

# Tefal<sup>®</sup> ActiFry



## 40 Rezepte



**Initiative  
Gesund Genießen**

Prof. Hademar Bankhofer, Reinhard-Karl Ublacker,  
Institut für Sporternährung e.V.



# Inhaltsverzeichnis

## Seiten

- 4 – 5 : Tefal: Essen mit Genuss
- 6 – 7 : Essen mit Freude
- 8 – 9 : Leckere Speisen mit Actifry
- 10 – 11 : Die Kartoffel: ausgewogene Ernährung  
und Genuss für jeden Tag
- 12 – 13 : Verwenden Sie verschiedene Öle
- 14 – 27 : Pommes Frites auf meine Art
- 28 – 29 : Saucen und Dips
- 30 – 41 : Leckere Rezepte mit Fleisch
- 42 – 47 : Leckere Rezepte mit Fisch
- 48 – 55 : Leckere Rezepte mit Gemüse
- 56 – 59 : Leckere Süßspeisen
- 60 – 61 : Garzeiten
- 62 : Stichwortverzeichnis

**Tefal**<sup>®</sup>  
*ActiFry*

# TEFAL: Gesund Genießen

## Innovationen für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit

**G**esunde Ernährung zeichnet sich natürlich vor allem durch Abwechslung und Ausgewogenheit aus. Aber eine gesunde Ernährung ist nicht nur abhängig von der Qualität der verwendeten Lebensmittel. Ganz entscheidend ist die Zubereitung. Die Art zu kochen spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Nährstoffe, sowohl beim Erhalt der lebenswichtigen Vitamine und Mineralstoffe, als auch bei der Entwicklung des Geschmacks, des Geruchs und der Konsistenz der Speisen.

**U**nd weil nicht alle Geräte gleich sind, hat **Tefal** eine Produktreihe rund um das Thema GESUNDER GENUSS entwickelt: geniale Geräte, die den Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Zutaten bewahren und den echten Geschmack der Lebensmittel zur Entfaltung bringen.

## Noch nie da gewesene Lösungen

**Tefal** investiert in die Forschung, um Geräte zu entwickeln, die die Lebensmittel auf noch nie da gewesene Weise schonen. Die Schonung der Nährstoffe wurde durch wissenschaftlichen Studien bestätigt.



**Tefal** ist der zeitgemäße Partner für Ihre Ernährung, der es Ihnen ermöglicht, Mahlzeiten schnell, praktisch und zusammen mit Freunden und der Familie zuzubereiten. Die Vita-Range (Produktreihe „Gesund Genießen“) von **Tefal** ermöglicht es Ihnen, die Freude und den Genuss am Essen mit einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung zu verbinden.

- Sie fördern und erhalten die Qualitäten der natürlichen, lebenswichtigen Nährstoffe,
- sie reduzieren die Verwendung von Fetten,
- sie lassen den in Vergessenheit geratenen Geschmack der Speisen wieder aufleben,
- sie reduzieren die für die Zubereitung einer Mahlzeit erforderliche Zeit.

## Genuss-Vergnügen im Dienste der Gesundheit

**E**ssen und Trinken ist mehr als eine reine Nährstoffaufnahme. Essen und Trinken dient auch der Gesundheit, der Geselligkeit und der Gemeinsamkeit, es ist ein stets wiederkehrender Moment der Freude, aber auch ein wertvoller Moment für das Wohlbefinden und die Gesundheit.

**W**ir essen heute nicht nur um zu (über)leben, sondern auch um zu genießen, um fit und vital zu sein. Um Sie und Ihre Familie auf dem Weg zu einer zeitgemäßen Ernährung, bei der Nähr- und Vitalstoffreichtum, Geschmack und Genuss zur vollen Entfaltung kommen, zu begleiten, waren wir gerne bereit, uns an der Ausarbeitung der Rezepte in diesem Buch zu beteiligen. Denn bei allem was auf den Tisch kommt, ist eines entscheidend: Es muss gesund sein und schmecken – und nach Möglichkeit schnell und einfach zuzubereiten sein. ActiFry ermöglicht dieses Genuss-Vergnügen im Dienste der Gesundheit.

**S**o ermöglichen die technischen Besonderheiten von ActiFry den Verzehr von Pommes Frites mit wenig Fett und sind damit eine wertvolle Hilfe im Kampf gegen Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen. Zusammen mit Frischkost und Salaten, Obst und Milchprodukten können solche Pommes Frites Teil einer ausgewogenen Ernährung werden, zum Vergnügen von Groß und Klein. Mit ActiFry lassen sich auch Gemüse, Fleisch, Fisch, und auch Obst geschmackvoll, vitamin- und mineralstoffreich zubereiten. Mehr Genuss mit mehr Vitaminen und Mineralstoffen, bei weniger Fett und weniger Kalorien.

**D**ieses Rezeptbuch liefert genussvolle und abwechslungsreiche Gerichte, die in einem genialen Gerät zubereitet werden!

**D**ie Rezepte sind so ausgewählt und zusammengestellt, dass Sie sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch begeistert sein werden. Alle Rezepte sind sorgfältig entwickelt worden, sowohl unter Berücksichtigung der ernährungsphysiologischen als auch der wichtigen Genuss-Aspekte. Denn: Wer nicht genießt, wird ungenießbar. Deshalb: Genuss-Vergnügen im Dienste der Gesundheit. In diesem Sinne einen gesunden Appetit wünscht Ihnen.

***Lernen Sie mit ActiFry schnell, schonend, ausgewogen und genussvoll zu kochen und essen Sie mit Freude köstliche und fettärmere, dafür vitamin- und mineralstoffreichere Gerichte, die mit helfen, Ihre Gesundheit zu bewahren.***

# Essen mit Freude

Wir essen und trinken jeden Tag, um unseren täglichen Bedarf an Energie und Nährstoffen zu decken. Eine ausgewogene Ernährung muss Folgendes gewährleisten:

- ausreichende Energiezufuhr
- ausreichende, dem Bedarf angepasste Nährstoffzufuhr- gute Verteilung der Energiezufuhr über den gesamten Tag

Natürlich essen wir heute nicht mehr nur, um satt zu werden. Es geht nicht darum, sich wie in den vergangenen Jahrhunderten zu ernähren, sondern sich an die jetzigen Lebensbedingungen anzupassen und auf eine optimale, ausgewogene Ernährung zu achten.

## Die großen Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung:

- 1 Essen Sie mit Freude, vergessen Sie Einschränkungen und Diäten.
- 2 Nehmen Sie sich Zeit, ruhig und im Sitzen zu essen. Warten Sie zwischen jedem Bissen einige Sekunden.
- 3 Trinken Sie jede Stunde ein bis zwei Gläser Wasser.
- 4 Essen Sie jeden Tag zwei bis drei Portionen Gemüse (gekocht und/oder roh) und zwei Früchte der Saison.
- 5 Essen Sie ein bis zwei Schälchen Hülsenfrüchte pro Woche.
- 6 Essen Sie zwei Mal pro Woche eine Portion Fleisch, Fisch oder Ei.
- 7 Wechseln Sie zwischen mindestens 3 verschiedenen Ölen ab: Rapsöl, Olivenöl, Nussöl, Sojaöl, usw. - Tägliche Menge: 2 bis 3 Esslöffel Öl.



## Eine ausgewogene Ernährung baut auf 7 Nahrungsmittelgruppen mit den folgenden Eigenschaften

Brot, Getreideprodukte,  
stärkehaltige  
Nahrungsmittel,  
Hülsenfrüchte



### „Energiespender“:

langsam blutzuckersteigende Kohlenhydrate (aber auch pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe).

Fleisch, Fisch, Eier



### „Aufbauende“ Nahrungsmittel:

tierisches Eiweiß für Aufbau und Reparatur (aber auch Fettsäuren).

Obst und Gemüse



### „Schützende“ Nahrungsmittel:

Ballaststoffe für die Verdauung, Vitamine, regulierende und schützende Mineralstoffe und Spurenelemente.

