

REZEPTIDEEN FÜR  
DEN TUPPERWARE®  
**AIRFRYER**



**Tupperware®**

# PRODUKTINFO

Der Tupperware® Airfryer unterstützt dich beim einfachen Zubereiten verschiedenster Gerichte: Ob leckere Snacks, kleine Mahlzeiten, süße Köstlichkeiten – lass dich überraschen, was dieses unglaubliche Produkt alles kann.

## Aufbau und Funktionsweise

Der Airfryer besteht aus 3 Komponenten:

Gehäuse mit Ventilator **1**,  
Garkorb **2** und Gittereinsatz **3**.



Von seiner Funktionsweise ist er mit einem Heißluftbackofen vergleichbar, da auch im Airfryer die Lebensmittel durch heiße Luft gegart werden. Aufgrund des kleinen Raumes werden innerhalb kürzester Zeit hohe Temperaturen erreicht.

Der Ventilator im Inneren sorgt für eine effiziente Verteilung der heißen Luft im Garraum. Dank Gittereinsatz liegen die Speisen erhöht und die Hitze kommt auch von unten an das Gargut.

Unterstützt wird die perfekte Verwirbelung der heißen Luft durch die spezielle Struktur im Boden des Garkorb.

## Vorteile

- Vielseitig einsetzbar für tolle Ergebnisse: außen knusprig, innen saftig.
- Gesundes Garen, da kein bis nur wenig zusätzliches Fett benötigt wird.
- Selbsterklärendes Touchscreen-Display mit 6 voreingestellten Speisen. Je nach Lebensmittel passen sich Temperatur und Gardauer automatisch auf Knopfdruck an. Alternativ können Temperatur und Garzeit selbstverständlich auch individuell ausgewählt werden.
- Kompaktes Design: Der Airfryer passt in jede Ecke und ist daher ideal für Küchen mit wenig Stauraum.

## So einfach geht's

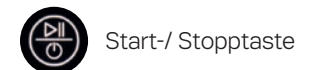
Gerät einschalten (Start-/ Stoptaste). 

**1. Voreingestellte Speisen:** Drücke die Menütaste und wähle durch weiteres Drücken das gewünschte Lebensmittel (Abb. A) aus: Pommes, Geflügel, Gemüse, Fleisch, Fisch/Meeresfrüchte oder Süßes stehen zur Auswahl. Für diese Speisen ist die optimale Temperatur/ Garzeit voreingestellt. Zum Starten die Start-/ Stoptaste drücken (Abb. B).

**2. Individuelles Einstellen:** Drücke den Temperaturbutton (Abb. C) und wähle die gewünschte Temperatur mit den +/- Tasten (Abb. D). Dann drückst du den Zeitbutton und wählst die Gardauer ebenfalls mit den +/- Tasten aus. Zum Starten die Start-/Stoptaste drücken.

## Tipps & Hinweise

- Für ein gleichmäßiges Garergebnis die Speisen nach der Hälfte der Garzeit wenden. Bei Speisen wie Pommes, Kartoffelspalten oder Gemüse einfach den Garkorb sanft schütteln. Praktisch: Sobald der Garkorb herausgezogen wird, stoppt die Zeit. Nachdem der Korb wieder ins Gehäuse geschoben wurde, läuft die Zeit weiter.
- Du kannst den Garvorgang jederzeit durch Drücken der Start-/Stoptaste beenden.
- Der Garkorb kann am Kunststoffgriff bequem transportiert werden. Beachte jedoch, dass der Metallkorb nach der Verwendung heiß ist. Behandle ihn mit Vorsicht und stelle ihn auf eine geeignete Unterlage.
- Der Garkorb ist nicht spülmaschinengeeignet. Dank Beschichtung kannst du ihn nach der Verwendung ganz einfach reinigen, indem du ihn mit heißem Wasser und 1-2 Tropfen Spülmittel füllst. Tauche ihn nicht komplett ins Wasser.
- Beachte außerdem sämtliche Hinweise im Produktbeileger.



