Vorwort

Willkommen in diesem einzigartigen Rezeptbuch, das speziell für die Noaton A68 Dual pot riteuse entwickelt wurde.

Jedes Rezept wurde sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt, um Ihnen eine solide Grundlage für Ihre Kochkünste zu geben. Zusätzlich zu diesem Buch können Sie sich auch im Internet inspirieren lassen, wo es eine Fülle von Rezepten von Spitzenköchen, Food-Bloggern und passionierten Hobbyköchen gibt.

Die folgenden Rezepte wurden mit in der Tschechischen Republik erhältlichen Zutaten zubereitet. Denken Sie also bei der Zubereitung der Gerichte daran, dass Sie die Rezepte an die aktuelle Verfügbarkeit der Zutaten anpassen können.



Gemüse



Frittierzeit: **12 min**

Zubereitungszeit: **5 min**

Anzahl der Portionen: **1-2**

Methode

1. Schneiden Sie das Gemüse in etwa gleich große Stücke.
2. Nach Bedarf salzen und pfeffern.
3. Einen Esslöffel Öl hinzufügen. Das Gemüse mischen.
4. Wir empfehlen, das Gemüse 30 Minuten stehen zu lassen, damit es alle Aromen aufnehmen kann.
5. In eine Fritteuse geben und 12 Minuten oder länger auf 180 °C erhitzen, bis das Gemüse leicht knusprig ist.

Zutaten

- Rote Zwiebeln, rote/gelbe Paprika, Zucchini, Blumenkohl
- Rote Zwiebeln, rote/gelbe Paprika, Zucchini, Blumenkohl
- 1-2 Löffel Gewürze für Gemüse
- ½ Löffel Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl

Kalorien: **210 kcal**

Protein: **8 g**

Kohlenhydrate: **16,5 g**

Fett: **10,5 g**



Pellkartoffeln

Frittierzeit: **15 min**

Zubereitungszeit: **10 min**

Anzahl der Portionen: **1-2**

Zutaten

- 8-10 Kartoffeln
- ½ Löffel Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Olivenöl

Methode

1. Kartoffeln mit kaltem Wasser waschen und trocknen lassen. In kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten außer Salz vermischen und in einer großen Schüssel vermischen.
2. In die Bratpfanne geben und auf 200 °C stellen und 15 Min. backen. Wir empfehlen, nach der Hälfte der Zubereitung zu schütteln.
3. Braten, bis die Kartoffeln eine goldene Farbe haben. Nach dem Herausziehen nach Bedarf salzen.

Kalorien:	Protein:	Kohlenhydrate:	Fett:
350 kcal	4 g	65 g	17,5 g

Süßkartoffelchips



Frittierzeit: **15 min**

Zubereitungszeit: **30 min**

Anzahl der Portionen: **2**

Methode

1. Legen Sie die Süßkartoffelscheiben in eine große Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie sie 20 Minuten einweichen. Abtropfen lassen und mit Papiertüchern trocken tupfen.

2. Geben Sie die Süßkartoffeln wieder in die Schüssel. Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und vorsichtig vermischen.

3. Bestreichen Sie die Frittierschüssel leicht mit Öl. Geben Sie gerade so viel Süßkartoffeln in den Behälter, dass eine einzige Schicht entsteht. Bei 175 °C ca. 15 Minuten braten, bis die Kartoffeln gar und knusprig sind, dabei alle 5 Minuten wenden und in einer einzigen Schicht anrichten. Nehmen Sie die Chips vorsichtig mit einer Zange aus der Fritteuse und legen Sie sie auf einen Teller. Wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Süßkartoffeln.

4. Lassen Sie die Chips 5 Minuten abkühlen, servieren Sie sie sofort oder lassen Sie sie vollständig abkühlen und lagern Sie sie bis zu 3 Tage in einem luftdichten Plastikbehälter.