Milchprodukte



### „Wachstumsnahrung“:

Kalzium für das Wachstum und den Erhalt des Knochenkapitals (aber auch Eiweiß).

Fette



### Aufbauende Nahrungsmittel und Energiespender:

ungesättigte Fettsäuren mit aufbauender Wirkung und gesättigte Fettsäuren für die Energie.

Getränke



### Flüssigkeitszufuhr:

Wasser, das einzige unentbehrliche Getränk.

«Leckereien»



### Nahrungsmittel und Getränke „für das Vergnügen“:

für das Vergnügen, aber mit Zurückhaltung zu konsumieren.

**Ernähren Sie sich abwechslungsreich,  
um fit und vital zu bleiben!**

## ... Essen Sie weniger Fett, weniger Zucker, weniger Salz, aber mehr Obst, mehr Gemüse und mehr Fisch...

Die Pyramide ist Wegweiser für die tägliche Lebensmittelauswahl. Sie zeigt zum einen, dass jeden Tag Lebensmittel aus ganz unterschiedlichen Lebensmittelgruppen auf dem Speiseplan stehen sollten. Zum anderen gibt sie die empfohlenen Lebensmittelmengen durch die Größe der Pyramidenbausteine vor. Diese Pyramidenbausteine sind, richtig kombiniert, echte Fitnessbausteine. Denn Vielfalt, Abwechslung, Mengenverhältnis zueinander und Zubereitung der Lebensmittel entscheiden über Fitness und ausreichende Nährstoffversorgung – in jedem Alter. Die Lebensmittel sind so angeordnet, dass alle benötigten Nährstoffe – Energielieferanten, Vitamine, Mineralstoffe – in der optimalen Menge aufgenommen werden.



### Bei jeder Gelegenheit

Sich richtig zu bewegen und richtig zu ernähren bedeutet richtig gut drauf zu sein. Anlässe für Bewegung finden sich Tag für Tag, oft ohne großen Aufwand und ganz nebenbei. Diese Gelegenheiten gilt es zu erkennen und zu nutzen.

### 7-9 Portionen täglich trinken

So viel wie möglich trinken! Die besten Durstlöcher sind Mineralwasser, ungesüßte Tees aus Früchten, Blüten und Kräutern, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Fleisch- oder Gemüsebrühen.

### Nach Appetit

#### 5-7 Portionen Getreide, -produkte und Kartoffeln täglich

Den Hunger mit Brot, Getreide (z.B. Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Mais, Reis) Getreideprodukten, Teigwaren und Kartoffeln zu jeder Mahlzeit stillen.

### Großzügig

#### mind. 5 Portionen Obst und Gemüse täglich

Möglichst einheimische, saisonale Früchte, Gemüse und Salate, roh oder gekocht, verwenden.

### Genug

#### 3 kleine Portionen Milch und Milchprodukte täglich

Milch, Milchmodergetränke, Joghurt, Sauermilchprodukte, Quark sowie andere Frischkäse und Käse sind wichtige Kalziumspender.

#### 3 kleine Portionen Fleisch, Wurst, Eier und Hülsenfrüchte täglich

Fisch, Fleisch, Eier oder Hülsenfrüchte versorgen uns mit hochwertigem Eiweiß.

### Sparsam

Die optimale tägliche Fettmenge beträgt ca. 8 Teelöffel. Qualität ist hier wichtiger als Quantität. Hochwertige Pflanzenöle bevorzugen.

### Einmal täglich was Süßes

Schokolade, Zucker, Eis, Backwaren, Süßspeisen enthalten neben Zucker oft auch versteckte Fette.



# Leckere Speisen mit ActiFry

## Bereiten Sie selbst gemachte leckere Pommes Frites nach Ihrem Geschmack zu

Dank der patentierten Technologien: der Rührvorrichtung, die das Öl schonend verteilt, und der Heißluft werden die Pommes Frites außen knusprig und innen weich. Wählen Sie Ihre Zutaten, Ihr Öl, Ihre Gewürze, Kräuter... Actifry übernimmt den Rest.



Machen Sie sich und Ihren Kindern eine Freude!

## Nur 3 % Fett\*:

### 1 einziger Messlöffel Öl genügt

Mit einem einzigen Messlöffel Öl Ihrer Wahl können Sie 1 kg knusprige Pommes Frites zubereiten. Mit dem Löffel mit Messskala nehmen Sie immer genau die richtige Menge Öl.

*Je nach Geschmack und Vorliebe können Sie 1 weiteren Löffel Öl hinzufügen, damit die Pommes Frites noch leckerer werden.*

## Verwenden Sie verschiedene Öle für Ihre Gesundheit

Sie können alle Öle verwenden, auch seltenste und wertvollste Öle. Sie liefern den Geschmack und die guten Fette, die Sie für eine ausgewogene Ernährung benötigen (Omega-3-, Omega-6-Fettsäuren). Neues Öl bei jedem Frittieren!

## Bereiten Sie unterschiedlichste Speisen zu

Neben Pommes Frites und Country Potatoes (geviertelte Kartoffeln) können Sie Abwechslung auf Ihren täglichen Speiseplan bringen und knackiges Gemüse, zarte und schmackhafte Fleischstreifen, knusprige Shrimps, Obst, usw. zubereiten.

## Bereiten Sie auch tiefgekühlte Speisen zu

Tiefkühlprodukte können eine gute Alternative zu frischen Produkten sein. Sie sind praktisch und besitzen die ernährungsphysiologischen Qualitäten und den Geschmack der frischen Produkte.

\* 1 kg frische Pommes Frites, 13x13mm, Frittieren bis -55 % Gewichtsverlust, mit 1,4 cl Öl.

## Die Kartoffel: ausgewogene Ernährung und Genuss für jeden Tag

**D**ie Kartoffel kann von allen und in jedem Alter gegessen werden! Sie ist ein ernährungsphysiologisch hochwertiges Nahrungsmittel und kann dazu beitragen, die in der modernen Ernährung fehlenden Nährstoffe, d.h. Vitamine, Magnesium, Eisen und vor allem komplexe Kohlenhydrate zuzuführen.

Die Kartoffel enthält praktisch kein Fett (0,1 %), wenig Eiweiß (2 %) und besteht zu 80 % aus Wasser und zu 16 % aus Stärke, d.h. Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen und langfristig Energie liefern. Damit ist sie eine ausgezeichnete Energiequelle.

Ihr Gehalt an Ballaststoffen ist ebenfalls interessant. Obwohl der Ballaststoffgehalt einer geschälten Kartoffel geringer ist (durchschnittlich 1,5 g/100 g), ist er nicht zu vernachlässigen, wenn man bedenkt, dass eine Portion von 300 g Kartoffeln ca. 20 % der empfohlenen täglichen Menge deckt. Diese Ballaststoffe fördern die Verdauung und sind dabei reizfrei.

**Neben zahlreichen Spurenelementen liefert die Kartoffel folgende Nährstoffe in beachtenswerter Menge:**

- Kalium, erforderlich für die Kontraktion der Muskeln, zu denen auch der Herzmuskel gehört;
- Magnesium, das eine wesentliche Rolle beim Erhalt des nervlichen Gleichgewichts spielt. 300 g decken 20 % des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen.
- Eisen, das eine lebenswichtige Rolle bei der Blutbildung spielt. Das in der Kartoffel enthaltene Vitamin C hilft, das Eisen besser zu resorbieren (0,3 bis 0,9 mg/100 g).

Je nach Sorte, Klima- und Anbaubedingungen weist die Kartoffel erhebliche Unterschiede bezüglich Form, Größe und geschmacklicher Qualität auf.

Jede Sorte besitzt ihre eigenen Merkmale bezüglich Reife, Ertrag, Größe, Farbe, Haltbarkeit und Verwendung.

Die Kochergebnisse können je nach Herkunft und Saison unterschiedlich sein.





