

Please make sure to read the enclosed Ninja® Instructions prior to using your unit.
Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja® - Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Veuillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA® Foodi® Grill

Cooking charts + 20 irresistible recipes
Kochtabellen + 20 unwiderstehliche rezepte
Tableaux de cuisson + 20 recettes irrésistibles





Table of Contents

Marinades	6
Spice Rubs	7
Dipping Sauces	7
Kickstarter Recipes	8
Cooking Charts	12
Mains	54
Snacks & Sides	76
Desserts	84

Recipe Key

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



10 minutes or less



Frozen to chargrilled



Child-friendly food



Gluten-free



Dairy-free



Keto



Vegetarian



Your guide to grilling like a pro

Welcome to the Ninja® Foodi® Grill recipe guide. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks and helpful hints. Now open the lid and let's get grilling.

Cyclonic Grilling TECHNOLOGY

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



Frozen to chargrilled
No thawing required
Barbecue Chicken Breasts, page 11



Grilled thrills
Grill the unexpected
Steak & Vegetable Kebabs, page 64



Grilled go-tos
Quick and easy meals
Classic Cheeseburgers, page 9



No-flip grilling
No more falling apart
Teriyaki Marinated Salmon, page 10



More flavour. Less smoke.

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

Always use recommended oils

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



LOW (200°C)

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



8 MINS
Sausages
Page 12



MED (240°C)

Best for frozen meats and batches of marinated ingredients.



25 MINS
Barbecue Chicken Breasts
Page 11



HIGH (260°C)

Best for steaks, chicken and burgers.



12 MINS
Grilled Sirloin Steak & Asparagus
Page 8



MAX (265°C)

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



12 MINS
Mexican Street Corn
Page 78

Cooking best practices

No two pieces of protein are alike and, for that reason, they'll never cook the same. That's why we recommend paying close attention to the sizes of meat listed in our cooking charts. These are minimum cook times and we recommend that you ensure your food has reached a food safe temperature before consumption (please reference the tables on page 12).

Reasons meat might cook differently



Cut size

Proteins come in different shapes and sizes, which require different cooking times, so you may need to increase or decrease the recommended chart cook times to achieve desired doneness.



Meat temperature

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

For even juicier results

If time permits, let meat come to room temperature before cooking for a more juicy center. (We recommend reducing chart cook time by 2 minutes in this case.)

The importance of a meat thermometer

For best results, use a digital food thermometer to accurately measure internal temperature of protein.

Carry-over cooking

This occurs when meat continues to cook after it's removed from the grill. For the best results, we recommend removing meat 5°C before actual internal cooking temperature is reached. See the chart below.

FOOD	COOK TO INTERNAL TEMP OF:	CARRY-OVER COOK TO INTERNAL TEMP OF:
Fish	60°C	65°C
Poultry	70°C	75°C or higher
Pork	70°C	75°C
Steak		
Rare	50°C	55°C
Medium Rare	55°C	60°C
Medium	60°C	70°C
Medium Well	65°C	65°C
Well Done	70°C	75°C
Minced Beef	70°C	75°C or higher
Minced Pork	70°C	75°C

For juicy and tender results,

allow protein to rest for 5 minutes after cooking. For roasts, half chickens and large steaks, it's best to let them rest for 10 minutes.



Insert thermometer into centermost, thickest part of protein. If protein is bone-in, insert it very close to (but not touching) the bone.

Because the Grill cooks at high temperatures, proteins can overcook quickly. It's best to monitor the internal temperature of meat, especially during the later stages of cooking.

Flavour-Building

Tasty Marinades, Zesty Spice Rubs, and Irresistible Dipping Sauces

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

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

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

Frozen to char grilled

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

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

Marinades



Teriyaki Marinade

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

Garlic & Herb Marinade

60ml extra virgin olive oil
60ml apple cider vinegar
10g fresh herbs (like parsley, rosemary, oregano, thyme, or sage), chopped
5 garlic cloves, peeled, minced
Juice of 1 lemon (about 4 tablespoons juice)
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon salt

Simple Steak Marinade

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

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

Spice Rubs

MAKES: APPROX. 240G | **SEASON:** GENEROUSLY
STORE: UP TO 6 MONTHS IN AN AIRTIGHT CONTAINER AWAY FROM LIGHT AND HEAT



Easy BBQ Spice Rub

Best for poultry, beef, prawns, cauliflower, broccoli, carrots
60g dark brown sugar
28g smoked paprika
3 tablespoons ground black pepper
2 tablespoons salt
2 teaspoons garlic powder
2 teaspoons onion powder

Easy BBQ Spice Rub

Best for poultry, beef, pork, lamb, veal, seafood, vegetables
3 teaspoons chilli powder
2 tablespoons white sugar
1 tablespoon salt
1 tablespoon ground cumin
1 tablespoon ground black pepper
1 tablespoon dried oregano

Dry Herb Rub

Best for poultry, pork, lamb, seafood, vegetables
1 tablespoon salt
1 tablespoon dried thyme
1 tablespoon dried rosemary
1 tablespoon dried oregano
1 teaspoon mustard powder
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon crushed red pepper

Dipping Sauces

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



Chimichurri Sauce

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

Lemony-Garlic Chilli Mayo

Best for poultry, beef, pork, lamb, veal, seafood, vegetables
240ml mayonnaise
Juice of 1/2 lemon (about 2 tablespoons juice)
1 tablespoon paprika
1 teaspoon garlic powder
salt, as desired

Jamaican Jerk Ketchup

Best for poultry, beef, prawns
240ml ketchup
3 tablespoons dry jerk seasoning
1 ripe banana, peeled, mashed

Kickstarter Recipe Grilled Sirloin Steak & Asparagus

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES
MAKES: 2-4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



INGREDIENTS

2 uncooked Sirloin steaks (280g each)	Salt, as desired
2 tablespoons vegetable oil, divided	Ground black pepper, as desired
	250g asparagus, trimmed

DIRECTIONS



Rub each steak on all sides with 1 tablespoon vegetable oil, then season with salt and pepper, as desired. Toss asparagus with remaining vegetable oil, then season with salt and pepper, as desired.



Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin preheating.



When the unit beeps to signify it has preheated, place steaks on grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks. Close lid and cook for 4 minutes.



After 4 minutes, flip steaks. Close lid and continue cooking for 4 more minutes, or until internal temperature reaches 50°C.



Remove steaks from grill and let rest 10 minutes; they will continue to cook to a food-safe temperature while resting. Use a cooking thermometer to ensure a food-safe temperature has been achieved.



Meanwhile, place asparagus on grill plate. Close lid and cook for 4 minutes.



When cooking and resting are complete, slice steak and serve with asparagus.

TIP Substitute any preferred seasoning to the steak in step 1.



Kickstarter Recipe Classic Cheeseburgers

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



INGREDIENTS

700g uncooked minced beef (20% fat)	TOPPINGS
Salt, as desired	Lettuce
Ground black pepper, as desired	Red onion
4 slices cheese	Tomatoes
4 burger buns	Pickles
	Condiments

DIRECTIONS



Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 8 minutes for medium-cooked burgers. Select START/STOP to begin preheating.



While unit is preheating, divide the minced beef into 4 portions and hand-form each into a loosely formed 10cm patty.



With your thumb, make a 2.5cm indent in the center of each patty (this will help the burgers keep their shapes uniform during cooking). Season patties with salt and pepper, as desired.



When the unit beeps to signify it has preheated, place patties on the grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks. Close lid and cook for 6 minutes.



After 6 minutes, place a slice of cheese on each patty. Close lid and continue cooking for 1 minute.