# BBQ CHICKEN WINGS ASIA STYLE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Marinierzeit: 60 Minuten

Garzeit: 20 Minuten bei 200 °C

## ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- ½ EL Reisweinessig
- 2 TL süßsaure Sauce
- 2 Tropfen Tabasco
- Nach Belieben 1 gepresste Knoblauchzehe
- Etwas gemahlener Ingwer
- Etwas Salz und Pfeffer
- 6 Hähnchen- bzw. Hühnerflügel

## ZUBEREITUNG

1. Zucker, Sojasauce, Sesamöl und Essig in einer Schüssel verrühren. Die süßsaure Sauce, Tabasco und nach Belieben den gepressten Knoblauch unterrühren. Die Marinade mit den Gewürzen abschmecken. Die Hähnchen- bzw. Hühnerflügel damit übergießen und ca. 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Das Fleisch in den Garkorb mit Gittereinsatz legen.
3. Den Korb in den Airfryer schieben, mit der Menütaste „Geflügel“ auswählen (20 Minuten bei 200 °C). Nach jeweils 5 Minuten der Garzeit die Hähnchen- bzw. Hühnerflügel wenden (die unteren dann oben platzieren und umgekehrt), damit sie von allen Seiten gebräunt werden.



# SÜSSKARTOFFELSPALTEN MIT PARMESAN

**Vorbereitungszeit: 10 Minuten**

**Garzeit: 18 Minuten bei 180 °C**

---

## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 700 g Süßkartoffeln
- 1 TL Meersalz
- Weißer Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 EL frisch gehackter Rosmarin
- 50 g frisch geriebener Parmesan

---

## ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer großen Schüssel verrühren, die Süßkartoffeln zugeben und die Schüssel mit dem Deckel verschließen. Die Zutaten durchschütteln.
2. Rosmarin und Parmesan zugeben, nochmals kurz durchmischen und dann die Kartoffelspalten in den Garkorb mit Gittereinsatz schütten.
3. Den Korb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 180 °C und 18 Minuten einstellen.
4. Nach jeweils 4-5 Minuten den Garkorb herausnehmen und sachte schütteln, damit die Süßkartoffeln gewendet werden und gleichmäßig garen.

*Tipp: Die Süßkartoffelspalten mit Sour Cream servieren. Du kannst diese auch ganz einfach selbst zubereiten: Mayonnaise und Crème fraîche in gleichen Teilen verrühren, etwas Zitronensaft und 2 Tropfen Essig dazugeben. Das Ganze mit Salz und Zucker würzen.*





## GEFÜLLTE PIMIENTOS IM SPECKMANTEL

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Garzeit: 16-18 Minuten bei 200 °C

### ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- 2 EL Frischkäse
- 2 EL geriebener Cheddarkäse
- Nach Belieben 1 Prise Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer
- 6 Pimientos (Bratpaprika)
- 6 Scheiben Frühstücksspeck

### ZUBEREITUNG

1. Frischkäse und geriebenen Cheddarkäse in einer kleinen Schüssel verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Pimientos der Länge nach halbieren und entkernen. Jede Paprikahälfte mit der Masse füllen und jeweils 2 Hälften wieder zusammensetzen.
3. Paprika mit jeweils einer Scheibe Speck umwickeln und dann im Garkorb mit Gittereinsatz platzieren.
4. Den Korb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 200 °C und 16-18 Minuten einstellen.
5. Den Garkorb nach der Hälfte der Garzeit herausnehmen, die Paprikahälften wenden und fertig garen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## CHICKEN-SATEY SPIESSCHEN

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Marinierzeit: 15 Minuten  
Garzeit: 14 Minuten bei 200 °C

### ZUTATEN FÜR 3 STÜCK

- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 250 g Hähncheninnenfilet/Hühnerfilet
- 3 Holzspieße
- 2 EL Erdnüsse
- 4 EL Panko (Japanisches Paniermehl)
- Salz
- ½ EL Sonnenblumenöl

### ZUBEREITUNG

1. Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel verrühren.
2. Das Fleisch in Würfel schneiden, in die Marinade geben und 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Fleischstücke auf die Holzspieße stecken.
4. Die Erdnüsse im SuperSonic® Turbo fein zerkleinern, mit dem Panko und etwas Salz mischen. Die Fleischspieße von allen Seiten darin wenden und dann in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln.
5. Den Korb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 200 °C und 14 Minuten einstellen.
6. Den Garkorb nach der Hälfte der Garzeit herausnehmen, die Fleischspieße wenden und diese dann fertig garen.