## Welche Sorte soll man verwenden?

Für die ActiFry empfehlen wir Ihnen in der Regel, spezielle Pommes Frites-Kartoffeln oder fest kochende zu verwenden.

Wenn Sie junge Kartoffeln mit hohem Wassergehalt verwenden, empfehlen wir Ihnen, die Pommes Frites einige Minuten zusätzlich frittieren zu lassen.

Mit Actifry können Sie auch tiefgekühlte Pommes Frites zubereiten. Da diese bereits vorgebacken sind, ist es nicht notwendig, Öl hinzuzufügen.

## Wo sollten die Kartoffeln aufbewahrt werden?

Die besten Orte zum Aufbewahren von Kartoffeln sind lichtgeschützte Orte, z.B. in einem guten Keller, einem kühlen Schrank (zwischen 6 und 8°C).

## Wo werden die Kartoffeln für Actifry zubereitet?

Um die besten Ergebnisse zu erhalten, ist sicherzustellen, dass die Pommes Frites nicht aneinander kleben. Dazu wird empfohlen, die Kartoffeln zuerst ganz und dann geschnitten mit viel Wasser zu waschen, bis das Wasser klar ist. So entfernen Sie einen großen Teil der Stärke.

Trocknen Sie die Pommes Frites mit einem sehr saugfähigen, trockenen Tuch sorgfältig ab. Die Pommes Frites müssen praktisch trocken sein, bevor sie in die Actifry kommen.

## Wie sollen die Kartoffeln geschnitten werden?

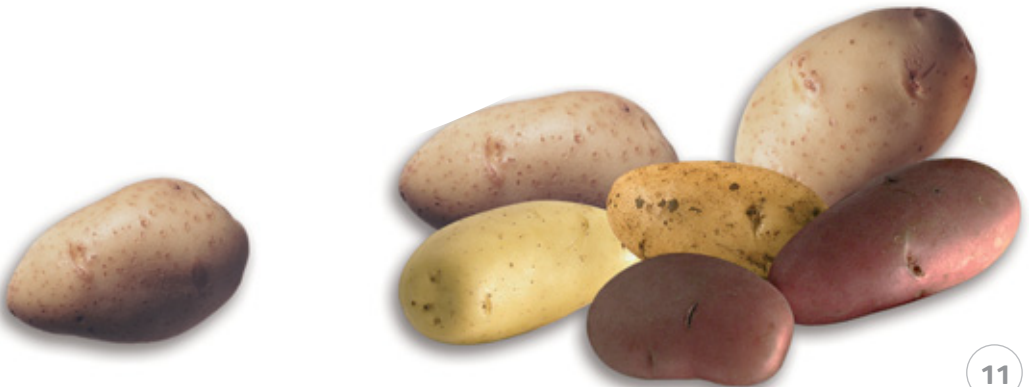
Die Größe der Pommes Frites beeinflusst, wie knusprig und weich sie werden. Je dünner Ihre Pommes Frites, desto knuspriger werden sie und je dicker sie sind, desto weicher werden sie im Inneren.

Je nach Geschmack können Sie Ihre Pommes Frites in verschiedenen Größen zuschneiden:

**Dünn:** 8 x 8 mm

**Standard:** 10 x 10 mm

**Dick:** 13 x 13 mm



## Verwenden Sie verschiedene Öle

Die pflanzlichen Öle bestehen aus Fettsäuren verschiedener Anteile. Diese Fettsäuren können gesättigt, einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Die Zusammensetzung der Fettsäuren eines Öls bestimmt sein Aussehen, seine Reaktion bei Kälte und Hitze, seinen ernährungsphysiologischen Wert und seine Wirkung auf den Organismus.

Die Öle und Pflanzenfette sind in vier große Gruppen unterteilt: die gesättigten Öle, die Öle mit hohem Ölsäuregehalt, die Öle mit hohem Linolsäuregehalt und die Öle mit hohem Linolensäuregehalt.

### Die „gesättigten“ Öle:

Öle und Fette mit einem Gesamtanteil von über 40 % gesättigten Fettsäuren. Je stärker die Fette gesättigt sind, desto fester werden sie bei Raumtemperatur: Kokosöl, Palmöl, Sheabutter und die tierischen Fette haben einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Die gesättigten Fettsäuren können zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels führen. Deshalb müssen wir - ohne vollständig darauf zu verzichten - unseren Konsum dieser Fette einschränken.

### Die „einfach ungesättigten“ Öle:

Öle mit einem Ölsäuregehalt von über 50 %. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Haselnussöl, Rapsöl, Mandelöl, Pistazienöl und Pekannussöl haben einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Fettsäuren können von unserem Organismus auch aus Glukose hergestellt werden. Die einfach ungesättigten Fettsäuren ermöglichen die Bildung der Myelinhülle um die Nerven und regulieren den Fett- und Cholesterinstoffwechsel. Sie reduzieren den Cholesterinspiegel durch Verringerung des LDL (Form des Cholesterins, das sich an den Gefäßwänden ablagert) und durch Erhöhung des HDL (Form des Cholesterins, das nicht verbrauchtes Cholesterin zurücktransportiert und seine Ausscheidung ermöglicht). Sie schützen das Herz-Kreislauf-System, das Gehirngewebe und das Nervensystem.



## Die „mehrfach ungesättigten“ Öle:

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, aus denen diese Öle bestehen, können nicht vom Körper hergestellt werden. Die Linolsäure und die alpha-Linolensäure sind beide mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden müssen und werden aus diesem Grund als „essentielle“ Fettsäuren bezeichnet.

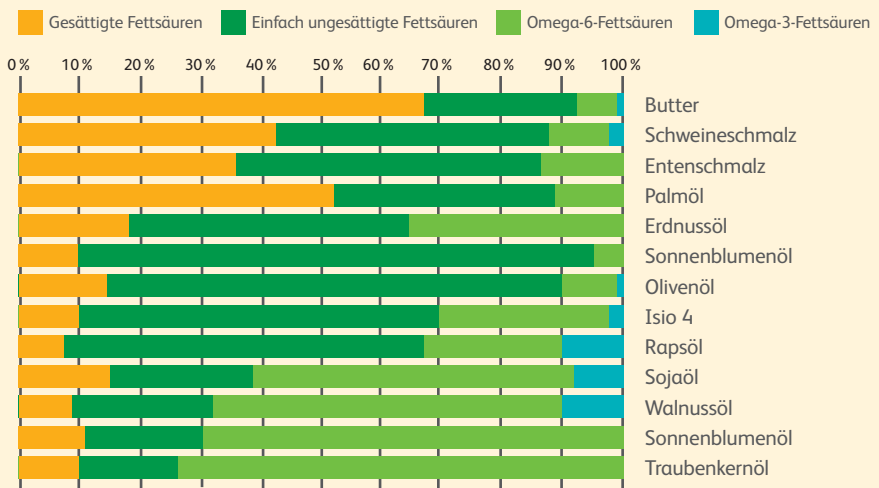
### • Die Linolsäure, Omega-6-Fettsäure

Die Linolsäure führt zu einem Rückgang des Gesamtcholesterinwertes mit Reduzierung des LDL- und des HDL-Cholesterins. Es ist von wesentlicher Bedeutung für die Bildung der Hautschutzbarriere und dient zur Bildung mehrerer Hormone. Es ist in Sonnenblumenöl, Maisöl und Traubenkernöl vorhanden.

### • Die alpha-Linolensäure, Omega-3-Fettsäure

Sie reduziert die Triglyceride im Blut und ermöglicht die Bildung von Derivaten, die zur Verflüssigung des Blutes beitragen. Es ist in Leinöl, Sojaöl, Walnussöl und Lupinenöl enthalten. Rapsöl enthält zugleich viel Ölsäure und Linolensäure.