Zutaten

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (200–250 g), in 3–4 mm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Rapsöl
- ½ Löffel Salz und Pfeffer

Kalorien: **300 kcal**

Protein: **5 g**

Kohlenhydrate: **42,5 g**

Fett: **10 g**



Pommes frites

Frittierzeit: **15-20 min**

Zubereitungszeit: **3 min**

Anzahl der Portionen: **2-3**

Zutaten

- 350 g gefrorene Pommes Frites
- 1-2 Löffel Salz

Methode

1. Legen Sie die gefrorenen Pommes Frites in die Fritteuse.
2. Stellen Sie die Fritteuse auf 15 Minuten und 200 °C ein – die Dauer des Frittierens kann je nach Art der Pommes Frites variieren. Wir empfehlen, die Pommes Frites während des Frittierens zu überprüfen, um ein Anbrennen zu vermeiden.
3. Schütteln Sie die Pommes während des Frittierens mehrmals. Goldbraun braten.
4. Nach dem Frittieren je nach Wunsch Salz hinzufügen.

Kalorien:	Protein:	Kohlenhydrate:	Fett:
582 kcal	10,5 g	100 g	12,5 g

Speck



Frittierzeit: **7 min**

Zubereitungszeit: **5 min**

Anzahl der Portionen: **1-2**

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 175 °C vor. Bei Bedarf portionsweise arbeiten und die Speckstücke vorsichtig in einer einzigen Schicht in der Fritteuse verteilen.

2. 3 Minuten braten. Wenden und 3 bis 4 Minuten knusprig braten.

3. Auf einen mit einem Papiertuch ausgelegten Teller geben und abtropfen lassen. Gießen Sie die überschüssige Speckflüssigkeit vom Boden der Fritteuse ab.

4. Wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Speckstücken.

Zutaten

· 6 Scheiben Speck

Kalorien: **650 kcal**

Protein: **17 g**

Kohlenhydrate: **0 g**

Fett: **65 g**



Halloumi

Frittierzeit: **10 min**

Zubereitungszeit: **10 min**

Anzahl der Portionen: **2**

Zutaten

- 225 g Halloumi, in 6 x 1 cm große Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver, eine Kräutermischung oder andere Aromen (optional)

Methode

1. Erhitzen Sie die Fritteuse 2 Minuten lang auf 200 °C. Trocknen Sie den Halloumi sorgfältig mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch ab und bestreichen Sie ihn anschließend mit Öl. Mit Salz, Pfeffer würzen und ggf. nachwürzen.

2. Den Halloumi in die Fritteuse geben und 8 Minuten braten, bis er anfängt zu bräunen. Drehen Sie es um und braten Sie es weitere 2–5 Minuten lang, bis es knusprig und goldbraun ist.

Kalorien:	Protein:	Kohlenhydrate:	Fett:
797 kcal	49,5 g	3,4 g	65 g

Würste



Frittierzeit: **10–15 min**

Zubereitungszeit: **3 min**

Anzahl der Portionen: **2–3**

Methode

1. Die Würste mit einem scharfen Messer an der gesamten Oberfläche mehrmals einstechen (nicht notwendig, aber dadurch wird mehr Fett freigesetzt). Ordnen Sie die Würste in einer Schicht im Frittierbehälter an.

2. Stellen Sie die Fritteuse auf 180 °C ein und braten Sie sie 10–15 Minuten lang, wobei Sie alle 5 Minuten wenden, bis die Würste gar sind. Wenn Sie ein Fleischthermometer haben, überprüfen Sie, ob die Temperatur in der Mitte 75 °C erreicht hat.

3. Mit einer Soße Ihrer Wahl servieren.

Zutaten

- 3 Würste Ihrer Wahl

Kalorien: **2000 kcal**

Protein: **129 g**

Kohlenhydrate: **9 g**

Fett: **160 g**

Pizzaschnecken



Frittierzeit: **10 min**

Zubereitungszeit: **30 min**

Anzahl der Portionen: **6-8**

Zutaten

- **1** Blätterteig (275 g)
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- 6 Esslöffel Ketchup
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 100 g in Scheiben geschnittener Käse
- 100 g Schinken
- 1 - 2 Eier
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 - 2 Teelöffel Pizzagewürz

Methode

1. Bereiten Sie die Tomatenmischung für den Teig vor. Ketchup mit Tomatenpüree, Knoblauch (nach Geschmack), Pizzagewürz und Olivenöl vermischen.

2. Den Blätterteig ausrollen und mit der Tomatenmischung bestreichen. Dann den Schinken und den geschnittenen Käse darauf legen.