After 1 minute, remove cheeseburgers from grill plate. Place the buns on the grill plate. Close lid and cook for the remaining 1 minute.



When cooking is complete, serve cheeseburgers on the toasted buns.

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



Kickstarter Recipe Teriyaki Marinated Salmon

PREP: 5 MINUTES | **MARINATE:** 1-12 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES
COOK: 7-9 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



INGREDIENTS

4 uncooked skinless salmon fillets
240ml teriyaki marinade

DIRECTIONS



Place fish fillets and teriyaki sauce in a large resealable plastic bag or container. Move fillets around to coat evenly with sauce. Refrigerate for at least 1 hour and up to 12 hours.



Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 8 minutes. Select START/STOP to begin preheating.



When the unit beeps to signify it has preheated, place fillets on the grill plate, gently pressing them down to maximise grill marks. Close lid and cook for 6 minutes. There is no need to flip the fish during cooking.



After 6 minutes, check fillets for doneness; the internal temperature should be 60°C. If necessary, close lid and continue cooking up to 2 more minutes.



When cooking is complete, serve fillets immediately.

TIP Substitute your favourite marinade for the teriyaki sauce in step 1.



Kickstarter Recipe Barbecue Chicken Breasts

PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 23-25 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **PROGRAM:** GRILL



INGREDIENTS

4 frozen boneless, skinless chicken breasts
2 tablespoons vegetable oil, divided
Salt, as desired
Ground black pepper, as desired
240ml prepared barbecue sauce

DIRECTIONS



Insert grill plate in unit and close lid. Select GRILL, set temperature to MEDIUM, and set time to 25 minutes. Select START/STOP to begin preheating.



While unit is preheating, evenly rub each chicken breast with 1/2 tablespoon vegetable oil. Then season with salt and pepper, as desired.



When the unit beeps to signify it has preheated, place chicken breasts on grill plate. Close lid and cook for 10 minutes.



After 10 minutes, flip chicken. Close lid to continue cooking for 5 minutes.



After 5 minutes, liberally baste chicken with barbecue sauce, then flip over and liberally baste the other side. Close lid to continue cooking for 5 minutes.



After 5 minutes, repeat step 5. Close lid and cook for 2 more minutes.



If necessary, baste chicken again and cook for up to 3 more minutes until centermost point of the chicken reaches an internal temperature of 75°C.



Allow chicken to rest for 5 minutes before serving.

TIP To make a complete meal, pair this chicken with any grilled vegetable from the Grill charts in the back of this book.



Grill Chart

TIP For less smoke, we recommend brushing your food with vegetable oil before grilling.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
POULTRY				
Chicken breasts	2 bone-in (250g)	HIGH	16-20 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless (200-250g)	HIGH	14-18 mins	Flip halfway through cooking
Chicken, half	1/2 chicken, bone-in (750g)	HIGH	22-28 mins	Flip halfway through cooking
Chicken, leg quarters	2 bone-in (500g)	HIGH	20-24 mins	Flip halfway through cooking
Chicken sausages, prepared	340g	HIGH	5-6 mins	Flip halfway through cooking
Chicken mini fillets	9 (400g)	HIGH	7-10 mins	Flip halfway through cooking
Chicken thighs	4 bone-in (125-150g each)	HIGH	14-16 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless (100g each)	HIGH	10-13 mins	Flip halfway through cooking
Chicken wings	14 (1kg)	HIGH	10-14 mins	Flip halfway through cooking
BEEF				
Burgers	4 (125g each) 2.5cm thick	HIGH	4-6 mins	Flip halfway through cooking
Filet mignon	4 steaks (170-230g each) 2.5cm thick	HIGH	12-15 mins	Flip halfway through cooking
Flank or bavette	2 steaks (475g) 2.5cm thick	HIGH	7-10 mins	Flip halfway through cooking
Ribeye	2 steaks (225-280g each) 2.5cm thick	HIGH	8-10 mins	Flip halfway through cooking
T-bone	2 steaks (400-500g each) 2.5cm thick	HIGH	9-12 mins	Flip halfway through cooking
PORK, LAMB & VEAL				
Pork loin ribs	4 each, 3-bone pieces	HIGH	20-22 mins	Flip halfway through cooking
Bacon	5 rashers, thick cut	LOW	9-11 mins	No need to flip
Lamb rack	1/2 rack (4 bones)	HIGH	12-14 mins	Flip halfway through cooking
Pork chops	2 thick-cut, bone-in (250g each)	HIGH	15-18 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless (200g each)	HIGH	14-16 mins	Flip halfway through cooking
Pork tenderloins	2 (350-500g)	HIGH	15-20 mins	Flip halfway through cooking
Sausages	6 (300g)	LOW	8-12 mins	Flip halfway through cooking
Veal chops	4 bone-in chops (250-300g each)	HIGH	8-12 mins	Flip halfway through cooking

PLEASE NOTE All times are minimum cook times. Please ensure that your food has reached a safe temperature before consumption. Reference tables on page 5 for more details.

Grill Chart, continued

TIP For less smoke, we recommend rubbing your food with vegetable oil before grilling.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
SEAFOOD				
Cod	4 fillets (125g each)	MAX	4-6 mins	No need to flip
Halibut	4 fillets (120g each)	MAX	6-9 mins	No need to flip
Scallops	450g	MAX	5-8 mins	Flip halfway through cooking
Prawns	450g jumbo (16-18 count)	MAX	3-5 mins	Pat dry, season
Salmon	4 fillets (130g each)	MAX	6-8 mins	No need to flip
Tuna	4 steaks (110-170g each)	MAX	6-7 mins	No need to flip
FROZEN POULTRY				
Chicken breasts	4 boneless (200g each)	MEDIUM	22-26 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Chicken thighs	4 bone-in (125-150g each)	MEDIUM	25-28 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Turkey burgers	4 (125g each)	MEDIUM	11-13 mins	Flip halfway through cooking, if desired
FROZEN BEEF				
Burgers	4 (125g each)	MEDIUM	10-12 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Sirloin Steak	2 (225-300g) each	MEDIUM	18-24 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Ribeye Steak	2 (225-300g) each	MEDIUM	18-22 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Tenderloin fillets	2	MEDIUM	15-17 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
FROZEN PORK				
Pork chops	4 bone in (250g each)	MEDIUM	20-23 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Pork tenderloin	1 (350-500g)	MEDIUM	20 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Sausage, uncooked	6 (300g)	LOW	10-14 mins	Flip halfway through cooking
FROZEN SEAFOOD				
Cod	4 fillets (90g)	MAX	14-16 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Salmon	4 fillets (90g each)	MAX	10-13 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Prawns	450g jumbo (16-18 count)	MAX	4-5 mins	No need to flip
FROZEN VEGGIE BURGERS				
Veggie burgers	4	HIGH	8-10 mins	Flip halfway through cooking, if desired

PLEASE NOTE All times are minimum cook times. Please ensure that your food has reached a safe temperature before consumption. Reference tables on page 5 for more details.