# SCHNELLE HÄHNCHENSCHENKEL

**Vorbereitungszeit: 5 Minuten**  
**Garzeit: 20 Minuten bei 200 °C**

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 4-6 Hähnchenunterschenkel/  
Hühnerunterkeulen (ca. 450 g)
- 1 EL Hähnchen- bzw. Brathuhngewürzmischung
- ½-1 EL Speiseöl

## ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben und dann mit Öl bestreichen. Anschließend in den Garkorb mit Gittereinsatz legen.
2. Den Korb in den Airfryer schieben, mit der Menütaste „Geflügel“ auswählen (20 Minuten bei 200 °C). Nach der Hälfte der Garzeit die Hähnchenschienkel/Hühnerkeulen wenden (die unteren oben platzieren und umgekehrt) und fertig garen.
3. Nach Belieben mit Kartoffelsalat oder frischem Brot servieren.

*Tipp: Die Hähnchen- bzw. Brathuhngewürzmischung kannst du ganz einfach selbst zubereiten. Fülle einen Gewürz-Riesen/Gewürzbehälter groß zu einem Drittel mit Salz und gib jeweils ca. 3 cm Paprikapulver edelsüß und Currypulver darauf. Behälter verschließen und gut durchschütteln. Wer mag, fügt vor dem Schütteln zusätzlich etwas Knoblauchgranulat dazu.*

*Hinweis: Je nach Dicke der Hähnchenschienkel/Hühnerkeulen sind sie evtl. schon nach 18 Minuten gar.*

# HÜHNERKEULEN MIT ZITRONEN-KNOBLAUCH- MARINADE

**Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
**Marinierzeit: 30 Minuten**  
**Garzeit: 20 Minuten bei 200 °C**

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 4-6 Hähnchenunterschenkel/  
Hühnerunterkeulen (ca. 450 g)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 TL scharfer Senf
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- ½ TL Salz
- Etwas Zwiebel-, Knoblauchpulver  
und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone auspressen. Schale und Saft mit Olivenöl, Senf und den Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Fleisch zugeben und ca. 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.
2. Die Hähnchenschienkel/Hühnerkeulen in den Garkorb mit Gittereinsatz legen.
3. Den Korb in den Airfryer schieben, mit der Menütaste „Geflügel“ auswählen (20 Minuten bei 200 °C). Nach der Hälfte der Garzeit die Hähnchenschienkel/Hühnerkeulen wenden (die unteren oben platzieren und umgekehrt) und fertig garen.



# SCHAFSKÄSE-RÖLLCHEN

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: insgesamt 24 Minuten bei 160 °C

## ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- 200 g Feta
- 1 Ei
- ½ Bund glatte Petersilie/  
Petersil
- Salz, Pfeffer
- 6 Blätter Filoteig aus dem  
Kühlregal (31 x 30 cm)
- Etwas flüssige Butter

## ZUBEREITUNG

1. Feta grob zerbröseln, mit dem Ei und der grob gehackten Petersilie/Petersil vermischen, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Ein Blatt Filoteig ausbreiten, mit flüssiger Butter bestreichen und der Länge nach falten.
3. Etwas Füllung unten darauf geben, dabei die Ränder freilassen. Die Seitenränder einklappen und dann das Ganze straff aufrollen.
4. Mit dem übrigen Filoteig und der restlichen Füllung ebenso verfahren. Drei der Röllchen nebeneinander mit der Naht nach unten in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Die Oberfläche ebenfalls mit ein wenig Butter bestreichen.
5. Den Korb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 160 °C und 12 Minuten einstellen.
6. Den Garkorb nach der Hälfte der Garzeit herausnehmen, die Röllchen wenden und nochmals mit etwas Butter bestreichen. Anschließend fertig garen.
7. Mit den anderen drei Röllchen ebenso verfahren.