## Durchschnittlicher Fettsäuregehalt bestimmter Fette:




# Pommes Frites auf meine Art



# Die Echten

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 1  Öl
- Salz

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
25min
- Garzeit: 40-45min

1

Die Kartoffeln werden geschält, nach ihrer Vorliebe in gleichgroße Stücke geschnitten, nochmals gründlich gewaschen und anschließend abgetrocknet.

2

Pommes Frites in die ActiFry geben, Öl gleichmäßig darüber verteilen. Nach 40 – 45 min sind die „Echten“ Pommes Frites fertig (siehe auch Garzeittabelle).

## Nährwert pro Portion

332 kcal

- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 68 g
- Eiweiß: 9 g





# Curry-Pommes

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 1  Olivenöl
- 1  Sesamöl
- 1  Curry
- Salz

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
15min
- Garzeit: 40-45min

1

Kartoffeln schälen und zu Pommes Frites schneiden (10 mm Dicke). Gründlich waschen und anschließend abtrocknen.

2

Öle mit Curry vermischen.

3

Pommes in die ActiFry geben und die Öl-Curry-Mischung über den Pommes verteilen. 40-45 min garen.

4

Nach Bedarf salzen.





# Pommes mit Paprika-Geschmack

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 1  Sonnenblumenöl
- 1  Walnussöl
- 1  Paprikapulver

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 25min
- Garzeit: 40-45min

1

Die Kartoffeln werden geschält, in gleichgroße Stifte geschnitten, nochmals gründlich gewaschen und anschließend abgetrocknet.

2

In einer Schüssel Sonnenblumenöl, Walnussöl und das Paprikapulver miteinander vermischen.

3

Pommes Frites in die ActiFry geben und die zubereitete Ölmischung gleichmäßig darüber verteilen. Nach 40 – 45 min sind die Paprika-Pommes Frites fertig.

# Mandel-Pommes

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 1  Olivenöl
- 1  Erdnussöl
- 2  gemahlene Mandeln
- Salz




- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
15min
- Garzeit: 40-45min

- 1** Kartoffeln schälen und zu Pommes Frites schneiden (10 mm Dicke). Gründlich waschen und anschließend abtrocknen.
- 2** Öle mit Mandeln mischen.
- 3** Nach Bedarf salzen.



# Rosmarin-Kartoffeln

## Zutaten

- 1 kg kleine Kartoffeln, geschält und geviertelt
- 3  Olivenöl
- 1  Öl
- 2  Mehl
- Frische Rosmarinzweige

- Für 4-6 Portionen
- Zubereitungszeit: 15min
- Garzeit: 45min

1

Kartoffeln mit dem Olivenöl und Mehl mischen.

2

Kartoffeln in die ActiFry geben und 1 Messlöffel Öl darüber verteilen.

3

Rosmarinzweige dazugeben und 45 min garen.



# Pommes mit Kokos-Geschmack

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 1  Olivenöl
- 1  Sonnenblumenöl
- 2  Kokosraspeln

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 15min
- Garzeit: 40-45min

1

Kartoffeln schälen und zu Pommes frites schneiden (1 cm Dicke). Gründlich waschen und anschließend abtrocknen.

2



Öle mit Kokosraspeln mischen.

3

Pommes in die ActiFry geben und die Öl-Kokos-Mischung über den Pommes verteilen. 40-45 min garen.

# Pommes mit Vanille-Geschmack

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 1  Sonnenblumenöl
- 1  Sesamsamen
- Das Innere einer Vanilleschote

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 15min
- Garzeit: 40-45min

1

Kartoffeln schälen und zu Pommes Frites schneiden (1 cm Dicke). Gründlich waschen und anschließend abtrocknen.

2

Pommes in die ActiFry geben und Öl darüber verteilen. 35 min garen.

3


ActiFry öffnen und Sesamsamen und Vanillemark auf den Pommes Frites verteilen. Nochmals 10 min garen. Salzen.





# Pommes mit Erdnuss-Speck-Geschmack

## Zutaten

- 800 g Kartoffeln
- 1  Erdnussöl
- 80 g gesalzene Erdnüsse
- 80 g Bacon Chips

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 25min
- Garzeit: 40min

1

Die Kartoffeln werden geschält, in gleichgroße Stifte geschnitten, nochmals gründlich gewaschen und anschließend abgetrocknet. Danach in die ActiFry geben und gleichmäßig mit Erdnussöl übergießen. 35min backen.

2

In einem Mixer werden die Bacon Chips und das feine Salz zu Pulver zerkleinert. Zerkleinern Sie die gesalzene Erdnüsse ebenfalls und vermischen Sie die drei Zutaten miteinander.

3






Am Ende der 35 minütigen Garzeit wird die ActiFry geöffnet und das zubereitete Pulver über die Pommes Frites gegeben. Nach weiteren 5min ist ihr Snack fertig.





# Kräuterkartoffeln

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln, geviertelt
- 1  Kräuter der Provence
- 1  Paprikapulver
- 1  Olivenöl für die Marinade
- 1  Olivenöl für die ActiFry
- 2  Mehl

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
15min
- Garzeit: 45 min

1

Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Öl, Kräutern und Paprikapulver mischen.

2

Mehl dazugeben und mischen.

3

Kartoffeln in die ActiFry geben und Öl dazugeben. 45 min garen. Mit Dipps servieren.

# Dipps

## Cocktail-Dipp

Für 4-6 Portionen • Zubereitungszeit: 8min

### Zutaten

- 150 g Quark
- 1 Eigelb
- 1  Ketchup
- 1  Gewürzsenf
- Salz
- Pfeffer

- 1) Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander vermischen.
- 2) Quark dazugeben und anschließend Ketchup.
- 3) Dipp bis zum Servieren kühl lagern.

## Paprika-Dipp

Für 4-6 Portionen • Zubereitungszeit: 12min

### Zutaten

- 150 g Quark (20 % Fett)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1/2 grüne Paprika
- 1/2 rote Paprika
- Saft einer Limette
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 1) Paprikas waschen, und halbieren. Kerne und die weißen Partien herausnehmen. Im Mixer zerkleinern.
- 2) 1/2 Knoblauchzehe schälen und pressen und mit Quark, Schalotten, den zerkleinerten Paprikas und dem Saft einer Limette vermischen.
- 3) Dipp zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

## Avocado-Dipp

Für 4-6 Portionen • Zubereitungszeit: 10min

### Zutaten

- 2 reife Avocados
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 4  fettarme Mayonnaise
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Frühlingszwiebeln, zerhackt
- 1  geschnittener Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

- 1) Avocado halbieren, entsteinen und schälen. Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft mischen und zu einem Brei verrühren.
- 2) Mayonnaise, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch zugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gebackenen Kartoffeln oder Pommes servieren.

## Grüne Soße

Für 4-6 Portionen • Zubereitungszeit: 15min

### Zutaten

- 150 g saure Sahne
- 1  Mayonnaise
- 1 Bund gemischter Kräuter
- 3 hart gekochte Eier
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

1 Saure Sahne mit Mayonnaise verrühren.

2 Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eier schälen und klein würfeln. Beides unter die Creme rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit in der ActiFry gegartem Fleisch, rohe Gemüwesticks oder Pommes servieren.

## Curry-Dipp

Für 4-6 Portionen • Zubereitungszeit: 8min

### Zutaten

- 150 g Joghurt
- 1/2  Sojasauce
- 1/2  Currypulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Tabasco
- Salz

1 Die Knoblauchzehe schälen und pressen.

2 Gepresste Knoblauchzehe mit Joghurt, Currypulver, Salz, Sojaöl und Tabasco in einer Schüssel vermischen, bis eine homogene Mischung entsteht.

3 Dipp bis zum Servieren kühl stellen.

## Tzatziki

Für 4-6 Portionen • Zubereitungszeit: 20min

### Zutaten

- 1 Salatgurke
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Dill
- 400 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 2  Zitronensaft
- 2  Olivenöl
- Pfeffer

1 Gurke waschen und raspeln. Salzen und ca. 10 min stehen lassen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Dill waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Gurke ausdrücken (in ein feines Sieb dazugeben).

