à 8 min	Retourner à mi-cuisson
Entrecôte	3 pièces (225 à 280 g chacune), 2 cm d'épaisseur	ÉLEVÉE	9 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
Rumsteck	3 pièces (225 à 280 g chacune), 2 cm d'épaisseur	ÉLEVÉE	9 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
Faux-filet	4 pièces (225 à 280 g chacune), 2 cm d'épaisseur	ÉLEVÉE	9 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
Bifteck d'aloyau	2 pièces (400 à 500 g), 3 cm d'épaisseur	ÉLEVÉE	8 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
PORC, AGNEAU	Les temps indiqués dans le tableau sont prévus pour cuire le porc et l'agneau à une température interne constante de 75 °C			
Bacon	8 tranches, coupe épaisse	FAIBLE	6 à 9 min	Pas besoin de retourner
Côtelettes de porc sans os	4 (125 g chacune)	ÉLEVÉE	7 à 8 min	Retourner à mi-cuisson
Hot-dogs	15 (750 g)	ÉLEVÉE	3 à 5 min	Retourner à mi-cuisson
Côtelettes de porc	4 côtelettes avec l'os (250 g chacune)	ÉLEVÉE	13 à 17 min	Retourner à mi-cuisson
Côtes de longe de porc	2 carrés (475 g)	ÉLEVÉE	11 min	Retourner à mi-cuisson
Steaks de longe de porc	6 (120 g chacun)	ÉLEVÉE	4 à 5 min	Retourner à mi-cuisson
Filets de porc	2 (350 à 500 g chacun)	ÉLEVÉE	15 à 20 min	Retourner à mi-cuisson
Saucisses	12 (600 g)	FAIBLE	7 à 10 min	Retourner à mi-cuisson
Gigot d'agneau désossé en papillon	1 (700 g)	ÉLEVÉE	20 à 24 min	Retourner à mi-cuisson
Côtelettes d'agneau	8 (550 g)	ÉLEVÉE	4 à 5 min	Retourner à mi-cuisson

Tableau de cuisson au grill, suite



CONSEIL Pour réduire la fumée, il est recommandé de nettoyer la grille anti-éclaboussures après chaque utilisation.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INDICATIONS
FRUITS DE MER				
Cabillaud ou aiglefin	6 filets (125 g chacun)	MAX	4 à 6 min	Pas besoin de retourner
Gambas	21 (600 g)	MAX	3 à 5 min	Sécher en tamponnant, assaisonner
Grosses crevettes	46 (560 g)	MAX	1 à 3 min	Sécher en tamponnant, assaisonner
Filets de saumon	6 (130 g chacun)	MAX	6 à 8 min	Pas besoin de retourner
Coquilles Saint-Jacques	38 (600 g)	MAX	3 à 4 min	Sécher en tamponnant, assaisonner
Filets de bar	4 (380 g)	MAX	6 à 8 min	Pas besoin de retourner
Thon	4 steaks (110 à 170 g chacun)	MAX	4 à 6 min	Pas besoin de retourner
VOLAILLE SURGELÉE				
Blancs de poulet	6 blancs désossés (200 g chacun)	MOYENNE	22 à 25 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Cuisses de poulet	6 cuisses avec l'os (850 g)	MOYENNE	25 à 28 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Cuisses de canard	5 cuisses (1 kg)	MOYENNE	30 à 35 min	Retourner et piquer la peau des cuisses à plusieurs endroits
BŒUF SURGELÉ				
Faux-filet	4 pièces (225 à 300 g), 3 cm d'épaisseur	MOYENNE	18 à 26 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Hamburgers	6 (750 g)	MOYENNE	10 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
PORC SURGELÉ				
Saucisses	12 (600 g)	FAIBLE	9 à 12 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Côtelettes de porc	6 côtelettes avec l'os (250 g chacune)	MOYENNE	22 à 26 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
FRUITS DE MER SURGELÉS				
Filets de cabillaud	6 (90 g chacun)	MAX	6 à 8 min	Pas besoin de retourner
Filets de saumon	6 (90 g chacun)	MAX	6 à 8 min	Retourner à mi-cuisson, selon l'envie
Crevettes	46 (450 g)	MAX	3 à 4 min	Pas besoin de retourner
HAMBURGERS VÉGÉTARIENS FRAIS				
Hamburgers végétariens	4 (115 g chacun)	ÉLEVÉE	7 à 9 min	Retourner à mi-cuisson, selon l'envie