*So geht das Aufrollen ganz einfach: Die Füllung unten auf den Filoteig geben, die Seitenränder leicht einklappen und alles nach oben aufrollen.*

*Tipp: Für eine süße Variante den ausgebreiteten Teig mit Apfelstückchen füllen, die du zuvor mit etwas Zitronensaft, Zimt und Vanillezucker aromatisierst.*





# WÜRZIGE KARTOFFEL- SPALTEN MIT KRÄUTERN

**Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
**Garzeit: 18 Minuten bei 200 °C**

## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 500 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 2-3 TL getrocknete italienische Kräuter
- 2 TL Hähnchen- bzw. Brathuhngewürzmischung (siehe Tipp S. 10)
- ½-1 EL Speiseöl

## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln mit Schale waschen, abbürsten und trocknen. Anschließend mit dem A-Serie Universalmesser je nach Größe halbieren bzw. vierteln.
2. Kartoffeln mit den Gewürzen, Kräutern und dem Öl in eine Schüssel geben und den Deckel auf die Schüssel ziehen. Entlüften und sachte durchschütteln.
3. Die marinierten Kartoffelspalten in den Garkorb mit Gittereinsatz schütten und dann in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 200 °C und 18 Minuten einstellen. Den Garkorb nach der Hälfte der Garzeit herausnehmen, sachte schütteln, damit die Kartoffelspalten gewendet werden und fertig garen.

*Tipp: Nach Belieben mit Kräuterquark/Kräutertopfen oder Tsatsiki servieren.*

# KNUSPRIGE KARTOFFELSPIRALEN

**Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
**Stehzeit: 60 Minuten**  
**Garzeit: 15 Minuten bei 180 °C**

## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 400 g Kartoffeln
- Salz, Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL geriebener Parmesan

## ZUBEREITUNG

1. Die geschälten Kartoffeln durch den Zoodelino/Spirali direkt in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser drehen. Anschließend 60 Minuten stehen lassen. Dadurch wird ein Teil der Stärke aus den Kartoffeln entfernt und das sorgt für ein perfektes Endergebnis.
2. Anschließend die Kartoffelspiralen gut trocken tupfen, z. B. mit Hilfe von einem sauberen FaserPro® Küche/FaserPro Geschirr.
3. Die Spiralen in eine trockene Schüssel geben, Olivenöl, Salz, Paprika und Parmesan zugeben. Dann alles zusammen locker schütteln.
4. Die Kartoffeln in den Garkorb mit Gittereinsatz schütten und in den Airfryer schieben.
5. Temperatur und Zeit manuell auf 180 °C und 15 Minuten einstellen. Den Garkorb zwischendurch sachte schütteln, damit alles gleichmäßig bräunt.

*Tipp: Wer die Kartoffelspiralen noch knuspriger mag, kann die Garzeit um weitere 3 Minuten erhöhen.*







## BISTRO SNACK

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Garzeit: 10 Minuten bei 160 °C

### ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stängel glatte Petersilie/Petersil
- 2 Scheiben gekochter Schinken (50 g)
- 1 ½ EL saure Sahne/Sauerrahm
- 40 g geriebener Emmentaler
- Salz, Pfeffer, Paprikagewürz
- 1 Brötchen zum Aufbacken,  
z. B. Krusti oder Baguettebrötchen

### ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln in groben Stücken mit den Kräuterblättchen in den SuperSonic® Multi mit Schneideinsatz geben und grob zerkleinern. Den zerpfückten Schinken zugeben, alles fein zerkleinern. Schneideinsatz vorsichtig entfernen, saure Sahne/Sauerrahm und geriebenen Emmentaler unterrühren, dabei das Ganze mit den Gewürzen abschmecken.
2. Das Brötchen waagrecht halbieren und die Hälften nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Die Mischung gleichmäßig auf den Brötchenhälften verteilen.
3. Temperatur und Zeit manuell auf 160 °C und 10 Minuten einstellen, die Brötchenhälften warm genießen.