3 Joghurt mit Gurken, Knoblauch, Dill, Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Pfeffer würzen.

Der wichtige Beitrag dieser zahlreichen Soßen ist es, dem Organismus eine große Menge Calcium zu zuführen.



# Leckere Rezepte mit Fleisch



# Rindfleisch madagassisch

## Zutaten

- 800 g Rindfleisch, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Schälchen Rucola-Salat
- 800 g Kartoffeln
- 1 kleingeschnittene Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1  frischer Ingwer
- 3  Olivenöl
- 6 Tomaten
- Salz

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 10min
- Garzeit: 45min

1

Fleisch in der Actifry mit Zwiebeln, den Knoblauchzehen, Salz, kleingeschnittenen Tomaten und kleingehacktem Ingwer für 5 min anbraten. Actifry öffnen und 1/2 l Wasser dazugeben und weitere 15 min garen.

2

Mit 3 Gläsern Wasser verdünnen und geschälte Kartoffeln zugeben. 20 min garen. Falls nötig Wasser nachfüllen.

3

Gewaschenen, trockenen Rucolasalat zufügen, abschmecken und weitere 5 min garen.

## Besonders reich an

- hochwertigem Eiweiß, Eisen.

## Nährwert pro Portion

518 kcal

- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 43 g
- Eiweiß: 63 g

# Panierte Putenbruststücke

## Zutaten

- 600 g Putenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 2  Mehl
- 10  Semmelbrösel
- 1  Öl

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
10min
- Garzeit: 15-20min

- 1 750 g Putenbrustfilet kalt abspülen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Salzen und pfeffern.
- 3 Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und verrühren.
- 4 Filetstücke zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
- 5 Öl in die ActiFry geben und Filetstücke je nach Dicke und Größe 15 – 20 min garen.

## Besonders reich an

- Vitamin E, B12.
- Eisen und Zink.

## Nährwert pro Portion


497 kcal

- Fett: 28 g
- Kohlenhydrate: 26 g
- Eiweiß: 36 g



# Chili con Carne

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1  Öl
- 500 g passierte Tomaten
- 1/2 l Brühe
- 1  Creme fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Chilipulver nach Belieben

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 5min
- Garzeit: 23min

- 1 Zwiebel schälen und würfeln und mit Hackfleisch und 1 Messlöffel Öl ca. 8 min in der ActiFry garen.
- 2 Die restlichen Zutaten zugeben und 15 min garen.
- 3 Mit Brot servieren.

## Besonders reich an

- Vitaminen B1, B12, C.
- Mineralstoffen Kalium, Calcium und Magnesium.

## Nährwert pro Portion

490 kcal

- Fett: 21 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Eiweiß: 38 g

# Pute mit dreifarbigem Paprika

## Zutaten

- 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote, entkernt und in Streifen geschnitten
- 2  Olivenöl
- 1 rote, kleingeschnittene Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 600 g Putenbrustschnitzel, in Streifen geschnitten (1cm x 3cm)
- 1 Teelöffel Speisestärke
- 4  Portwein
- 1/2  Apfelessig
- Salz, Pfeffer

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 15min
- Garzeit: 20-25min

1

Olivenöl in die Actifry geben und Paprika hinzufügen. 5 min garen.

2

Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 5 min garen.

3

Putenstreifen hinzufügen. Speisestärke mit Portwein und Apfelessig vermischen und über den Putenstreifen verteilen. 10-15 min garen, bis das Fleisch durch und braunmeliert ist. Ein bis zweimal während des Garvorgangs die Actifry öffnen und mit einem Holzkochlöffel die Masse umrühren.

4

Mit Reis, Nudeln oder gebackenen Kartoffeln und grünem Gemüse servieren.

## Besonders reich an

- Vitamin C, Eisen und Zink.

## Nährwert pro Portion

260 kcal

- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 34 g

# Schweinefilet süß-sauer

## Zutaten

- 600 g Schweinefilet, in Stücke geschnitten
- 3 kleingeschnittene Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Zitronensaft von 3 Zitronen
- 80 g Rosinen
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 3  Balsamessig
- 1  Ingwerpulver
- 5  Puderzucker
- 2  Olivenöl
- Salz, Pfeffer

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 15min
- Garzeit: 23min

**1** Essig, Zitronensaft, Ingwer und Zucker in einer Schüssel vermischen. Knoblauchzehe zufügen, salzen und pfeffern. Fleisch für eine Stunde in der Marinade einlegen.

**2** Während dieser Zeit die Rosinen im Wasser aufquellen lassen und die Aprikosen in Streifen schneiden.

**3** Zwiebeln und Olivenöl in die ActiFry geben und 15 min garen bis die Zwiebeln bräunlichfarben sind. Fleisch mit der Marinade, den Rosinen und den Aprikosen zugeben und 8 min garen lassen.

## Besonders reich an

- Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C.



## Nährwert pro Portion

515 kcal

- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiß: 39 g

# Curry- geschnetzeltes

## Zutaten

- 600 g Hähnchenbrustfilet (in kleine Streifen geschnitten)
- 1 Zwiebel
- 1  Öl
- 1 Dose (425ml) Pfirsiche (in mundgerechte Stücke geschnitten)
- 2  Sojasoße
- Curry
- 1 (0,2 l) Glas Wasser
- 100 ml Sahne
- 50 ml Pfirsichsaft
- Salz

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 10min
- Garzeit: 30min

**1** Zwiebel schälen und klein schneiden.

**2** Mit dem Öl 3 min in der ActiFry garen.

**3** Kleingeschnittenes Fleisch dazugeben. Für ein optimales Ergebnis das Fleisch zuvor in Paniermehl wälzen.

**4** Salzen und 2 EL Sojasoße zugeben und 15 min garen.

**5** Pfirsiche, Curry, Pfirsichsaft, ein Glas Wasser sowie 100 ml Sahne zugeben und nochmals 10 min kochen.

## Besonders reich an

- Vitamin E.
- Magnesium und Eisen.


## Nährwert pro Portion

347 kcal

- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiß: 37 g

# Gulasch

## Zutaten

- 500 g Schweinegulasch
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1  Öl
- 500 g passierte Tomaten
- 250 ml Brühe
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Zucker
- Paprikagewürz

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 15min
- Garzeit: 38min

**1** Zwiebel schälen und klein schneiden. In der Actifry mit 1 Messlöffel Öl 3 min garen.

**2** Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Paprika und Fleisch dazugeben und 10 min garen.

**3** Passierte Tomaten und Brühe dazugeben und weitere 25 min garen. Mit Salz, Paprikagewürz und Zucker abschmecken.

## Besonders reich an

- Vitaminen E, B1, B6, B12, C.
- Mineralstoffen Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.



## Nährwert pro Portion

284 kcal

- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Eiweiß: 34 g

# Fleischwurstteintopf

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 600 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 200 g Fleischwurst
- 1  Öl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1/2 l Brühe
- 1  Creme fraîche

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 20min
- Garzeit: 45min

**1**

Zwiebel, Kartoffeln und Karotten schälen und klein schneiden.

**2**

Wurst in mundgerechte Stücke schneiden.

**3**

Zusammen mit 1 Messlöffel Öl in die Actifry geben und 10 min garen lassen.

**4**

Eine Dose stückige Tomaten, 1/2 l Brühe und 1 EL Creme fraîche hinzugeben und nochmals 35 min garen.

**5**

Mit Salz abschmecken.

## Besonders reich an

- Vitamin E.
- Eisen.


## Nährwert pro Portion

365 kcal

- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiß: 14 g

# Hackfleischsoße

## Zutaten

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1  Öl
- 500 g passierte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- Oregano, Salz, Pfeffer

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
10min
- Garzeit: 22min

- 1** Zwiebel schälen und klein schneiden.
- 2** Möhre schälen und klein schneiden.
- 3** Mit Öl und Hackfleisch in der ActiFry 10 min garen.
- 4** Brühe und passierte Tomaten dazugeben und weitere 10 min garen.
- 5** Mit Creme fraiche, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals 2 min garen.