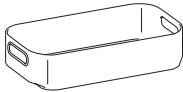
Tableau de cuisson au grill, suite



CONSEIL Pour réduire la fumée, il est recommandé de nettoyer la grille anti-éclaboussures après chaque utilisation.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INDICATIONS
LÉGUMES					
Asperges	400 g	Entières, tiges coupées	ÉLEVÉE	6 à 7 min	Pas besoin de retourner
Aubergine	500 g	Coupée en morceaux de 5 cm, badigeonnée d'huile et assaisonnée	MAX	8 à 10 min	Retourner à mi-cuisson
Poivrons	4 (750 g)	Coupés en quartiers, assaisonnés	MAX	8 à 11 min	Retourner à mi-cuisson
Choux de Bruxelles	600 g	Entiers, tiges coupées	MAX	12 à 16 min	Retourner à mi-cuisson
Carottes	1 kg	Pelées, coupées en morceaux de 5 cm, assaisonnées	MAX	12 à 14 min	Retourner à mi-cuisson
Épis de maïs	4	Épis entiers, sans les feuilles	MAX	9 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
Courgettes	2 à 3 (500 g)	Coupées en quartiers dans la longueur, assaisonnées	MAX	10 à 12 min	Retourner à mi-cuisson
Champignons	750 g	Coupés en deux, arrosés d'huile et assaisonnés	MAX	5 à 7 min	Pas besoin de retourner
Oignons blancs ou rouges (coupés en deux)	6 (600 g)	Épluchés, coupés en deux, assaisonnés	MAX	5 à 7 min	Retourner à mi-cuisson
Oignons blancs ou rouges (émincés)	3 (300 g)	Épluchés, émincés en tranches de 2,5 cm, assaisonnés	ÉLEVÉE	6 à 8 min	Retourner à mi-cuisson
Champignons Portobello	6 (75 g chacun)	Avec un filet d'huile, assaisonnés	MAX	7 à 9 min	Retourner à mi-cuisson
Tomates	6 (360 g)	Coupées en deux, assaisonnées	MAX	7 min	Pas besoin de retourner
FRUITS					
Avocat	Jusqu'à 3 avocats	Coupés en deux, dénoyautés	MAX	4 à 5 min	Pas besoin de retourner
Citrons et citrons verts	5	Coupés en deux dans la longueur, pressés sur la plaque à griller	MAX	4 à 5 min	Pas besoin de retourner
Mangues	3	Coupées en deux, dénoyautées Délicatement pressées sur la plaque à griller	MAX	4 à 6 min	Pas besoin de retourner
Melon	6 tranches (10 à 15 cm chacune)	Délicatement pressées sur la plaque à griller	MAX	4 à 6 min	Pas besoin de retourner
Ananas	6 à 8 tranches ou rondelles	Délicatement pressées sur la plaque à griller	MAX	7 à 10 min	Retourner 2 à 3 fois au cours de la cuisson
Fruits à noyau (comme les pêches et les prunes)	4 à 6	Coupés en deux, dénoyautés, pressés sur la plaque à griller	MAX	3 à 5 min	Pas besoin de retourner
PAIN ET FROMAGE					
Pain (comme les baguettes et ciabattas)	Pain de 30 à 40 cm	Coupé à la main, tranches de 4 cm, frottées à l'huile végétale	MAX	2 à 3 min	Pas besoin de retourner
Fromage halloumi	500 g	Coupé en tranches de 3 cm, badigeonnées d'huile	MAX	4 à 5 min	Pas besoin de retourner

Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile)



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

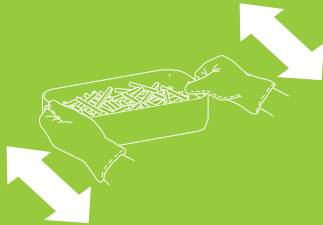
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE À MÉLANGER	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	400 g	Entières, tiges coupées	2 cuillères à café	200 °C	6 à 7 min
Betteraves	8 petites ou 6 grandes (1 kg)	Entières	-	200 °C	30 à 40 min
Poivrons	5 (750 g)	Coupés en quartiers, égrenés, assaisonnés	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 22 min
Choux de Bruxelles	700 g	Coupés en deux, tiges retirées	1 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 min
Courge musquée	1,5 kg	Coupée en morceaux de 2,5 à 5 cm	1 1/2 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 min
Carottes	1 kg	Pelées, coupées en morceaux de 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 14 min
Chou-fleur	800 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	9 à 11 min
Céleri	600 g	Pelé, coupé en cubes de 1,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	12 à 14 min
Épis de maïs	6	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Courgettes	1 kg	Coupées en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 min
Haricots verts (fins)	640 g	Équeutés	1 1/2 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 min
Chou kale (en chips)	400 g	Coupé en morceaux, équeuté	1 cuillère à soupe	150 °C	10 à 12 min
Champignons	700 g	Coupés en quartiers	2 cuillères à soupe	200 °C	10 min
Panais	500 g	Pelés et coupés en bâtonnets de 5 cm de long	1 cuillère à soupe	200 °C	10 à 12 min
Patates douces	750 g	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 1/2 cuillère à soupe	200 °C	15 à 20 min
	6 entières (185 à 250 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette	-	200 °C	25 à 30 min
POMMES DE TERRE KING EDWARD, MARIS PIPER OU RUSSET					
Frites rustiques	1,5 kg	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	22 à 25 min
Frites fines	1 kg	Frites fines coupées à la main*	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	18 à 22 min
Frites épaisses	1 kg	Frites épaisses coupées à la main*	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	20 à 24 min
Pommes de terre entières	6 entières (185 à 250 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette	-	200 °C	35 à 45 min
VOLAILLE					
Blancs de poulet	4 (180 g chacun)	-	Badigeonnés d'huile	190 °C	18 à 22 min
Cuisses de poulet	6 cuisses avec l'os (1 kg)	-	Badigeonnés d'huile	190 °C	18 à 22 min
	6 cuisses désossées (600 g)	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	14 à 16 min
Ailes de poulet	1 kg	-	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 20 min

* Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans 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.