*Vegetarische Variante: Verwende statt Schinken Feta für dieses Rezept. Statt mit Frühlingszwiebeln schmeckt es auch mit roten Zwiebeln sehr gut. Wer mag, fügt außerdem 2 klein geschnittene milde Peperoni zu.*

# MEDITERRANES GEMÜSE MIT HALLOUMI

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten bei 200 °C

---

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 200 g Paprika
- 150 g braune Champignons
- 150 g Zucchini
- Salz, Currypulver, Paprikagewürz
- ½ EL Olivenöl
- 2 Stängel Thymian
- 1 Stängel Rosmarin
- 2 Scheiben Grillkäse/Halloumi mit Kräutern (à 100 g)

---

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen und waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit dem Öl, den Gewürzen und Kräuterzweigen in eine Schüssel geben.
2. Deckel auf die Schüssel ziehen. Dann entlüften und die Schüssel sanft durchschütteln.
3. Die Gemüsemischung in den Garkorb mit Gittereinsatz geben. Käsescheiben darauf platzieren.
4. Temperatur und Zeit manuell auf 200 °C und 15 Minuten einstellen. Den Garkorb nach der Hälfte der Garzeit entnehmen und den Grillkäse herausnehmen. Den Garkorb sanft schütteln, damit das Gemüse gewendet wird und den Grillkäse umgedreht darauf legen. Anschließend alles zusammen fertig garen.

*Tipp: Wer mag, serviert frisches Ciabatta dazu.*



# GEFÜLLTE PAPRIKA

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten bei 180 °C

## ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 1 Paprika (ca. 200 g)
- ½ Scheibe Toastbrot
- 150 g gemischtes Hackfleisch/  
Faschiertes
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL getrocknete  
italienische Kräuter
- 1 TL fein zerkleinerte frische  
Petersilie/Petersil
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 75 g Feta

## ZUBEREITUNG

1. Paprika halbieren und entkernen.
2. Für die Füllung Toastbrot in etwas Wasser einweichen lassen und dann mit Hackfleisch/dem Faschierten, Senf, Tomatenmark und Kräutern vermengen. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und Fetawürfel locker untermischen.
3. Die Paprikahälften mit der Fleischmasse füllen und diese gut andrücken.
4. Anschließend mit der Schnittfläche nach unten in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Den Garkorb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 180 °C und 20 Minuten einstellen.
5. Nach der Hälfte der Garzeit die Paprika wenden und fertig garen.

*Tip: Serviere zu den gefüllten Paprikahälften frisches Baguette oder Reis und Tomatensauce.*



# SAFTIGES RUMPSTEAK

**Vorbereitungszeit: 10 Minuten**

**Garzeit (Zwiebeln): 12 Minuten bei 200 °C**

**Garzeit (Steak): 11 Minuten bei 200 °C**

---

## ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 1 große Gemüsezwiebel/Zwiebel
- 2 EL Speiseöl
- 1 Rumpsteak (ca. 300 g)
- Salz zum Würzen

---

## ZUBEREITUNG

1. Die geschälte Zwiebel in dünne Scheiben hobeln, ein wenig salzen, mit  $\frac{2}{3}$  des Speiseöls mischen und dann in den Garkorb mit Gittereinsatz geben.
2. Garkorb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 200 °C und 12 Minuten einstellen. Nach der Hälfte der Garzeit die Zwiebeln wenden und fertig garen.
3. In der Zwischenzeit das Rumpsteak von beiden Seiten mit dem übrigen Öl einpinseln.
4. Die Zwiebelringe auf einen Teller geben.
5. Das Rumpsteak sofort in den Garkorb mit Gittereinsatz legen, den Korb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 200 °C und 6 Minuten einstellen. Dann das Steak wenden und weitere 5 Minuten bei 200 °C garen.
6. Das Fleisch kurz ruhen lassen, salzen und mit den Röstzwiebeln servieren. Wer mag, kann während der Ruhezeit des Fleisches die Zwiebeln nochmals kurz erwärmen.