Grill Chart, continued

TIP For less smoke, we recommend rubbing your food with vegetable oil before grilling.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
VEGETABLES					
Asparagus	1 bunch (250g)	Whole, trim stems	MAX	5-7 mins	No need to flip
Bell peppers	3 (450g)	Cut in quarters, season	MAX	10-12 mins	Flip halfway through cooking
Broccoli	2 heads (700g)	Cut in 5cm florets	MAX	10 mins	No need to flip
Brussels sprouts	1kg	Whole, trim stems	MAX	12-15 mins	Flip halfway through cooking
Carrots	675g	Peel, cut in 5-7.5cm pieces, season	MAX	12 mins	No need to flip
Cauliflower	1 head (450g)	Cut in 5cm florets	MAX	12-15 mins	No need to flip
Corn on the cob	4-5	Whole ears, remove husks	MAX	10-13 mins	Flip halfway through cooking
Courgette	680g	Cut in quarters lengthwise, season	MAX	12-16 mins	Flip halfway through cooking
Button Mushrooms	500g	Cut in half, season	MAX	5-7 mins	No need to flip
Aubergine	500g	Cut in 5cm pieces, season	MAX	10-12 mins	Flip halfway through cooking
Green Beans	400g	Trim stems, season	MAX	8-10 mins	No need to flip
Onions, white or red (cut in half)	5 (500g)	Peel, cut in half, season	MAX	6-8 mins	No need to flip
Onions, white or red (sliced)	1-2	Peel, cut in 2.5cm slices, season	MAX	2-4 mins	Flip halfway through cooking
Portobello mushrooms	4 (250g)	Remove stems, scrape out gills with spoon, season	MAX	8 mins	Flip halfway through cooking
Tomatoes	5 (200g)	Cut in half, season	MAX	8-10 mins	No need to flip
FRUIT					
Avocado	Up to 3 avocados	Cut in half, remove stone	HIGH	4-5 mins	No need to flip
Lemons & Limes	5	Cut in half lengthwise, press down on grill plate	MAX	3 mins	No need to flip
Mango	4-6	Cut in half, remove stone, press down on grill plate	MAX	4 mins	No need to flip
Melon	6 spears (10cm each)	Press down gently on grill plate	MAX	4 mins	No need to flip
Stone fruit	4-6	Cut in half, remove stone, press down on grill plate	MAX	10-12 mins	No need to flip
BREAD & CHEESE					
Halloumi cheese	500g	Cut in 2.5cm slices	HIGH	4 mins	No need to flip
Bread	2 slices	Brushed with vegetable oil	MAX	3-4 mins	No need to flip

PLEASE NOTE All times are minimum cook times. Please ensure that your food has reached a safe temperature before consumption. Reference tables on page 5 for more details.

Air Fry Chart

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

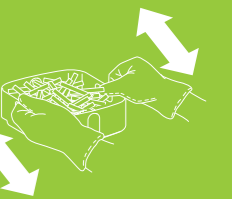
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	2 bunches (500g)	Whole, trim stems	2 Tsp	200°C	12-14 mins
Beetroot	6 small or 4 large	Whole	None	200°C	45-60 mins
Bell peppers (for roasting)	4 (600g)	Whole	None	200°C	20-25 mins
Broccoli	2 heads (700g)	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	12-16 mins
Brussels sprouts	1kg	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
Butternut squash	1.3kg	Cut in 2.5-5cm pieces	1 Tbsp	200°C	30 mins
Carrots	1kg	Peel, cut in 1cm pieces	1 Tbsp	200°C	16-18 mins
Cauliflower	2 heads (900g)	Cut in 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	20-24 mins
Corn on the cob	5	Whole ears, remove husks	1 Tbsp	200°C	12-15 mins
Green beans	400g	Trim	1 Tbsp	200°C	10-12 mins
Kale (for crisps)	200g	Tear in pieces, remove stems	None	150°C	10-12 mins
Mushrooms	450g	Rinse, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	10-12 mins
	1.3kg	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	25-30 mins
Potatoes, King Edward, Maris Piper or Russet	500g	Hand-cut fries*, thin	1/2-3 Tbsp, vegetable	200°C	20-24 mins
	500g	Hand-cut fries*, thick	1/2-3 Tbsp, vegetable	200°C	23-26 mins
	4 whole (approx 185-250g each)	Pierce with fork 3 times	None	200°C	38-42 mins
Potatoes, sweet	675g	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	15-20 mins
	6 whole (185-250g)	Pierce with fork 3 times	None	200°C	30-35 mins
Courgette	1kg	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
POULTRY					
Chicken breasts	2 bone in (500g)	None	Brushed with oil	190°C	25-35 mins
	2 boneless (150g each)	None	Brushed with oil	190°C	18-22 mins
Chicken thighs	6 bone in (1kg)	None	Brushed with oil	200°C	22-28 mins
	6 boneless (600g)	None	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
Chicken wings	1kg	None	1 Tbsp	200°C	22-26 mins

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

For best results, shake or toss often.

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

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



Air Fry Chart, continued

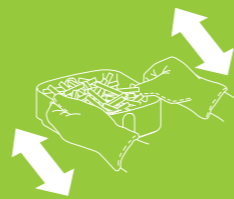
Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
PORK & LAMB					
Bacon	4 strips, cut in half	None	None	180°C	8-10 mins
Pork chops	2 thick-cut, bone-in (250g each)	None	Brush with oil	190°C	15-17 mins
	4 boneless (630g)	None	Brush with oil	190°C	14-17 mins
Pork tenderloins	2 (350-500g each)	None	Brush with oil	190°C	25-35 mins
Sausages	6 (300g)	None	None	200°C	8-10 mins
FROZEN FOODS					
Chicken escalopes	4 (390g)	None	None	200°C	14-18 mins
Chicken nuggets	340g	None	None	200°C	10-13 mins
Fish fillets	4 (440g)	None	None	200°C	14-16 mins
Fish Fingers	10 (280 g)	None	None	200°C	10-13 mins
French fries	500g	None	None	180°C	20-25 mins
	1kg	None	None	180°C	28-32 mins
Mozzarella sticks	340g	None	None	190°C	8-10 mins
Breaded Mushrooms	300g, 12 mushrooms	None	None	170°C	15-18 mins
Onion Rings	375g	None	No oil	180°C	10-12 mins
Sweet potato fries	500g	None	None	190°C	20-22 mins
Hash browns	500g	None	None	180°C	18-22 mins
BREAD & PASTRIES					
4 All butter croissants	4	None	None	160°C	5 mins
Ready to Bake Bread Rolls	6 rolls	None	None	180°C	5-8 mins

For best results, shake or toss often.

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

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



Dehydrate Chart

TIP When dehydrating meats and fish, it is recommended to ROAST at 170°C for 1 minute as a final step in order to fully pasteurise the food.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Cut in 3mm slices, remove core, rinse in lemon water, pat dry	60°C	7-8 hours
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanch	60°C	6-8 hours
Bananas	Peel, cut in 3mm slices	60°C	8-10 hours
Beetroot	Peel, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Aubergine	Peel, cut in 3mm slices, blanch	60°C	6-8 hours
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	60°C	4 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mango	Peel, cut in 3mm slices, remove pit	60°C	6-8 hours
Mushrooms	Clean with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hours
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 5mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hours
Chicken jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hours
Turkey jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight	70°C	3-5 hours



Inhaltsverzeichnis

Marinaden	24
Gewürzmischungen	25
Dips	25
Kickstarter-Rezepte	26
Gartabellen	30
Hauptgänge	54
Beilagen und Vorspeisen	76
Desserts	84

Rezeptschlüssel

Wir haben die Rezepte mit folgenden Symbolen gekennzeichnet, damit Sie das für Sie geeignete finden können.



10 Minuten
oder weniger



Von tiefgefroren
bis gegrillt



Kinderfreundliches
Essen



Glutenfrei



Ohne
Milchprodukte



Keto



Vegetarisch



Ihre Anleitung, um zu grillen wie ein Profi

Willkommen beim Ninja® Foodi®-Grill-Rezeptbuch.

Sie sind nur einige Seiten von Rezepten,

Tipps, Tricks und nützlichen Hinweisen entfernt.

Öffnen Sie den Deckel, und legen Sie mit dem Grillen los!

