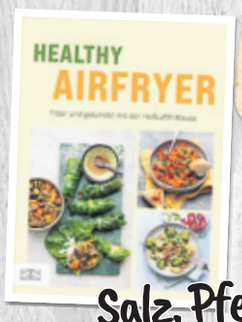
Airfryer: Geröstete Zucchini mit Fetajoghurt

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Wenn man einen Mega-Trend unter den aktuellen Kochbüchern ausmacht, dann diesen: Kochbücher rund um den Airfryer sind gerade das „Ding" der Stunde. Da gibt es Bücher speziell für Teenies, Veggie aus dem Airfryer oder spezielle Länderküchen. Mit dem Gerät, das tatsächlich bereits Einzug in viele Küchen gehalten hat (gerade wenn es öfter mal fürs Mahl schnell gehen muss), machen viele aber immer noch am meisten Nuggets und Pommes. Es geht aber mehr und es geht auch gesund, wie dieses Rezept aus dem Buch „Healthy Airfryer" (ZS-Verlag, 22,99 Euro) zeigt.



Zutaten — Portionen: 2

2	Zucchini (á je ca. 250 g) & 1 Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl & 1 EL flüssiger Honig
Etwas	Salz, Pfeffer & ½ TL Chiliflocken
2 EL	Pinienkerne
100 g	Feta light (9 % Fett)
150 g	fettreduzierter Naturjoghurt nach griechischer Art
2 Stiele	Minze (oder 6 Stiele Petersilie)





Zubereitung: So wird's gemacht

- Die **Zucchini** putzen, waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen rautenförmig ein-, aber nicht durchschneiden.
- Die **Zucchini** mit den Schnittflächen nach oben in den Airfryer-Korb legen, mit **1 EL Olivenöl** bestreichen und bei 200 Grad 20 Minuten backen.
- Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. **Knoblauch**, 1 EL **Olivenöl**, **Honig**, **Salz** und **Chiliflocken** in einer Tasse verrühren.
- Die **Zucchini** mit der Mischung bepinseln und bei 180 Grad weitere zehn Minuten backen.
- Fünf Minuten vor Garzeitende die **Pinienkerne** auf die **Zucchini** streuen.
- Den **Feta** in einem tiefen Teller mit einer Gabel fein zerdrücken. Den **Joghurt** untermischen und den Dip mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die **Minze** waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- Das **Brot** nach Belieben toasten oder anrösten.
- Die **Joghurtcreme** auf einen Teller geben und mit einem Löffel verstreichen. Die **Zucchini** daraufsetzen. Mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln und mit der **Minze** bestreuen. Das **Brot** dazu genießen.

Fotos: Frauke Antholz/ZS/Edel, Shutterstock, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Brauch ich das, will ich das, muss das?

Oh nein, nicht noch ein Küchengerät! Das dachten viele, als der Airfryer – oder besser die Heißluftfritteuse (denn Airfryer ist ein Markenname wie Tempo bei Taschentüchern) auf den Markt kam. Dass die Elektrogeräte Pommes mit weniger Fett zubereiten – okay. Dass man mit ihnen Brötchen schnell aufbacken kann und nicht erst lang den Backofen vorheizen muss – praktisch. Aber wozu braucht man das noch? Tatsächlich ist eine Heißluftfritteuse vielseitig, und ihr enormer Vorteil gerade in der heißen Jahreszeit: Das Garen heizt die Wohnung deutlich weniger auf als der Backofen. Außerdem passt so eine Heißluftfritteuse sehr gut auch in die kleinste Studentenbude.



Wenn man sich für den Kauf entscheidet, muss man auf Fassungsvermögen (ein 1-Personen-Haushalt hat andere Bedürfnisse als eine Familie), eine hohe Wattleistung (mindestens 1800 bis 2000 Watt) sowie eine schadstofffreie Antihaftbeschichtung achten. Zwei-Kammer-Systeme können Speisen zeitgleich zubereiten, dafür hat jede „Schublade" weniger Volumen. Und die Geräte sind sehr wuchtig.