## Besonders reich an

- Beta-Carotin, C.
- Mineralstoffen Eisen und Zink.

## Nährwert pro Portion

310 kcal




- Fett: 17 g
- Kohlenhydrate: 19 g
- Eiweiß: 21 g





# Bohnen-Wurst-Eintopf

## Zutaten

- 450 g Schweinewürstchen
- 1 Zwiebel, dünn geschnitten
- 1  Sonnenblumenöl
- 1 Dose Bohnen (425), abgetropft
- 1 Dose (400g) Tomatenstücke
- 150 ml Apfelwein oder Apfelsaft
- 1  Zucker
- 1  getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 5min
- Garzeit: 25min

1

Würstchen in die ActiFry geben und 10 min garen.

2

Zwiebel zugeben und im Fett der Würstchen mitgaren. Falls zu wenig Fett vorhanden ist, kann ein Messlöffel Öl zugegeben werden. 5 min garen.

3

Bohnen, Tomaten, Apfelsaft, Zucker und getrocknete Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 min garen oder bis die Würstchen gar sind. Mit gehackter Petersilie garnieren. Dazu passt Krustenbrot oder Kartoffelbrei.

## Besonders reich an

- Vitamin B1, B12, C.
- Mineralstoffen Kalium und Eisen.

## Nährwert pro Portion

534 kcal



- Fett: 31 g
- Kohlenhydrate: 41g
- Eiweiß: 23 g

# Leckere Rezepte mit Fisch



# Kleine, frische Kartoffeln mit Knoblauch, Tomaten und Garnelen

## Zutaten

- 800 g kleine, frische Kartoffeln, ungeschält
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 1/2  Olivenöl
  - 4 enthäutete, kleingeschnittene Tomaten
  - 12 rohe, geschälte Garnelen
  - Salz, Pfeffer
  - 1 -2  gehackte Petersilie oder Kräuter
- Für 4 Portionen
  - Zubereitungszeit: 20min
  - Garzeit: 35min

1

Kartoffeln waschen, trocknen. In die Actifry geben. Knoblauch zufügen. Öl über Kartoffeln und Knoblauch verteilen und 20 min garen.

2

Tomaten in die Actifry geben und weitere 10 min garen. Garnelen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5 min garen oder bis die Garnelen durch sind.

3

Mit Petersilie oder Kräutern bestreuen. Mit einem Blattsalat servieren.

## Besonders reich an

- Mineralstoff Jod.




## Nährwert pro Portion

202 kcal

- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 32 g
- Eiweiß: 15 g

# Sahniges Fischragout

## Zutaten

- 600 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)
- 1 Bund Dill
- 2  Zitronensaft
- 1  Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer
- 300 ml Brühe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Creme fraiche
- 2 kleine Möhren
- 2  Mehl

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 20min
- Garzeit: 25min

1

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2

Dill abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Öl in die ActiFry geben und Frühlingszwiebeln, Möhren und Dill dazugeben. 3 min garen.

3

Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Zitronenpfeffer würzen.

4

Fisch, Brühe und Creme fraiche in die ActiFry dazugeben und 20 min garen. Mehl zum Binden dazugeben und weitere 2 min garen.

## Besonders reich an

- Vitaminen Beta-Carotin, E.
- Mineralstoffen Kalium, Jod.

## Nährwert pro Portion

333 kcal

- Fett: 18 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiß: 30 g

# Mandelfisch mit Brokkoli

## Zutaten

- 600 g Fischfilet, in Stücke geschnitten
- 2 Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 3 Mehl
- 2 Eier
- 100 g gehobelte Mandeln
- 2 Öl
- 600 g Brokkoli

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 20min
- Garzeit: 15-20min

- 1 Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und 10 min ziehen lassen.
- 2 Fischfiletstücke im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und schließlich in Mandeln wenden.
- 3 Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 3-5 min garen, abschrecken, gut abtropfen lassen.
- 4 Öl in die Actifry geben und Fisch, Brokkoli und restliche Mandeln zufügen. 15-17 min garen bis die Fischfiletstücke goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Kartoffelsalat oder Pellkartoffeln.

## Besonders reich an

- Mineralstoffen Calcium und Magnesium, Jod



## Nährwert pro Portion

497 kcal

- Fett: 27 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 48 g

# Panierte Fischfiletstückchen

## Zutaten

- 600 g Fischfilet
- 1  Öl
- Saft einer Zitrone
- 6  Polenta (Maisgrieß)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenpfeffer

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
8min
- Garzeit: 15min

1

Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden.

2

Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Im Maisgrieß wenden.

3

Öl in die Actifry geben und die Fischstücke dazulegen. Das ganze 15 min garen.

## Besonders reich an

- Vitaminen E, B12.
- Mineralstoffen Kalium und Jod.

## Nährwert pro Portion

271 kcal

- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiß: 30 g

# Thunfisch Sauce

## Zutaten

- 1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Lauch, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, entkernt und fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 leichtes Olivenöl
- 700 g frischen reife Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
- 115 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 passierte Tomaten
- 1 Teelöffel Streuzucker
- Salz und frische gemahlene schwarzen Pfeffer, nach Belieben
- 1 Teelöffel Maismehl
- 400 g Dose Thunfisch in Quellwasser, Salzwasser oder Öl, abgegossen und in kleine Stückchen zerteilt
- 2 gehackte frische Petersilie

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 20min
- Garzeit: 30min

**1** Zwiebel, Lauch, rote Paprika und Knoblauch in die ActiFry geben. Das Öl gleichmäßig über das Gemüse verteilen. 5 min garen.

**2** Tomaten, Pilze, Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Zucker und Gewürze hinzufügen und weitere 20 min garen. Zwischendurch ein oder zweimal die ActiFry anhalten und die Masse mit einem Holzlöffel oder Bratwender umrühren.

**3** In einer kleinen Schüssel das Maismehl mit etwas kaltem Wasser vermengen und dann unter die Tomatenmischung in der ActiFry rühren. Den zerteilten Thunfisch hinzufügen und 5 min garen, oder bis die Sauce kocht und der Thunfisch heiß ist. Einmal umrühren.

**4** Die gehackte Petersilie hinzugeben. Dazu passen gebackene Kartoffeln, knuspriges Brot oder frisch gekochte Pasta, z.B. Fusilli oder Penne.

## Besonders reich an

- Eisen.

## Nährwert pro Portion

325 kcal

- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 14 g
- Eiweiß: 33 g



# Leckere Rezepte mit Gemüse und Eiern





# Gemüsepfanne

## Zutaten

- 500 g Gemüse der Saison (Brokkoli, Zucchini, Bohnen etc.)
- 1 Zwiebel
- 1  Sojaöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1  Sojasoße
- Frische Kräuter

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
15-20min
- Garzeit: 20-25min

1

Gemüse putzen und klein schneiden.

2

Zwiebel schälen und klein schneiden.

3

Zwiebel mit Öl in der ActiFry 3 min garen.

4

Gemüse zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

5

FrISCHE Kräuter klein schneiden und vor dem Servieren darüber streuen.

## Besonders reich an

- Vitaminen Beta-Carotin, Vitamin E, Folsäure.
- Mineralstoffen Kalium und Calcium und Eisen.


## Nährwert pro Portion

74 kcal

- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 4 g

# Gedünstete Champignons

## Zutaten

- 400 g Champignons
- 1  Öl
- 1 Bund Petersilie
- Salz

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 15-20min
- Garzeit: 20-25min

- 1** Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Mit Öl in die ActiFry geben und 8 min garen.
- 3** Petersilie putzen und klein schneiden. Nach 6 min zugeben. Mit Salz abschmecken.

## Besonders reich an

- Vitaminen E und C.
- Mineralstoff Kalium.