Zyklonische Grilltechnologie

Der superheiße Grillraum liefert Ihnen durch seine Grillplatte mit hoher Dichte und Aluminiumguss sowie zirkulierende Luft schnelle und saftige Grillergebnisse.



Von tiefgefroren bis gegrillt
Kein Auftauen erforderlich
Barbecue-Hähnchenbrust, Seite 29



Gegrillte Besonderheiten
Unerwartete Grillspezialitäten
Steak- Und Gemüseschaschlik, Seite 65



Go-to-Grillgerichte
Schnelle und einfache Gerichte
Klassische Cheeseburger, Seite 27



Grillen ohne Wenden
Kein Zerfallen mehr
Lachs in Teriyaki-Marinade, Seite 28



Mehr Geschmack. Weniger Rauch.

Nach Hunderten Stunden von Rezepttests haben unsere Köche Ihre Lieblings Speisen mit einer empfohlenen Temperatureinstellung kombiniert, wodurch der Grillgeschmack maximiert und Rauchaustritt minimiert wird.

Verwenden Sie immer das empfohlene Öl

Um Rauch zu minimieren, verwenden Sie statt Olivenöl Öle mit hohem Rauchpunkt wie Pflanzen-, Avocado- oder Traubenkernöl. Wenn Sie Zutaten bei höherer Temperatur mit Olivenöl zubereiten möchten, könnte mehr Rauch entstehen.



LOW (200°C)

Ideal für fettige Zutaten wie Bacon und Würste sowie gefüllte Lebensmittel wie Paprikaschoten und Calzonen.



8
MINS

Wurst
Seite 30



MED (240°C)

Ideal für tiefgefrorenes Fleisch und marinierte Zutaten.



25
MINS

Barbecue-Hähnchenbrust
Seite 29



HIGH (260°C)

Ideal für Steaks, Hähnchen und Burger.



12
MINS

Gegrilltes Lendensteak und Spargel
Seite 26



MAX (265°C)

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



12
MINS

Mexican Street Corn
Seite 79

Bewährte Kochpraktiken

Kein Stück Fleisch gleicht dem anderen und deshalb unterscheiden sich auch ihre Garzeiten. Aus diesem Grund empfehlen wir, die Größenangaben für Fleisch in unseren Gartabellen genau zu beachten. Alle Angaben sind Mindestgarzeiten und wir empfehlen, vor dem Servieren sicherzustellen, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben (siehe dazu die Referenztabelle auf Seite 30).

Gründe für unterschiedliche Garzeiten für Fleisch

Stückgröße

Fleischstücke sind unterschiedlich groß und müssen daher unterschiedlich lang gegart werden. Sie müssen also die empfohlenen Garzeiten verlängern oder verkürzen, um ein optimales Ergebnis zu erreichen.

Fleischtemperatur

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

Für noch saftigere Fleischstücke

Wenn es die Zeit erlaubt, lassen Sie Ihr Fleisch Raumtemperatur erreichen, bevor Sie es zubereiten, so wird es in der Mitte schön saftig. (Für diesen Fall empfehlen wir, die in der Tabelle empfohlene Garzeit um 2 Minuten zu verkürzen.)

Einsatz eines Fleischthermometers

Verwenden Sie ein digitales Garthermometer, um die Innentemperatur des Fleisches zu ermitteln und ein optimales Garergebnis zu erzielen.

Restgaren

Beim Restgaren gart das Fleisch weiter, nachdem es vom Grill genommen wurde. Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir, das Fleisch herauszunehmen, wenn es 5° C von seiner Gartemperatur entfernt ist. Siehe nachfolgende Tabelle.

SPEISE	GAREN BIS INNENTEMP. VON:	VON DER BRITISCHEN BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSTANDARDS EMPFOHLENE TEMPERATUREN
Fisch	60°C	65°C
Geflügel	70°C	75°C oder höher
Schweinefleisch	70°C	75°C
Steak		
Blutig	50°C	55°C
Medium Rare	55°C	60°C
Medium	60°C	70°C
Medium Well	65°C	65°C
Durch	70°C	75°C
Rinderhackfleisch	70°C	75°C oder höher
Schweinehackfleisch	70°C	75°C

Für ein besonders saftiges und zartes Ergebnis

sollten Sie das Fleisch nach dem Garen 5 Minuten ruhen lassen. Braten, halbe Hähnchen und große Steaks sollten 10 Minuten lang ruhen.



Stecken Sie das Thermometer in die dickste Stelle des Fleischstücks. Falls das Fleisch noch am Knochen hängt, stecken Sie das Thermometer sehr nah am Knochen ein, ohne dass es diesen berührt.

Da der Grill bei sehr hohen Temperaturen gart, kann das Fleisch sehr schnell verkochen. Daher empfehlen wir, die Innentemperatur des Fleisches, insbesondere gegen Ende der Garzeit, zu überwachen.

Maximieren Sie den Geschmack

Leckere Marinaden, pikante Gewürzmischungen, und unwiderstehliche Dips

Geben Sie bei folgenden Rezepten alle Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie sie gut.

Marinaden und Gewürzmischungen erfordern eine gewisse Menge Salz – stellen Sie sicher, dass Sie statt feinkörnigen Salzes grobes Salz verwenden.

Verwenden Sie Gewürzmischungen großzügig. Würzen Sie Fleisch oder Gemüse großzügig und stellen Sie sie vor dem Grillen bei Zimmertemperatur für 30 Minuten beiseite – das fördert das gleichmäßige und schnelle Garen.

Von tiefgefroren bis gegrillt

Wenn Sie gefrorenes Fleisch grillen, begießen Sie es großzügig und regelmäßig mit der gewünschten Marinade.

Um das Beste an Textur und Geschmack aus gefrorenem Fleisch herauszuholen, würzen Sie es mit Ihrer Lieblingsgewürzmischung, bevor Sie es grillen.

Marinaden



Teriyaki Marinade

80 ml Sojasauce
80 ml Wasser
80 g dunkelbrauner Zucker
3 EL Reisweinessig
1 EL Honig
2 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt

Knoblauch-Kräuter-Marinade

60 ml natives Olivenöl extra
60 ml Apfelessig
10 g kleingehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin, Oregano, Thymian oder Salbei),
5 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt
Saft einer Zitrone (ca. 3 EL)
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Salz

Einfache Steakmarinade

60 ml Worcestershiresauce
60 ml Sojasauce
60 ml Balsamessig
2 EL Dijon-Senf
3 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Salz

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

Gewürzmischungen

ERGIBT: UNGEFÄHR 240 G | WÜRZEN: GROSSZÜGIG
AUFBEWAHRUNG: BIS ZU 6 MONATE IN EINEM LUFTDICHT VERSCHLOSSENEN BEHÄLTER, VON LICHT UND WÄRME FERNHALTEN



Einfache BBQ-Gewürzmischung

Ideal für Geflügel, Rindfleisch, Garnelen, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten
60 g dunkelbrauner Zucker
60 g geräucherte Paprika
3 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Salz
2 TL Knoblauchpulver
2 TL Zwiebelpulver

Gewürzmischung für den Alltag

Ideal für Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm, Kalb, Meeresfrüchte, Gemüse
3 TL Chilipulver
2 EL weißer Zucker
1 EL Salz
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL getrockneter Oregano

Gewürzmischung mit getrockneten Kräutern

Ideal für Geflügel, Schweinefleisch, Lamm, Meeresfrüchte, Gemüse
1 EL Salz
1 EL getrockneter Thymian
1 EL getrockneter Rosmarin
1 EL getrocknete Petersilie
1 TL Senfpulver
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL zerdrückter roter Pfeffer