*Tipp: Wer mag, serviert zum Rumpsteak zusätzlich Kräuter- bzw. Knoblauchbaguette. Dazu 1-2 Baguette-Brötchen (zum Aufbacken) mit etwas Abstand ein-, aber nicht komplett durchschneiden. Die Schnittflächen mit selbst gemachter Kräuter- oder Knoblauchbutter bestreichen. 5 Minuten bei 200 °C garen. Anschließend die Zwiebeln bräunen.*

*Hinweis: Das Fleisch vor der Zubereitung 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.*



# BURGER CAPRESE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 14 Minuten bei 180 °C

## ZUTATEN FÜR 2 BURGER

- 200 g Hackfleisch/Faschiertes
  - 25 g Panko (Japanisches Paniermehl) oder alternativ grobe Semmelbrösel
  - 2 EL Pesto Genovese
  - Salz, Pfeffer
  - 75 g Mozzarella
- AUSSERDEM
- 2 Burger-Brötchen
  - Pesto, Tomatenscheiben und Crema di Balsamico

## ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch/Faschiertes mit Panko, Pesto und Gewürzen verkneten, dann die Masse halbieren. Zu jeweils einem runden flachen Pattie formen.
2. Die Patties nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen.
3. Den Garkorb in den Airfryer schieben, Temperatur und Zeit manuell auf 180 °C und 7 Minuten einstellen.
4. Nach der Garzeit die Patties wenden und weitere 4 Minuten bei 180 °C garen.
5. In der Zwischenzeit den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Dann auf die Patties legen und diese in weiteren 3 Minuten fertig garen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
6. Die Burger-Brötchen nach Belieben kurz im Airfryer erwärmen (2-3 Minuten bei 160 °C).
7. Die Burger-Brötchen halbieren und mit Pesto bestreichen. Mit Tomatenscheiben und Pattie belegen, mit Crema di Balsamico beträufeln und den Deckel auflegen. Sofort genießen.

*Tipps: Wer mag, verwendet neben dem Pattie die klassische Füllung für den Burger: Salatblätter, Tomaten- und Gurkenscheiben sowie Burger-Sauce und Ketchup.*

*Pesto kannst du im SuperSonic® Turbo ganz einfach selbst zubereiten. Dazu ½ Bund Basilikum waschen, gut trocknen und die Blättchen im SuperSonic® Turbo fein zerkleinern. 1 ½ EL Pinienkerne und 1 Knoblauchzehe dazugeben und nochmals alles fein zerkleinern. Zum Schluss 1 ½ EL geriebenen Parmesan und 3 EL Olivenöl untermischen. Mit Salz abschmecken. Übrig gebliebenes Pesto mit etwas Öl bedecken und eingetuppt im Kühlschrank aufbewahren.*





## TANDOORI LACHS

**Vorbereitungszeit: 5 Minuten**  
**Garzeit: 10-12 Minuten bei 180 °C**

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150 g Crème fraîche
- 1-2 TL Zitronensaft
- 5 TL Tandoori-Gewürzmischung
- 4 EL Panko (Japanisches Paniermehl)
- 2 TL Paprikapulver
- 2 Lachsfilets (ca. 450 g)

### ZUBEREITUNG

1. Crème fraîche, Gewürze, Zitronensaft und Panko miteinander verrühren. Etwas stehen lassen, damit das Paniermehl etwas quellen kann.
2. Lachs waschen, trocken tupfen und nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Die Oberfläche vom Lachs mit der Paste bestreichen.
3. Den Garkorb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 180 °C und 10-12 Minuten (je nach gewünschtem Gargrad) einstellen.

*Tipp: Serviere dazu gekochten Reis und einen bunten Salat als Beilage.*

## MEXIKANISCHE FAJITAS

**Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
**Garzeit: 20 Minuten bei 200 °C**

### ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

- 400 g Putenbrustfilet
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 TL Olivenöl
- 3 EL Taco-Gewürzmischung
- ZUM SERVIEREN
- Guacamole
- Kräuter-Dip oder Käsesauce
- Tortillafladen, Eisbergsalat und geriebener Cheddar

### ZUBEREITUNG

1. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen und die Hälften ebenfalls in Streifen schneiden. Die geschälte Zwiebel in feine Ringe hobeln.
2. Alles zusammen in einer Schüssel mit Olivenöl und Gewürzen mischen. Dann die Mischung in den Garkorb mit Gittereinsatz geben.
3. Den Korb in den Airfryer schieben, mit der Menütaste „Geflügel“ auswählen (20 Minuten bei 200 °C). Alle 5-8 Minuten der Garzeit die Zutaten wenden.
4. Nach Belieben mit verschiedenen Dips, Tortillafladen, Eisbergsalat und geriebenem Cheddar servieren.