## Nährwert pro Portion

51 kcal

- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 3 g

# Gemüsepfanne mit Weizenkörnern

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 250 g vorgekochter Zartweizen
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 500 g Gemüse ( z.B. Paprikaschote, Möhren, Brokkoli, Erbsen, Zucchini etc.)
- 1  Öl
- 1  Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
20min
- Garzeit: 35min

**1** Zwiebel schälen und klein schneiden. Mit Weizenkörner und 1 Messlöffel Öl 5 min garen.

**2** Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. 0,75 l Gemüsebrühe zugeben und 20 min lang garen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit dazugeben, je nach Gemüse.

**3** Sojasoße zufügen 10 min garen. Parmesan darüber streuen.

## Besonders reich an

- Vitaminen Beta-Carotin, E, Folsäure, C.
- Mineralstoffen Calcium und Magnesium, Eisen, Zink.

## Nährwert pro Portion

292 kcal

- Fett: 8 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 9 g

# Linseneintopf

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 250 g Linsen
- 1  Öl
- 150 g magerer Speck
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Suppengemüse
- 4-6  Balsamico-Essig
- 2  Mehl
- 1  Creme fraiche

- Für 4 Portionen
- **Zubereitungszeit:**  
15min + 12 Stunden  
Einweichzeit
- **Garzeit:** 35min

1

Linsen 12 Std in kaltem Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen.

2

Zwiebel schälen und klein schneiden. Mit Öl, klein geschnittenem Speck 3 min garen.

3

Linsen zugeben und Gemüsebrühe dazu gießen, 15 min garen. Suppengemüse putzen und klein schneiden und dazugeben. Nochmals 15 min garen.

4

Nach 10 min Essig und Mehl dazugeben. Mit Salz, Essig und Creme fraiche abschmecken und nochmals 2 min garen.

## Besonders reich an

- Vitamin E, C, Folsäure.
- Mineralstoffen Calcium, Magnesium, Eisen und Zink.


## Nährwert pro Portion

384 kcal

- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 42 g
- Eiweiß: 26 g

# Feldsalat mit Croutons und Speck

## Zutaten

- 150 g Feldsalat
- 1 Zwiebel
- 100 g Speck
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1  Walnussöl
- Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Für 4 Portionen
- **Zubereitungszeit:**  
15min
- **Garzeit:** 6min

1

Feldsalat putzen und in einem Sieb oder Salatschleuder trocknen. Zwiebel schälen und klein schneiden.

2

Speck in kleine Würfel schneiden. Vollkorntoast in kleine Würfel schneiden.

3

Zwiebel, Speck und Toast mit Walnussöl in die ActiFry geben und 6 min garen.

4

In der Zwischenzeit die Salatsoße mit Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und Zucker und 1 Esslöffel Walnussöl zubereiten. Salat anrichten und Zwiebeln, Speck und Toast darüber struen.

## Besonders reich an

- Vitamin Beta-Carotin, Folsäure.
- Mineralstoff Eisen.


## Nährwert pro Portion

142 kcal

- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 7 g

# Käseknöpfe

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 100 g gekochten Schinken
- 1  Öl
- 500 g Eierknöpfe
- 0,5 l Brühe
- 100 g geriebenen Käse

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit: 5min
- Garzeit: 30min

- 1 Zwiebel schälen und klein schneiden.
- 2 Schinken in kleine Streifen schneiden.
- 3 Mit Öl im ActiFry 5 min garen.
- 4 Knöpfe und Brühe zugeben und 10 min garen.
- 5 Käse darüberstreuen und nochmals 5 min garen.

## Tipp

Anstatt Knöpfe können auch Spätzle verwendet werden.

## Besonders reich an

- Mineralstoffen Calcium und Zink.



## Nährwert pro Portion

345 kcal

- Fett: 17 g
- Kohlenhydrate: 29 g
- Eiweiß: 19 g

# Rührei mit Speck

## Zutaten

- 2 Scheiben in Streifen geschnittener gekochter Schinken
- 2 Eier (Größe M)
- 2  Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1  Öl

- Für 1 Portion
- Zubereitungszeit:  
5min
- Garzeit: 6-8min

1

Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer verrühren.

2

Schinken zugeben.

3

Öl in die ActiFry geben und Eimasse darübergießen. 6-8 min garen. Zwischendurch Eimasse vom Rand heben.

## Besonders reich an

- Vitaminen A, E.
- Mineralstoffen Calcium, Eisen.

## Nährwert pro Portion

377 kcal

- Fett: 34 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 16 g

# Leckere Süßspeisen





# Apfel – Haselnuss – Kartoffel Medley

## Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 2 Golden Delicious Äpfel
- 3-4  Tofee-Sauce (Karamellsauce)
- 40 g Haselnüsse
- 20 g Popcorn

- Für 4 Portionen
- **Zubereitungszeit:**  
20min
- **Garzeit:** 25min

**1** Kartoffeln schälen und in 1 cm breite Würfel schneiden. Kartoffel-Würfel gründlich waschen, abtropfen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen. Zur Seite legen. Äpfel schälen, in Viertel schneiden und Kerngehäuse entfernen. Geviertelte Äpfel nochmals in 1 cm dicke Würfel schneiden.

**2** Kartoffel- und Apfelwürfel in die ActiFry geben. 2 Messlöffel Toffee-Sauce über die Kartoffeln und Äpfel geben. 20 Minuten garen.

**3** Haselnüsse und Popcorn in die ActiFry geben. 1-2 Messlöffel Toffee-Sauce darüber geben. Weitere 5 Minuten garen. Warm mit einer Kugel Vanilleeis servieren.

## Variation

Blanchierte Mandeln statt Haselnüsse verwenden.

## Besonders reich an

- Salzarm.


## Nährwert pro Portion

192 kcal

- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiß: 3 g
- Gesättigtes Fett: 2 g

# Sauerkirsch- kompott

## Zutaten

- 1 Glas Schattenmorellen (350 g)
- 250 ml Sauerkirschsaft (Saft aus dem Glas)
- 2  Zucker
- 1/2 Zimtstange
- 1 Stück Schale einer unbehandelten Zitrone
- 2 Teelöffel Speisestärke

- Für 4 Portionen
- Zubereitungszeit:  
5min
- Garzeit: 10min

**1**

Saft mit Zucker und Speisestärke verrühren und in die ActiFry geben.

**2**

7 min lang garen.

**3**

Kirschen, Zimtstange und Zitronenschale zugeben und weitere 3 min garen, bis der Saft gebunden ist.

## Tipp

Statt Kirschen aus dem Glas können auch TK-Kirschen, Heidelbeeren oder Brombeeren genommen werden, der Kirschsaft kann durch Schwarzen Johannisbeersaft oder Orangensaft ersetzt werden.

Dazu passen frisch gebackene Waffeln, Pfannkuchen oder Vanilleeis.



## Nährwert pro Portion

109 kcal

- Fett: < 1 g
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiß: 1 g

# Apfelstücke mit Zimtucker

## Zutaten

- 4 Golden Delicious Äpfel
- 2  Sonnenblumenöl
- 85 g getrocknete verzehrfertige, kleingeschnittene Aprikosen
- 1-2  Zucker
- 1/2 Teelöffel Zimtpulver

- Für 4-6 Portionen
- **Zubereitungszeit:**  
15min
- **Garzeit:** 15-18min

**1** Äpfel schälen, in Viertel schneiden und Kerngehäuse entfernen. Geviertelte Äpfel nochmals in der Hälfte durchschneiden.

**2** Apfelstücke in einer Schüssel mit Öl vermischen, so dass alle Apfelstücke mit Öl bedeckt sind. Apfelstücke in die ActiFry geben und für 12-15 min garen. Aprikosen zufügen und weitere 3 min garen bis die Äpfel weich sind.

**3** Währenddessen Zucker mit Zimt vermischen und auf die gegarten noch heißen Äpfel streuen. Mit Vanilleeis, Sahne oder Naturjoghurt servieren.

## Besonders reich an

- Vitamin C.