Dips

ERGIBT: UNGEFÄHR 240 ML | AUFBEWAHRUNG: BIS ZU 4 TAGE IM KÜHLSCHRANK



Chimichurri-Sauce

Ideal für Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch, Fisch, Gemüse
1/2 Bund frischer Koriander (ca. 15 g), kleingehackt
1/2 Bund frische Petersilie (ca. 80 g), kleingehackt
5 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt
1 kleine Schalotte, geschält und kleingehackt
Schale und Saft einer Zitrone (ca. 80 ml Saft)
60 ml natives Olivenöl extra
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz je nach Geschmack

Mayo mit Zitrone, Knoblauch und Chili

Ideal für Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm, Kalb, Meeresfrüchte, Gemüse
1 Tasse Mayonnaise
2 EL Zitronensaft
1 EL Paprika
2 Knoblauchzehen, kleingehackt
1 TL Knoblauchpulver
Salz, je nach Geschmack

Jamaican Jerk Ketchup

Ideal für Geflügel, Rindfleisch, Garnelen
240 ml Ketchup
3 EL getrocknetes Jerk-Gewürz
1 reife Banane, geschält und zerdrückt

Kickstarter-Rezepte

Gegrilltes Lendensteak und Spargel

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 12 MINUTEN | **FÜR:** 2-4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

2 rohe Lendensteaks (je 280 g)	Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
2 x 1 EL Pflanzenöl, getrennt	250 g Spargel, gestutzt
Salz, je nach Geschmack	

ANWEISUNG



Reiben Sie die Steaks von jeder Seite mit 1 EL Pflanzenöl ein und würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Vermengen Sie den Spargel mit dem restlichen Pflanzenöl und würzen Sie ihn anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Steaks auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Steaks für 4 Minuten.



Wenden Sie die Steaks nach 4 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für weitere 4 Minuten, oder bis die Kerntemperatur 55 °C erreicht, fort.



Nehmen Sie die Steaks vom Grill und lassen Sie sie für 10 Minuten ruhen. Sie garen während der Ruhezeit, bis sie eine lebensmittelsichere Temperatur erreichen. Verwenden Sie ein Kochthermometer, um sicherzustellen, dass die lebensmittelsichere Temperatur erreicht wurde.



Legen Sie währenddessen den Spargel auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 4 Minuten.



Wenn die Gar- und Ruhezeit abgelaufen ist, schneiden Sie die Steaks auf und servieren Sie sie mit dem Spargel.

TIPP Verwenden Sie in Schritt 1 Ihre bevorzugten Gewürze.



Kickstarter-Rezepte

Klassische Cheeseburger

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 8 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

700 g rohes Rinderhack (Rinderhackfleisch)	GARNIERUNG
Salz, je nach Geschmack	Kopfsalat
Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack	Rote Zwiebel
4 Scheiben Käse	Tomaten
4 Burgerbrötchen	Gewürzgurken
	Gewürze

ANWEISUNG



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit für Medium-Burger auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Teilen Sie das Rinderhack während des Vorheizens in 4 Portionen auf und formen Sie aus jeder Portion einen lockeren 10 cm großen Bratling.



Drücken Sie mit Ihrem Daumen eine 2,5 cm große Vertiefung in die Mitte eines jeden Bratlings (dadurch bewahren die Burgers beim Garen ihre Form). Würzen Sie die Bratlinge je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Bratlinge auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 6 Minuten.



Legen Sie nach 6 Minuten jeweils eine Scheibe Käse auf die Bratlinge. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 1 Minute fort.



Nehmen Sie die Cheeseburger nach 1 Minute von der Grillplatte. Legen Sie die Burgerbrötchen auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Brötchen für die restliche Minute.



Wenn die Garzeit abgelaufen ist, servieren Sie die Cheeseburger auf den getoasteten Burgerbrötchen.

TIPP Grillen Sie für extra Geschmack Gemüse wie Zwiebeln, Paprika oder Pilze als Garnierung.



Kickstarter-Rezepte Lachs in Teriyaki-Marinade

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **MARINIEREN:** 1-12 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 7-9 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

4 rohe Lachsfilets ohne Haut 240 ml Teriyaki-Marinade

ANWEISUNG



Legen Sie die Lachsfilets mit der Teriyaki-Marinade in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel oder Behälter. Schwenken Sie die Filets, damit sie gleichmäßig mit der Marinade überzogen sind. Legen Sie sie für mindestens 1 Stunde oder bis zu 12 Stunden in den Kühlschrank.



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Filets auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 6 Minuten. Sie müssen die Filets während des Garvorgangs nicht wenden.



Sehen Sie nach 6 Minuten nach, ob die Filets durch sind. Die Kerntemperatur sollte 60 °C betragen. Schließen Sie gegebenenfalls den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 2 Minuten fort.



Filets nach dem Garen sofort servieren.

TIPP Verwenden Sie in Schritt 1 anstatt der Teriyaki-Marinade Ihre bevorzugte Marinade.



Kickstarter-Rezepte Barbecue-Hähnchenbrust

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 23-25 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

4 tiefgefrorene, entbeinte Hähnchenbrüste ohne Haut
2 x 1 EL Pflanzenöl, getrennt
Salz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
240 ml vorbereitete Barbecue-Sauce

ANWEISUNG



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MED und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Bestreichen Sie die Hähnchenbrüste während des Vorheizens gleichmäßig mit 1/2 EL Pflanzenöl. Würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Hähnchenbrust auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.



Wenden Sie die Hähnchenbrüste nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.



Begießen Sie die Hähnchenbrüste nach 5 Minuten großzügig mit der Barbecue-Sauce, wenden Sie sie anschließend und begießen Sie auch die andere Seite. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.



Wiederholen Sie Schritt 5 nach 5 Minuten. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für weitere 2 Minuten.



Begießen Sie die Hähnchenbrüste ggf. erneut, und garen Sie sie maximal für weitere 3 Minuten, bis die Hähnchenbrüste eine Kerntemperatur von 75 °C erreichen.



Lassen Sie die Hähnchenbrüste vor dem Servieren 5 Minuten ruhen.

TIPP Um eine vollständige Mahlzeit zuzubereiten, kombinieren Sie die Hähnchenbrüste mit gegrilltem Gemüse aus der Grilltabelle am Ende dieses Buches.



Grilltabelle

TIPP Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihre Lebensmittel vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

ZUTAT	MENGE	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
GEFLÜGEL				
Hähnchenbrust	2 mit Knochen (jeweils ca. 250 g)	HIGH (HOCH)	16–20 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte (jeweils ca. 200-250 g)	HIGH (HOCH)	14–18 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchen, halb	1/2 mit Knochen (750 g)	HIGH (HOCH)	22–28 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchenkeule, geviertelt	2 mit Knochen (jeweils ca. 250 g)	HIGH (HOCH)	20–24 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hühnerwurst, vorbereitet	6 (300 g)	HIGH (HOCH)	5–6 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchenfilets	9 (400 g)	HIGH (HOCH)	7–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchenschenkel	4 mit Knochen (500 g)	HIGH (HOCH)	14–16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte (jeweils ca. 100 g)	HIGH (HOCH)	10–13 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchenflügel	1, kg, mit Knochen	HIGH (HOCH)	10–14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
RIND				
Burger	4 (jeweils ca. 125 g) je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	4–6 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Filet Mignon	4 Steaks (jeweils ca. 170-230 g) je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	12–15 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Flank or Bavette	2 Steaks (475 g) je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	7–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Ribeye	2 Steaks (jeweils ca. 225-280 g) je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	8–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kronfleisch	2 Steaks (jeweils ca. 225-280 g) je 1,5-2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	7–9 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
T-Bone	2 Steaks (jeweils ca. 400-500 g) je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	9–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
SCHWEIN-, LAMM- UND KALBSFLEISCH				
Rippchen	4 Stück, mit jeweils 3 Knochen	HIGH (HOCH)	20–22 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Bacon	5 Streifen, dick geschnitten	LOW (NIEDRIG)	9–11 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Lammkarree	1/2 Karree (4 Knochen)	HIGH (HOCH)	12–14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Schweinekoteletts	2 Koteletts mit Knochen (jeweils ca. 250 g)	HIGH (HOCH)	15–18 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte (630 g)	HIGH (HOCH)	14–16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Schweinefilet	2 (350-500 g)	HIGH (HOCH)	15–20 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Spare Ribs	3 Stück, mit jeweils 2 Knochen	HIGH (HOCH)	24–28 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Wurst	6 (300 g)	LOW (NIEDRIG)	8–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kalbskotelett	4 Koteletts mit Knochen (jeweils ca. 250-300 g)	HIGH (HOCH)	8–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden

ACHTUNG Alle Zeitangaben sind Mindestgarzeiten. Stellen Sie vor dem Servieren sicher, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben. Weitere Informationen finden Sie in den Referenztabellen auf S. 23.

Grilltabelle, Fortsetzung

TIPP Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihre Lebensmittel vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

ZUTAT	MENGE	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
MEERESFRÜCHTE				
Kabeljau	4 Filets (jeweils ca.125 g)	MAX	4-6 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Heilbutt	4 Filets (jeweils ca.120 g)	MAX	6–9 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Lachsfilets	4 (jeweils ca. 130 g)	MAX	5–7 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Jakobsmuscheln	450 g	MAX	5–8 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Garnelen	450 g Jumbo (16–18 Stück)	MAX	3–5 Minuten	Trockentupfen, würzen
Thunfisch	4 Steaks (jeweils ca. 110-170 g)	MAX	6–7 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
TIEFGEFRORENES GEFLÜGEL				
Hähnchenbrust	4 entbeinte (jeweils ca. 200 g)	MEDIUM	22–26 Minuten	Beim Garen 2–3 Mal wenden
Hähnchenschenkel	4 mit Knochen (jeweils ca. 125-150 g)	MEDIUM	25–28 Minuten	Beim Garen 2–3 Mal wenden
Putenburger	4 (jeweils ca. 125 g)	MEDIUM	11–13 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
TIEFGEFRORENES RIND				
Burger	4 (jeweils ca. 125 g)	MEDIUM	10–12 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
Ribeye	2 Steaks (jeweils ca. 225-300 g)	MEDIUM	18–22 Minuten	Beim Garen 2–3 Mal wenden
Rinderfilet	2 Filets	MEDIUM	15–17 Minuten	Beim Garen 2–3 Mal wenden
TIEFGEFRORENES SCHWEINEFLEISCH				
Schweinekoteletts	4 mit Knochen (jeweils ca. 250 g)	MEDIUM	20–23 Minuten	Beim Garen 2–3 Mal wenden
Schweinefilet	1 (350-500 g)	MEDIUM	20 Minuten	Beim Garen 2–3 Mal wenden
Wurst, roh	6 (300 g)	LOW (NIEDRIG)	10–14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
TIEFGEFRORENE MEERESFRÜCHTE				
Heilbutt	4 Filets (90 g)	MAX	14–16 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
Lachs	4 Filets (90 g)	MAX	10–13 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
Garnelen	450 g Jumbo (16–18 Stück)	MAX	4–5 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
TIEFGEFRORENE VEGETARISCHE BURGER				
Vegetarische Burger	4	HIGH (HOCH)	8–10 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden

ACHTUNG Alle Zeitangaben sind Mindestgarzeiten. Stellen Sie vor dem Servieren sicher, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben. Weitere Informationen finden Sie in den Referenztabellen auf S. 23.

TIPP Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihr Gemüse vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
GEMÜSE					
Spargel	1 Bund (250 g)	Ganz, gestutzt	MAX	5-7 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Paprika	3 (450 g)	Geviertelt, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Brokkoli	2 Köpfe (700 g)	In 5 cm große Röschen geschnitten	MAX	10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Rosenkohl	1, kg	Ganz, Strunk entfernt	MAX	12-15 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Möhren	675 g	Geschält, in 5-7,5 cm große Stücke geschnitten, gewürzt	MAX	12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Blumenkohl	1 Kopf (450g)	In 5 cm große Röschen geschnitten	MAX	12-15 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Maiskolben	4-5	Ganze Kolben ohne Hülsen	MAX	10-13 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Champignons	500 g	Halbiert, gewürzt	MAX	5-7 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Aubergine	500g	In 5 cm große Stücke geschnitten, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Grüne Bohnen	680 g	Enden abgeschnitten	MAX	8-10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Zwiebeln, weiß oder rot (halbiert)	5	Geschält, halbiert, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Zwiebeln, weiß oder rot (in Scheiben geschnitten)	1-2	Geschält, in 2,5 cm große Scheiben geschnitten, gewürzt	MAX	2-4 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Portobello-Pilze	4	Strunk entfernt, Lamellen mit einem Löffel entfernt, gewürzt	MAX	8 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kürbis	680 g	Der Länge nach geviertelt, gewürzt	MAX	12-14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Tomaten	5	Halbiert, gewürzt	MAX	8-10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Courgette	680 g	Der Länge nach geviertelt, gewürzt	MAX	15-16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
FRÜCHTE					
Avocado	Bis zu 3 Stück	Halbiert, entkernt	HIGH (HOCH)	4-5 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Zitronen	5	Der Länge nach halbiert, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	3 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Limetten	6	Der Länge nach halbiert, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	5 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Mango	4-6	Halbieren, entkernen, auf die Grillplatte drücken	MAX	4 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Melone	6 Spieße (je 10 cm lang)	Leicht an die Grillplatte gedrückt	MAX	4 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Steinobst	4-6	Halbiert, entkernt, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	10-12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
KÄSE					
Halloumi	450 g	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	HIGH (HOCH)	4 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden

ACHTUNG Alle Zeitangaben sind Mindestgarzeiten. Stellen Sie vor dem Servieren sicher, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben. Weitere Informationen finden Sie in den Referenztabellen auf S. 23.

Kochtabelle für Air Fry (Frittieren mit Luft)

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

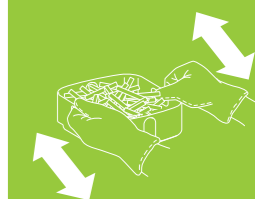
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	2 Bund (500 g)	Ganz, gestutzt	2 TL	200 °C	12-14 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (1, kg)	Ganz	Kein Öl	200 °C	45-60 Minuten
Paprika	4 (600 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	20-25 Minuten
Brokkoli	2 Köpfe (700 g)	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	12-16 Minuten
Rosenkohl	1, kg	Halbiert, Strünke entfernt	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
Butternusskürbis	1,3 kg	In 2,5-5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	30 Minuten
Möhren	1, kg	Geschält, in 1 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	16-18 Minuten
Blumenkohl	2 Köpfe (900 g)	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	20-24 Minuten
Maiskolben	5	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
Grüne Bohnen	400 g	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	10-12 Minuten
Grünkohl (für Chips)	400 g	Gezupft, Strunk entfernt	Kein Öl	150°C	10-12 Minuten
Pilze	500 g	Gewaschen, geviertelt	1 EL	200 °C	10-12 Minuten
Kartoffeln	1,3 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	25-30 Minuten
	450 g	Selbstgemachte Pommes frites*, dünn	1/2-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	20-24 Minuten
	450 g	Selbstgemachte Pommes frites*, dick	1/2-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	23-26 Minuten
Süßkartoffeln	4 ganze (jeweils ca. 185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	38-42 Minuten
	675 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
Courgette	6 ganze (jeweils ca. 185-200 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	30-35 Minuten
	1, kg	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
GEFLÜGEL					
Hähnchenbrust	2 Mit Knochen (250 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
	2 Enbeint (150 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	18-22 Minuten
Hähnchenschenkel	6 mit Knochen (1, kg)	Ganz	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-28 Minuten
	6 entbeint (600 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Minuten
Hähnchenflügel	1, kg	Ganz	1 EL	200 °C	22-26 Minuten