3. Mit Olivenöl beträufeln und mit Gewürzen bestreuen

4. Rollen Sie den Teig auf und bestreichen Sie die Enden mit geschlagenem Ei (optional).

5. Die Rolle in gleich große Stücke schneiden und die Enden je nach Geschmack noch einmal mit verquirltem Ei bestreichen

6. Stapeln Sie gleich große Stücke in der Fritteuse. Die Anzahl der Pizzaschnecken hängt von ihrer Größe ab. Ungefähr 6-8.

7. Stellen Sie die Fritteuse auf 200 °C ein und lassen Sie sie 10 Minuten lang kochen.

Kalorien:	Protein:	Kohlenhydrate:	Fett:
2000 kcal	**90 g**	**145 g**	**215 g**

Fleischklößchen



Frittierzeit: **8 min**

Zubereitungszeit: **10 min**

Anzahl der Portionen: **2-3**

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 10 Minuten lang auf 185 °C vor. Bestreichen Sie die Frittierschüssel leicht mit Öl.

2. In einer großen Schüssel Rindfleisch, Zwiebeln, Parmesankäse, Semmelbrösel, Ei, italienische Gewürze, Salz, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Pfeffer vermischen. Aus der Rindfleischmischung 16 (3–4 cm) große Kugeln formen.

3. Bei Bedarf portionsweise vorgehen und die Fleischbällchen in einer Schicht in der Bratpfanne glatt streichen. Bestreichen Sie die Oberseite der Kugeln mit Öl.

4. Etwa 8 Minuten braten, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Zutaten

- 400 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 kleine gelbe Zwiebel, gerieben
- 50 g geriebener Parmesan
- 15 g Vollkorn-Panko-Semmelbrösel
- 1 großes Ei, leicht geschlagen
- 5 g italienische Gewürze und Salz
- 2,5 g Knoblauchpulver
- 1 g Zwiebelpulver und gemahlener Pfeffer

Kalorien: **1210 kcal**

Protein: **91,5 g**

Kohlenhydrate: **17,5 g**

Fett: **85 g**

Hühnerbrust



Frittierzeit: **10 min**

Zubereitungszeit: **12 min**

Anzahl der Portionen: **1-2**

Zutaten

- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 300 g Hähnchenbrust
- 1-2 Esslöffel Öl
- Gewürze für Fleisch nach Wunsch

Methode

1. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Kühlschrank und lassen Sie es auf Zimmertemperatur kommen.
2. Reinigen Sie das Fleisch von den Membranen.
3. Bei Bedarf das Fleisch so klopfen, dass es eine gleichmäßige Dicke von 0,5 - 1 cm aufweist.
4. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.
5. Verwenden Sie einen Esslöffel Olivenöl und bestreichen Sie das Fleisch gleichmäßig damit.
6. Für 12 Min. bei 190 °C in den Frittierbehälter geben, das Fleisch gleichmäßig im Behälter verteilen.
7. Nach 6 Minuten Braten das Fleisch wenden.
8. Nach dem Braten empfehlen wir, vor dem Servieren 5 Minuten zu warten, damit der gesamte Saft im Fleisch erhalten bleibt

Kalorien:	Protein:	Kohlenhydrate	Fett:
550 kcal	75 g	2 g	20 g

Steak



Frittierzeit: **35 min**

Zubereitungszeit: **8-12 min**

Anzahl der Portionen: **1**

Methode

1. Salz und Pfeffer. Wir empfehlen, es 30 Minuten einwirken zu lassen.
2. Mit Öl schmieren. Es sollte etwa 3 cm dick sein.
3. Heizen Sie die Fritteuse mit dem Behälter 2 Minuten lang auf 200 °C vor.
4. Legen Sie das Steak für 6 Minuten auf 200 °C, wenden Sie es dann und lassen Sie es bei der gleichen Temperatur für 2 Minuten weiterbraten.
5. Jetzt sollte das Steak rare bis medium rare sein.
6. Nach weiteren 2 Minuten ist der Teig mittelgroß und nach weiteren 2 Minuten ist er durchgegart.
7. Warten Sie nach dem Frittieren 5 Minuten, bevor Sie essen.

Zutaten

- 150–200 g Lendensteak
- Salz
- Pfeffer
- 1 Esslöffel Rapsöl

Kalorien: **315 kcal**

Protein: **40 g**

Kohlenhydrate: **0 g**

Fett: **17 g**



Lachs

Frittierzeit: **10 min**

Zubereitungszeit: **30 min**

Anzahl der Portionen: **1-2**

Methode

1. Salz und Pfeffer. Für eine bessere Absorption empfehlen wir, es 30 Minuten in diesem Zustand zu belassen.
2. Mit Öl schmieren.
3. In eine Bratpfanne bei 180 °C geben und 10 Min. backen.