*Tipp: Die Taco-Gewürzmischung lässt sich ganz einfach selbst mischen: 1 EL Chiliflocken, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL Knoblauchpulver, ½ TL gemahlener Koriander, ½ TL Zwiebelpulver, ½ TL Oregano und ½ TL Salz in einen Gewürz-Riesen/Gewürzbehälter groß füllen und vermischen.*



# GRIECHISCHES GEFLÜGEL

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Marinierzeit: 30 Minuten

Garzeit: 14 Minuten bei 200 °C

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- ½ TL Honig
- 2 TL Oregano
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer
- 2 Hühnerbrustfilets (ca. 400 g)

## ZUBEREITUNG

1. Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone auspressen. Beides zusammen in eine kleine Schüssel geben. Olivenöl, Essig, Honig, Kräuter und Gewürze zugeben und alles vermischen.

2. Das Geflügel mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit die Marinade besser aufgenommen wird. Fleisch mit der Marinade übergießen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Die Hühnerbrustfilets nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz legen. Garkorb in den Airfryer schieben, Temperatur und Zeit manuell auf 200 °C und 14 Minuten einstellen.

4. Nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch wenden und fertig garen.

*Tip: Als Beilage passt ein Salat aus griechischen Reismudeln.*





## BAKED OATS

**Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
**Garzeit: 10-12 Minuten bei 160 °C**

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- Etwas Butter für die Förmchen
- 100 g Banane
- 50 g Haferflocken
- 60 ml Milch
- 1 Ei
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Ahornsirup
- ½ TL Vanilleextrakt
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- 25 g Schokoladentropfchen oder geriebene Schokolade

### ZUBEREITUNG

1. Zwei Förmchen (Inhalt ca. 200 ml, Durchmesser max. 9 cm) einfetten.
2. Alle Zutaten (bis auf die Schokoladentropfchen) in den SuperSonic® Extra mit Schneideinsatz geben und fein zerkleinern. Zum Schluss die Schokoladentropfchen mit dem Kleinen Top-Schaber/der Teigspachtel schmal untermischen.
3. Die Masse auf die Förmchen aufteilen und diese dann nebeneinander in den Garkorb mit Gittereinsatz stellen.
4. Den Garkorb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 160 °C und 10-12 Minuten einstellen. Nach 10 Minuten ist die Konsistenz noch weich. Wer es durchgebackener haben möchte, bäckt die Oats 12 Minuten.

*Hinweis: Bei Verwendung von kernigen Haferflocken ist das Ganze knackiger im Biss. Feine Haferflocken ergeben eine feinere Konsistenz.*

## GEFÜLLTE PFIRSICHHÄLFTEN

**Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
**Garzeit: 8-9 Minuten bei 160 °C**

### ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- 4 große Pfirsichhälften
- 125 g Quark (20 %)/Topfen
- 20 g Puderzucker/Staubzucker
- 1 EL Weichweizengrieß/Grieß
- 1 Eigelb
- 1 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

1. Die Pfirsichhälften abtupfen und mit der Schnittfläche nach oben in den Garkorb mit Gittereinsatz setzen.
2. Alle übrigen Zutaten verrühren und auf die Pfirsichhälften verteilen.
3. Den Garkorb in den Airfryer schieben, Temperatur und Zeit manuell auf 160 °C und 8-9 Minuten einstellen.

*Tip: Nach Belieben mit gezuckerten Lavendelblüten bestreut servieren.*





# SÜSSE ANANAS

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Garzeit: 20 Minuten bei 200 °C

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleine, geschälte Ananas am Stück (aus dem Kühlregal, 450 g)
- 3 EL brauner Zucker

## ZUM SERVIEREN

- Vanille- oder Kokoseis, alternativ Schlagsahne/Obers

1. Die Ananas außen herum mit braunem Zucker bestreuen und in den Garkorb mit Gittereinsatz legen.

2. Den Korb in den Airfryer schieben. Temperatur und Zeit manuell auf 200 °C und 20 Minuten einstellen.

3. Nach der Hälfte der Garzeit die Ananas wenden und fertig garen.

4. In Scheiben geschnittene Ananas nach Belieben mit Eis oder steifgeschlagener Sahne/steifgeschlagenem Obers servieren.



# GEFÜLLTE BANANE MIT SCHOKOLADE

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Garzeit: 6 Minuten bei 170 °C

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 4 Mini-Bananen
- 30 g Vollmilchschokolade
- Nach Belieben ½ EL gehackte Haselnüsse

## ZUBEREITUNG

1. Die Bananen einschneiden und die Schale oben in einem schmalen Streifen entfernen.

2. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und dann von oben komplett in die Banane stecken.