## Nährwert pro Portion

83 kcal

- Fett: 2 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiß: 0,8 g

# Garzeiten

## Kartoffeln

	TYP	MENGE	ZUSATZ	GARZEIT
Pommes Frites Standardgröße 10mm x 10mm	Frisch	1000 g	1 Löffel Öl	40 - 45 Min.
	Frisch	750 g	3/4 Löffel Öl	35 - 37 Min.
	Frisch	500 g	1/2 Löffel Öl	28 - 30 Min.
	Frisch	250 g	1/4 Löffel Öl	24 - 26 Min.
Country Potatoes (geviertelte Kartoffeln)	Frisch	1000 g	1 Löffel Öl	40 - 42 Min.
	Tiefgekühlt	750 g	ohne	14 - 16 Min.
Kartoffelwürfel	Frisch	1000 g	1 Löffel Öl	40 - 42 Min.
	Tiefgekühlt	750 g	ohne	30 - 32 Min.
TK-Pommes Frites (normaler Schnitt)	Tiefgekühlt	750 g	ohne	30 - 32 Min.
TK-Pommes Frites feiner Schnitt (8mm x 8mm)	Tiefgekühlt	750 g	ohne	25 - 27 Min.

## Fleisch - Geflügel

	TYP	MENGE	ZUSATZ	GARZEIT
Hähnchennuggets	Frisch	750 g	ohne	18 - 20 Min.
	Tiefgekühlt	750 g	ohne	18 - 20 Min.
Hähnchenschenkel	Frisch	4 bis 6	ohne	30 - 32 Min.
Hähnchenkeulen	Frisch	nicht mehr als 2	ohne	30 - 35 Min.
Hähnchenbrust	Frisch	6 Hähnchenbrüste (ca. 750 g)	ohne	10 - 15 Min.
Frühlingsröllchen	Frisch	4 bis 8 kleine Frühlingsröllchen	1 Löffel Öl	10 - 12 Min.
Kalbsrouladen	Frisch	2 bis 6	1 Löffel Öl	15 - 20 Min.
Lammkoteletts	Frisch	2 bis 6	1 Löffel Öl	15 - 20 Min.
Schweinekoteletts	Frisch	2 große / bis zu 4 kleine	1 Löffel Öl	15 - 18 Min.
Schweinefilet	Frisch	2 bis 6 Scheiben	1 Löffel Öl	12 - 15 Min.
Bratwürste	Frisch	4 bis 8 (eingestochen)	ohne	10 - 12 Min.
Kaninchenrücken	Frisch	2 bis 6	1 Löffel Öl	15 - 20 Min.
Hackfleisch	Frisch	600 g	1 Löffel Öl	10 - 15 Min.
	Tiefgekühlt	400 g	ohne oder mit 1 Löffel Öl	12 - 15 Min.
Frikadellen	Tiefgekühlt	750 g	1 Löffel Öl	18 - 20 Min.

## Fische - Krustentiere

	TYP	MENGE	ZUSATZ	GARZEIT
Tintenfischringe im Backteig	Tiefgekühlt	300 g	ohne	12 - 14 Min.
Seeteufel	Frisch	500 g	1 Löffel Öl	20 - 22 Min.
Shrimps	Gekocht	400 g	ohne	10 - 12 Min.
Gambas	Tiefgekühlt	300 g (16 Stück)	ohne	12 - 14 Min.

## Gemüse

	TYP	MENGE	ZUSATZ	GARZEIT
Zucchini	Frisch in dünnen Scheiben	750 g	1 Löffel Öl + 15 cl Wasser	25 - 35 Min.
Paprikaschoten	Frisch in dünnen Scheiben	650 g	1 Löffel Öl + 15 cl Wasser	20 - 25 Min.
Pilze	Frisch geviertelt	650 g	1 Löffel Öl	12 - 15 Min.
Tomaten	Frisch geviertelt	650 g	1 Löffel Öl + 15 cl Wasser	10 - 15 Min.
Zwiebeln	Frisch in Scheiben	500 g	1 Löffel Öl	15 - 25 Min.

## Tiefgekühlte Fertiggerichte

	TYP	MENGE	ZUSATZ	GARZEIT
Ratatouille	Tiefgekühlt	750 g	ohne	20 - 22 Min.
Nudel-Fisch-Pfanne	Tiefgekühlt	750 g	ohne	20 - 22 Min.
Bauernpfanne	Tiefgekühlt	750 g	ohne	25 - 30 Min.
Kartoffelpfanne mit Speck und Käse	Tiefgekühlt	750 g	ohne	20 - 25 Min.
Nudeln Carbonara	Tiefgekühlt	750 g	ohne	15 - 20 Min.
Paëlla	Tiefgekühlt	650 g	ohne	15 - 20 Min.
Kantonreis	Tiefgekühlt	650 g	ohne	15 - 20 Min.
Chili con Carne	Tiefgekühlt	750 g	ohne	12 - 15 Min.

## Desserts

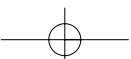
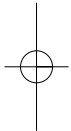
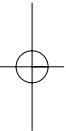
	TYP	MENGE	ZUSATZ	GARZEIT
Bananen	in Scheiben	500 g (5 Bananen)	1 Löffel Öl + 1 Löffel brauner Zucker	4 - 6 Min.
	in Alufolie	2 Bananen	ohne	20 - 25 Min.
Kirschen	ganz	bis 1000 g	1 Löffel Öl + 1 bis 2 Löffel Zucker	12 - 15 Min.
Erdbeeren	geviertelt	bis 1000 g	1 bis 2 Löffel Zucker	5 - 7 Min.
Äpfel	halbiert	3	1 Löffel Öl + 2 Löffel Zucker	10 - 12 Min.
Birnen	in Stücke geschnitten	bis 1000 g	1 bis 2 Löffel Zucker	8 - 12 Min.
Ananas	in Stücke geschnitten	1	1 bis 2 Löffel Zucker	8 - 12 Min.

# Stichwortverzeichnis

## Rezeptverzeichnis (alphabetisch sortiert)

Apfel – Haselnuss – Kartoffel Medley .....	p 57	Kräuterkartoffeln.....	p 27
Apfelstücke mit Zimtucker .....	p 59	Linseneintopf .....	p 52
Avocado-Dipp .....	p 28	Mandelfisch mit Brokkoli .....	p 45
Bohnen-Wurst-Eintopf .....	p 41	Mandel-Pommes .....	p 20
Chili con Carne .....	p 33	Panierte Fischfiletstückchen .....	p 46
Cocktail-Dipp .....	p 28	Panierte Putenbruststücke .....	p 32
Curry-Dipp .....	p 29	Paprika-Dipp .....	p 28
Curry-geschnetztes .....	p 36	Pommes mit Erdnuss-Speck- Geschmack .....	p 25
Curry-Pommes .....	p 17	Pommes mit Kokos-Geschmack .....	p 23
Die Echten .....	p 15	Pommes mit Paprika-Geschmack .....	p 19
Feldsalat mit Croutons und Speck ..	p 53	Pommes mit Vanille-Geschmack .....	p 24
Fleischwurst Eintopf .....	p 38	Pute mit dreifarbigem Paprika.....	p 34
Gedünstete Champignons .....	p 50	Rindfleisch madagassisch .....	p 31
Gemüsepfanne.....	p 49	Rosmarin-Kartoffeln.....	p 21
Gemüsepfanne mit Weizenkörnern	p 51	Rührei mit Speck .....	p 55
Grüne Soße .....	p 29	Sahniges Fischragout .....	p 44
Gulasch .....	p 37	Sauerkirsch-kompott .....	p 58
Hackfleischsoße.....	p 39	Schweinefilet süß-sauer .....	p 35
Käseknöpfe.....	p 54	Thunfisch Sauce .....	p 47
Kleine, frische Kartoffeln mit Knoblauch, Tomaten und Garnelen .....	p 43	Tzatziki .....	p 29

**Tefal**<sup>®</sup>  
*ActiFry*



# Tefal®