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

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

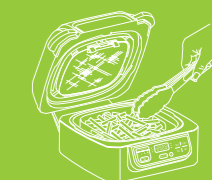
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Schwenken Sie Ihr Essen



ODER

wenden Sie es mit einer Silikonzange



Kochtabelle für Air Fry (Frittieren mit Luft),

Fortsetzung

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
SCHWEIN- UND LAMMFLEISCH					
Bacon	4 Streifen, halbiert	Ganz	Kein Öl	180 °C	8-10 Minuten
Schweinekoteletts	2 mit Knochen (500 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	15-17 Minuten
	4 entbeinte (630 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	14-17 Minuten
Schweinefilet	2 (350-500 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
Wurst	6 (300 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	8-10 Minuten
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Hähnchenschnitzel	4 (390 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	18-21 Minuten
Hähnchennuggets	340 g	Ganz	Kein Öl	200 °C	10-13 Minuten
Fischfilets	4 (440 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	14-16 Minuten
Fischstäbchen	10 (280 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	10-13 Minuten
Pommes frites	500 g	Ganz	Kein Öl	180 °C	20-25 Minuten
	1, kg	Ganz	Kein Öl	180 °C	28-32 Minuten
Mozzarella-Sticks	340 g	Ganz	Kein Öl	190 °C	8-10 Minuten
Panierte Zwiebelringe	375 g	Ganz	Kein Öl	180 °C	10-12 Minuten
Panierte Knoblauch-Pilze	300g	Ganz	Kein Öl	170 °C	15-18 Minuten
Chips aus Süßkartoffeln	500g	Ganz	Kein Öl	190 °C	20-22 Minuten
Kartoffelpuffer	500 g	Ganz	Kein Öl	170 °C	18-22 Minuten

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

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

Schwenken Sie Ihr Essen



ODER

wenden Sie es mit einer Silikonzange



Dehydrierungstabelle

TIPP Bei der Dehydrierung von Fleisch und Fisch wird empfohlen, diese im letzten Schritt 1 Minute lang bei 170 °C zu RÖSTEN, um sie vollständig zu pasteurisieren.

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft	60 °C	7-8 Stunden
Spargel	In 2,5 cm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8-10 Stunden
Rote Bete	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mango	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, entkernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Ananas	Geschält, in Scheiben geschnitten, Mittelstrunk entfernt, 3 mm-1,25 cm	60 °C	6-8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; Dämpfen, wenn Sie sie rehydrieren wollen	60 °C	6-8 Stunden
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 5 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	3-5 Stunden



Sommaire

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

Caractéristiques des recettes

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



10 minutes
ou moins



Gril à partir
d'un aliment
surgelé



Adaptée aux
enfants



Sans gluten



Sans produits
laitiers



Kéto



Végétarien



Votre guide pour des grillades de pro

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

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

Alors préparez votre appareil, et lancez-vous !

Cyclonic Grilling TECHNOLOGY

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

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



Gril à partir d'un aliment surgelé

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



Toute l'intensité du grillé

Grillades inédites
Brochettes de steak et légumes, page 65



Les incontournables du grill

Des repas simples et rapides
Cheeseburgers classiques, page 45



Plus besoin de retourner

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

Plus de saveur. Moins de fumée.

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

Optez pour les huiles recommandées

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



LOW (200 °C)

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



Saucisses
Page 48



MED (240 °C)

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



Blancs de poulet sauce barbecue
Page 47



HIGH (260 °C)

Idéal pour les steaks, le poulet et les hamburgers.



Faux-filet et asperges grillés
Page 44



MAX (265 °C)

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



Épis de maïs à la mexicaine
Page 79

Les meilleures pratiques culinaires

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

Pourquoi la cuisson de la viande peut varier



Taille de la pièce

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



Température de la viande

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

Pour une viande encore plus juteuse

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

L'importance du thermomètre de cuisson

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

Cuisson par chaleur résiduelle

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

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

Pour un résultat tendre et juteux,

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



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

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

Créateur de saveurs

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

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

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

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

Gril à partir d'un aliment surgelé

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

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

Marinades



Marinade Teriyaki

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

Marinade Ail et herbes aromatiques

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

Marinade Steak simple

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

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

Mélanges d'épices

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



Mélange d'épices pour barbecue 1

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

Mélange d'épices pour barbecue 2

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

Mélange d'épices aux herbes aromatiques

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

Sauces à tremper

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



Sauce Chimichurri

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

Mayonnaise citronnée à l'ail et au piment

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

Sauce épicée jerk de Jamaïque

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

Recette pour démarrer Faux-filet et asperges grillés

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



INGRÉDIENTS

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

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

INSTRUCTIONS



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



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



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



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



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



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



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

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



Recette pour démarrer Cheeseburgers classiques

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



INGRÉDIENTS

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

GARNITURES
Laitue
Oignon rouge
Tomates
Cornichons
Condiments

INSTRUCTIONS



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



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



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



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



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



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



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

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



Recette pour démarrer Saumon mariné à la sauce teriyaki

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



INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS



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



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



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



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



Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement les filets.

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



Recette pour démarrer Blancs de poulet sauce barbecue

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



INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS



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



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



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



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



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



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



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



Laisser le poulet reposer 5 minutes avant de servir.

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



Tableau de cuisson au grill

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

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

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

Tableau de cuisson au grill, suite

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

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

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

Tableau de cuisson au grill, suite

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

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

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

Tableau de cuisson Air Fry

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

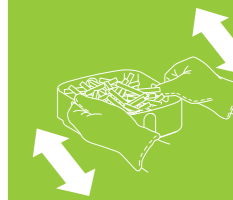
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	2 bottes (500 g)	Entiers, queues coupées	2 cuillères à café	200 °C	12-14 min
Betteraves	6 petites ou 4 grandes	Entières	Aucun	200 °C	45-60 min
Poivrons	4 (600 g)	Entiers	Aucun	200 °C	20-25 min
Brocoli	2 têtes (700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

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

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

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

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone

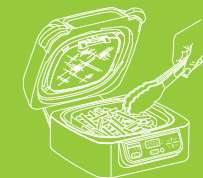


Tableau de cuisson Air Fry, suite

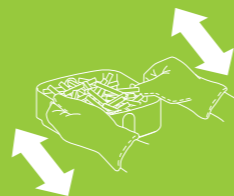
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

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

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

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

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone



Tableau de déshydratation

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

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

FRIED AUBERGINE SCHNITZEL

FRITTIERTES AUBERGINEN-SCHNITZEL

ESCALOPE D'AUBERGINE FRITE



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TIP

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

TIPP

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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