Zutaten

- 300 g Lachs mit Haut
- Salz
- Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl

Kalorien: **600 kcal**

Protein: **60 g**

Kohlenhydrate: **0 g**

Fett: **45,1 g**

Fischstäbchen



Frittierzeit: **8 min**

Zubereitungszeit: **2 min**

Anzahl der Portionen: **2**

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 2 Minuten lang auf 200 °C vor.
2. Legen Sie die Fischstäbchen in den Frittierbehälter.
3. Mit Öl schmieren.
4. Insgesamt 8 Minuten bei 200°C braten. Nach der Hälfte der Zeit die Fischstäbchen auf die andere Seite wenden.
5. Je nach Fritteusentyp sollten 10-12 Fischstäbchen in den Behälter passen.

Zutaten

- 250 g gefrorene Fischstäbchen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz

Kalorien: **550 kcal**

Protein: **32,5 g**

Kohlenhydrate: **35 g**

Fett: **33 g**



Garnelen

Frittierzeit: **6-8 min**

Zubereitungszeit: **5 min**

Anzahl der Portionen: **2-3**

Zutaten

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zitrone, entsaftet
- 1 Löffel Zitronenpfeffer
- ¼ Löffel Paprika
- ¼ Löffel Knoblauchpulver
- 200 g ungekochte mittelgroße Garnelen, geschält und entkernt
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse auf 200 °C vor.
2. Öl, Zitronensaft, Zitronenpfeffer, Paprika und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermischen. Die Garnelen dazugeben und umrühren.
3. Frittieren Sie die Garnelen in einer vorgeheizten Fritteuse, bis die Außenseite hellrosa und das Fruchtfleisch undurchsichtig ist (ca. 6–8 Minuten). Mit Zitronenscheiben servieren.

Kalorien: **210 kcal**

Protein: **22 g**

Kohlenhydrate: **3 g**

Fett: **11,8 g**

Eierbrötchen

Frittierzeit: **10 min**

Zubereitungszeit: **20 min**

Anzahl der Portionen: **2-3**



Methode

1. Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Fügen Sie das Schweinefleisch und den Knoblauch hinzu und kochen Sie es unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten lang, bis es gut gebräunt ist. Kohl und Frühlingszwiebeln hinzufügen; unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der Kohl zu welken beginnt, etwa 3 Minuten. Limettensaft und Sojasauce unterrühren. Vom Herd nehmen.

2. Verteilen Sie 3 Eierbrötchenverpackungen im Abstand von 1 Punkt voneinander. Eine Seite vollständig mit Ei bestreichen. Geben Sie 3-4 Esslöffel Füllung in die Mitte jeder Hülle. Rollen Sie die Spitze, die Ihnen am nächsten ist, über die Füllung. Ziehen Sie dann die Seitenspitzen zur Mitte. Rollen Sie weiter voneinander weg, um die Füllung fest zu verschließen. Wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Brötchen und der Füllung.

3. Legen Sie die Eierbrötchen in den Frittierbehälter und bestreichen Sie sie mit Öl. Bei 200°C ca. 10 Minuten goldbraun braten und nach der Hälfte der Zeit wenden.

Zutaten

- 150 g gehacktes Schweinefleisch
- 10 g fein gehackter Knoblauch
- 150 g fein gehackter Kohl
- 50 g gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 großes Ei
- 6 Eierbrötchenverpackungen
- 1 Teelöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Sojasauce

Kalorien:	Protein:	Kohlenhydrate:	Fett:
438 kcal	37,7 g	4,6 g	29,1 g

Hartgekochtes Ei



Frittierzeit: **20 min**

Zubereitungszeit: **5 min**

Anzahl der Portionen: **1-2**

Zutaten

- 6 Eier

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 120 °C vor. Bei Bedarf Eier portionsweise in die Fritteuse geben und 20 Minuten braten. Bereiten Sie in der Zwischenzeit eine große Schüssel mit Eiswasser vor.
2. Tauchen Sie die gekochten Eier sofort in Eiswasser. Etwa 5 Minuten stehen lassen, bis es abgekühlt ist.
3. Eier abgießen und schälen.

