

# 6. Frittieren mit Heißluft (Air Fryer)

## Vorbemerkungen:

Für das Frittieren mit Heißluft gibt es einen eigenen Deckel mit eingebauten Heizspiralen und einem Lüfter. Dieser Deckel wird anstelle des Dampfdruckdeckels aufgesetzt. Bei der Funktion *Air Fryer* kann man sowohl die Temperatur (bis zu 204°) als auch die Zeit einstellen.

Nach Ablauf der halben Zeit ertönt ein Signal, was zum Wenden des Garguts auffordert. Wenn man den Deckel abhebt und das Gargut wendet, läuft die Zeit nach dem Wiederaufsetzen weiter. Wenn man nichts macht, wird nach etwa 10 Sekunden das Heißluftfrittieren einfach fortgesetzt.

Für das Frittieren mit Heißluft wird nur sehr wenig Fett benötigt.

Bei tiefgefrorenen Fertigprodukten wie Pommes frites oder Fischstäbchen braucht man kein extra Fett zugeben. Oft sind auf der Verpackung Zeit und Temperatur für das Heißluftfrittieren schon angegeben.

Generell ist es sinnvoll, nur jeweils eine Lage locker in den Frittierbehälter einzufüllen, damit die Luft an allen Stellen gleichmäßig an das Gargut kommen kann.

Ein Beispiel dafür sind Hähnchenflügel. In einer Lage kann man sechs halbe Hähnchenflügel gleichzeitig garen.

Bei Pommes frites oder Kartoffelspalten sind es die Mengen für 2-3 Personen, die man in einem Durchgang garen kann.

Frisches Gargut wird gewürzt oder mariniert und mit ganz wenig Öl benetzt.

Für das Überziehen mit Öl reicht in der Regel die Menge eines Teelöffels aus. Noch besser ist es, das Gargut mit einem Sprayer dünn zu benetzen.

## Arbeitsablauf generell:

- Der Frittierbehälter wird optional mit einem mit wenig Öl getränktem Küchentuch innen am Boden und einige cm an der Seite ausgewischt, um ein Ankleben zu erschweren
- Das Gerät wird mit eingesetztem Frittierbehälter auf die gewünschte Temperatur vorgeheizt
- dann kommt das tiefgefrorene Gargut direkt in jeweils einer Lage in den Frittierbehälter
- oder
- das frische, mit ganz wenig Öl benetzte Gargut wird in jeweils einer Lage in den Frittierbehälter gelegt
- Nach der Hälfte der Zeit wird das Gargut in der Regel gewendet, in einigen Fällen auch nach Ablauf von 2/3 der Zeit.
- Nach komplettem Zeitablauf wird der Air Fryer Deckel abgenommen und das Gargut mit einer Zange oder einem Kunststofflöffel entnommen.

## Besondere Hilfsmittel:

- Frittierbehälter (als Zubehör enthalten)
- Zange mit hitzebeständigen Enden, alternativ hitzebeständiger Kunststofflöffel

Text: Walter  
Stand 25.01.2023