3. Die Bananen nebeneinander mit der Schokoladenseite nach oben in den Garkorb mit Gittereinsatz setzen.

4. Den Garkorb in den Airfryer schieben, Temperatur und Zeit manuell auf 170 °C und 6 Minuten einstellen.

5. Nach der Garzeit die Bananen nach Belieben mit gehackten Haselnüssen bestreuen und servieren.

*Tipp: Als Beilage passt eine Kugel Vanilleeis.*



# PASSENDE KATALOGPRODUKTE

---



## Rührschüssel Pro 3,5 l/ Mixprofi 3,5 l

Unverzichtbar bei vielen Vorbereitungsarbeiten. Dank luft- und wasserdichtem Deckel können die Zutaten, wie z. B. die von Kartoffelspalten & Co., super durch leichtes Schütteln vermengt werden.



## Zodelino/Spirali

Kartoffeln mal anders: einfach in Spiralform bringen und dann im Airfryer knusprig garen.



## Silikon-Pinsel/Profipinsel

Dank der innenliegenden Lasche nehmen die Borsten besonders viel Marinade oder Öl auf. Dadurch geht das Bestreichen von Hähnchenschenkeln/Hühnerkeulen, Steaks & Co. ganz schnell. Und wenn nicht im Gebrauch, lässt sich der Pinselkopf platzsparend und hygienisch einklappen.

## Tupperware Super Dicer®

Damit wird Gemüse und mehr schnell, einfach und sorglos zerkleinert. Drei verschiedene Klingen für unterschiedliche Ergebnisse. Der große Gittereinsatz ist perfekt für selbst gemachte Pommes: 600 g geschälte Kartoffeln durchdrücken und dann mindestens 60 Minuten wässern. Trockentupfen, mit etwas Speiseöl, Salz und Paprika mischen. 24 Minuten im Airfryer bei 200 °C garen. Den Garkorb zwischendurch mehrmals schütteln.



## Grate N Store Multi-Mühle

Frisch gerieben schmeckt einfach besser. Käse, Nüsse oder Schokolade dank innovativem Raspeleinsatz entweder fein oder grob raspeln. Im großen Behälter mit praktischem Deckel werden die Zutaten bis zur Verwendung frisch gehalten.



## SuperSonic® Turbo

Der handliche Alleskönner zum stromlosen Zerkleinern von Zwiebeln, Kräutern und mehr.



## Impressum

1. Auflage 2023

Tupperware Deutschland GmbH  
Postfach 93 01 20  
60456 Frankfurt am Main

Tupperware®, Eintuppern® und die mit ®  
gekennzeichneten Produktnamen sind  
markenrechtlich geschützt.

**Rezepte:** Claudia Eberhardt, Tupperware Deutschland GmbH  
**Produktion:** Petra Grimm, Wiesbaden  
**Layout:** Stephanie Noé, Zweibrücken  
**Litho:** Die Bilderstürmer GmbH & Co. KG, Dreieich  
**Druck:** Druckhaus Becker GmbH, Ober-Ramstadt

© Tupperware Deutschland GmbH, Frankfurt am Main  
Dieses Heft ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung  
außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist  
ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Tupperware  
Deutschland GmbH und/oder der Muttergesellschaft Dart  
Industries Inc. unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere  
für Vervielfältigungen, Bearbeitungen (z. B. Übersetzungen)  
und Speicherung und/oder Verarbeitung in elektronischen  
Systemen (z. B. Scannen). Rezepte und Ratschläge sind  
sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie  
übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach-  
und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

tupperware.de tupperware.at