Il est recommandé de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez-les avec une pince avec des embouts en silicone

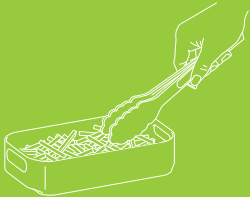
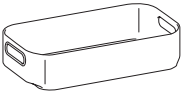


Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile), suite



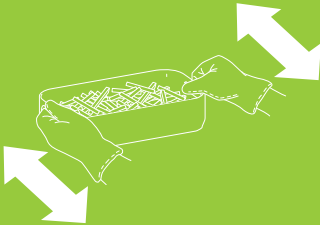
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE À MÉLANGER	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
PORC					
Bacon	6 tranches épaisses (220 g)	-	-	180 °C	6 à 7 min
Côtelettes de porc	3 côtelettes avec l'os (250 g chacune)	-	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 min
	4 côtelettes désossées (630 g)	-	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 à 17 min
Filets de porc	2 (350 à 500 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	18 à 22 min
Saucisses	12 (600 g)	-	-	200 °C	8 à 10 min
POISSON					
Galettes de poisson	4 (580 g)	-	-	200 °C	10 à 12 min
ALIMENTS SURGELÉS					
Champignons panés	17 (300 g)	-	-	170 °C	12 à 14 min
Hamburgers de poulet	6 (125 g chacun)	-	-	200 °C	14 à 15 min
Steaks/blancs de poulet	4 (390 g)	-	-	200 °C	14 à 15 min
Bâtonnets de poulet	19 (475 g)	-	-	200 °C	8 à 10 min
Poulet à la Kiev	4 (600 g)	-	-	190 °C	16 à 18 min
Nuggets de poulet	900 g (env. 60)	-	-	200 °C	18 à 22 min
Frites	500 g	-	-	200 °C	10 à 12 min
Frites	1 kg	-	-	200 °C	15 min
Frites (épaisses)	500 g	-	-	180 °C	15 à 18 min
Filets de poisson (panés)	4 (440 g)	-	-	200 °C	11 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	-	-	200 °C	7 à 10 min
Galettes de pomme de terre	900 g	-	-	180 °C	20 min
Beignets d'oignons frits	375 g	-	-	200 °C	8 à 9 min
Frites rustiques	650 g	-	-	180 °C	15 à 18 min
Tempura de crevettes	16 (280 g)	-	-	190 °C	9 à 10 min
Pommes de terre rôties	700 g	-	-	200 °C	15 à 18 min
Scampis panés	440 g	-	-	200 °C	8 à 9 min
Frites de patates douces	500 g	-	-	190 °C	20 à 22 min
Nuggets végétans	26 (476 g)	-	-	200 °C	10 min
Saucisses véganes	12 (540 g)	-	-	180 °C	8 min
Hamburgers végétariens	4 (350 g)	-	-	200 °C	12 min

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Il est recommandé de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez-les avec une pince avec des embouts en silicone

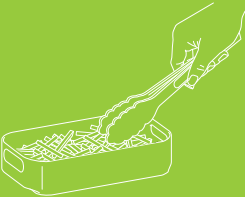


Tableau de déshydratation

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

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées en tamponnant	60 °C	6 à 8 heures
Asperges	Coupées en tronçons de 2,5 cm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Aubergine	Pelée, coupée en rondelles de 3 mm, blanchie	60 °C	6 à 8 heures
Bananes	Pelées, coupées en rondelles de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Betterave	Pelée, coupée en rondelles de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Herbes aromatiques fraîches	Rincées, séchées en tamponnant, équeutées	60 °C	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, cœur retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en rondelles de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Bœuf séché	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Poulet séché	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Dinde séchée	Coupée en tranches de 6 mm, marinée pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Saumon séché	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	3 à 5 heures

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**For questions or to register your product visit us
online at ninjakitchen.eu**

**Besuche uns bei Fragen, oder wenn du dein Produkt
registrieren möchtest, online unter ninjakitchen.eu**

**Pour toute question ou pour enregistrer votre produit,
rendez-vous sur le site Internet ninjakitchen.eu**

© 2024 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

Ninja und Foodi sind eingetragene Warenzeichen von SharkNinja Operating LLC.

Foodi et Ninja sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.