Kalorien:	Protein:	Kohlenhydrate:	Fett:
498 kcal	40,9 g	3,1 g	35,9 g

Muffins

Frittierzeit: 12–15 min

Zubereitungszeit: 20 min

Anzahl der Portionen: 6–8



Methode

1. Erhitzen Sie die Fritteuse 2 Minuten lang auf 160 °C. In einer großen Schüssel Öl, Joghurt, Eier und Milch vermischen, dann Zucker, Mehl und Backpulver hinzufügen und gut vermischen. Bei Bedarf mit Blaubeeren, Schokoladenstückchen oder Trockenfrüchten bestreuen. Verteilen Sie die Mischung mit einem Löffel in Silikonförmchen oder in ein zu drei Viertel mit Pappförmchen gefülltes Muffinblech. Sie sollten in der Lage sein, 6–8 Muffins zu backen, ggf. in mehreren Portionen.

2. Die Körbe oder das Blech in die Fritteuse stellen und 12–15 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.

Zutaten

- 6 Esslöffel Rapsöl
- 75 g Naturjoghurt
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Milch
- 100 g goldener Kristallzucker
- 150 g Mehl
- ¼ Löffel Speisesalz
- 75 g Blaubeeren, Schokoladenstückchen oder Trockenfrüchte

Kalorien: 1107 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 110,2 g

Fett: 68,8 g

Schokoladenkekse



Frittierzeit: 5-7 min

Zubereitungszeit 35 min

Anzahl der Portionen: 2-4

Zutaten

- 120 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 50 g weißer Zucker
- 1 Ei
- 1 Löffel Vanille
- 180 g Mehl
- 1 Esslöffel Backpulver
- ¼ Löffel Salz
- 200 g halbsüße Schokoladenstückchen

Methode

1. Lassen Sie die Butter leicht schmelzen. Den braunen und weißen Zucker hinzufügen und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Ei und Vanille einrühren und weitere 30 Sekunden schlagen. Die restlichen Zutaten untermischen, bis alles vollständig vermischt ist.
2. 30 Minuten oder über Nacht (optional) in den Kühlschrank stellen. Backpapier in die Fritteuse legen. 2 esslöffelgroße Teigkugeln im Abstand von ca. 1,5 cm in die Fritteuse geben. Abhängig von der Größe der Fritteuse sollten 2–4 Personen darin Platz finden.
3. Bei 175 °C 5–7 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Lassen Sie die Kekse 2–3 Minuten abkühlen, bevor Sie sie herausnehmen.

Kalorien: 3200 kcal

Protein: 42,8 g

Kohlenhydrate: 389 g

Fett: 172,2 g

Bratapfel mit Ahornsirup



Frittierzeit: **12 min**

Zubereitungszeit: **5 min**

Anzahl der Portionen: **1**

Methode

1. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 190 °C vor. Bestreichen Sie die Frittierschüssel leicht mit Öl.
2. In einer großen Schüssel Apfelscheiben, Ahornsirup, Orangenschale, Rapsöl, Vanille, Zimt und Salz vermischen. Gut mischen.
3. Die Apfelscheiben in einer Schicht in der Bratpfanne verteilen
4. Etwa 12 Minuten kochen, bis die Äpfel weich und an den Rändern braun sind.

Zutaten

- 3 kleine Äpfel, geschält und in 2-3 cm große Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- Abgeriebene Orangenschale
- 1 Teelöffel Rapsöl
- Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- Prise Salz

Kalorien: **233 kcal**

Protein: **1,2 g**

Kohlenhydrate: **54,3 g**

Fett: **0 g**

Geröstete Karotten mit Honig



Frittierzeit: **12 min**

Zubereitungszeit: **10 min**

Anzahl der Portionen: **2**

Zutaten

- 400 g Babykarotten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Löffel Honig
- Salz
- Pfeffer

Methode

1. Babykarotten in einer Schüssel mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Mindestens 5 Minuten einwirken lassen.
3. In einen Behälter geben und 12 Minuten bei 200 °C frittieren, bis die Karotte goldbraun karamellisiert.

Kalorien: **360 kcal**

Protein: **2,5 g**

Kohlenhydrate: **38 g**

Fett: **19,8 g**