GRILLED CAULIFLOWER STEAKS WITH GREEK SALSA

GEGRILLTE BLUMENKOHLSSTEAKS MIT GRIECHISCHER SALSA

STEAKS DE CHOU-FLEUR GRILLÉS À LA SAUCE GRECQUE



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

INGREDIENTS

1 head cauliflower, leaves and stem removed
80g Kalamata olives, chopped, pits removed
120g roasted red peppers, chopped
1 tablespoon fresh oregano, minced
1 tablespoon fresh parsley, minced
3 garlic cloves, minced
Juice of 1 lemon
250g feta cheese, crumbled
Salt, as desired
1 teaspoon ground black pepper
80g pecans, roughly chopped
1 small red onion, chopped
60ml vegetable oil, divided

DIRECTIONS

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

TIP

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

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

ZUTATEN

1 Blumenkohl, ohne Blätter und Stamm
80 g Kalamata-Oliven, kleingehackt, entkernt
120 g geröstete rote Paprika, kleingehackt
1 EL frischer Oregano, kleingehackt
1 EL frische Petersilie, kleingehackt
3 Knoblauchzehen, kleingehackt
Saft einer Zitrone
250 g Feta, zerbröckelt
Salz, je nach Geschmack
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
80 g Pekannüsse, grob gehackt
1 kleine rote Zwiebel, kleingehackt
60 ml Pflanzenöl, separat

ANWEISUNG

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

TIPP

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

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

INGRÉDIENTS

1 tête de chou-fleur, sans les feuilles et le trognon
80 g d'olives de Kalamata, émincées, dénoyautées
120 g de poivrons rouges grillés, émincés
1 cuillère à soupe d'origan frais, haché
1 cuillère à soupe de persil frais, haché
3 gousses d'ail, pelées et émincées
Jus d'un citron
250 g de feta émiettée
Sel, au goût
1 cuillère à café de poivre noir moulu
80 g de noix de pécan, hachées grossièrement
1 petit oignon rouge, pelé, haché
60 ml d'huile végétale, à ajouter séparément

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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



INDIAN SPICED PORK CHOPS

INDISCH GEWÜRZTE SCHWEINESCHNITZEL

CÔTES DE PORC ÉPICÉES À L'INDIENNE



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TIP

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

TIPP

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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



TOMATO BUZHENINA

TOMATEN BUZHENINA

BUZHENINA À LA TOMATE



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



PORK KNUCKLES WITH VEGETABLES

SCHWEINSHAXE MIT GEMÜSE

JARRETS DE PORC AUX LÉGUMES



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



STEAK & VEGETABLE KEBABS

STEAK- UND GEMÜSESCHASCHLIK

BROCHETTES DE STEAK ET LÉGUMES



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

INGREDIENTS

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

8 white button mushrooms, cut in half, stems removed

1 green bell pepper, cut in 5cm pieces

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

Salt, as desired

Ground black pepper, as desired

Steak seasoning, as desired

1-2 tablespoons vegetable oil

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

DIRECTIONS

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

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

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

ZUTATEN

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

8 weiße Champignons, halbiert, Strunk entfernen

1 grüne Paprikaschote, in 5 cm große Stücke geschnitten

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

Salz, je nach Geschmack

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

1-2 Esslöffel Pflanzenöl

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

ANWEISUNG

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

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

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

INGRÉDIENTS

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

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

1 poivron vert coupé en morceaux de 5 cm

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

Sel, au goût

Poivre noir moulu, au goût

Assaisonnement pour steak, au goût

1-2 cuillères à soupe d'huile végétale

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

INSTRUCTIONS

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

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



CHEESY CHICKEN QUESADILLA STACKS

GESTAPELTE KÄSE-HÄHNCHEN-QUESADILLAS

QUESADILLAS AU POULET ET AU FROMAGE



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



HONEY ROSEMARY CHICKEN WINGS

HÄHNCHENFLÜGEL MIT HONIG UND ROSMARIN

AILES DE POULET AU MIEL ET AU ROMARIN



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

GRILLED CITRUSY HALIBUT

GEGRILLTER ZITRUS-HEILBUTT

FLÉTAN GRILLÉ CITRONNÉ



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TIP

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

TIPP

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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



MONKFISH TAIL FILETS WITH MIXED VEGETABLES

GERÄUCHERTE SEETEUFEL-SCHWANZFLOSSENFILETS MIT GEMISCHTEM GEMÜSE

FILETS DE QUEUE DE LOTTE AUX PETITS LÉGUMES



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

INGREDIENTS

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

15g salt

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

½ teaspoon paprika

Pepper to taste

10-15 slices streaky bacon

1 ½ tablespoons olive oil

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

50g cherry tomatoes, rinsed and cut in half

1 small onion, diced

1 teaspoon fresh thyme

40g Greek olives

DIRECTIONS

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

TIP

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

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

ZUTATEN

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

15 g Salz

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

½ Teelöffel Paprika

Pfeffer nach Geschmack

10 bis 15 speck

1½ Esslöffel Olivenöl

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

50 g Kirschtomaten, gewaschen und halbiert

1 kleine Zwiebel, geschält und gewürfelt

1 Teelöffel frischer Thymian

40 g griechische Oliven

ANWEISUNG

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

TIPP

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

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

INGRÉDIENTS

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

15 g de sel

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

½ cuillère à café de paprika
Poivre, au goût

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

1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

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

50 g de tomates cerises, rincées et coupées en deux

1 petit oignon, pelé et coupé en dés

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

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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

FROZEN COD & VEGETABLE PARCELS

TIEFKÜHLKABELJAU- UND GEMÜSEBÜNDEL

CABILLAUD SURGELÉ ET LÉGUMES EN PAPILOTES



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TIP

Substitute cod for your favourite frozen fish.

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

TIPP

Dieses Gericht lässt sich mit jedem tiefgekühlten Fisch zubereiten.

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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

FROZEN FRENCH FRIES WITH PARMESAN & GARLIC MAYO

TIEFGEFRORENE POMMES FRITES MIT PARMESAN UND KNOBLAUCH-MAYONNAISE

FRITES SURGELÉES AU PARMESAN ET MAYONNAISE À L'AIL



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TIP

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

TIPP

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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

MEXICAN STREET CORN

MEXICAN STREET CORN

ÉPIS DE MAÏS À LA MEXICAINE



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TIP

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

TIPP

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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



NASHVILLE HOT FRIED CHICKEN

NASHVILLE HOT FRIED CHICKEN

POULET FRIT ÉPICÉ À L'AMÉRICAINNE



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

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



HONEY & HERB CHARRED CARROTS

IN HONIG UND KRÄUTERN GESCHMORTE MÖHREN

CAROTTES RÔTIÉS AU MIEL ET AUX HERBES



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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TIP

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

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

ZUTATEN

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

ANWEISUNG

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

TIPP

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

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

CONSEIL

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



APPLE TARTE TATIN

TARTE TATIN

TARTE TATIN À LA POMME



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

INGREDIENTS

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

Juice of 1 lemon

100g caster sugar

85g unsalted butter, 2.5cm cubes

1 ready rolled all-butter puff pastry

Thick double cream to serve

EQUIPMENT

You'll need a 20cm cake tin

DIRECTIONS

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

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

ZUTATEN

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

100 g Streuzucker

85 g ungesalzene Butter in 2,5 cm großen Würfeln

1 Packung Blätterteig

Doppelrahm zum Servieren

UTENSILIEN

Sie benötigen eine Backform mit 20 cm

ANWEISUNG

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

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

INGRÉDIENTS

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

Jus d'un citron

100 g de sucre semoule

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

1 pâte feuilletée pur beurre

Crème fraîche épaisse pour servir

MATÉRIEL

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

INSTRUCTIONS

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



NINJA[®] **Foodi**[®] **Grill**

© 2020 SharkNinja Operating LLC.

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

FOODI und NINJA sind eingetragene Warenzeichen von SharkNinja Operating LLC.

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

AG301EU_IG_MP_285x210mm_201126_Mv2