

Gemüse aus der Heißluftfritteuse

Das geröstete Gemüse aus der Heißluftfritteuse gelingt mit wenig Öl. Das Gemüse ist gesunde und köstliche Beilage zu vielen Speisen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 12 min

Gesamtzeit: 27 min



Zutaten

1 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Paprika (rote und gelbe)
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Olivenöl extra vergine
0.25 TL	Kräuter der Provence
1 Prise	Knoblauchpulver
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Gemüse aus der Heißluftfritteuse**, die Paprika, Zucchini und Karotte waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe oder grobe Stücke schneiden.
2. Das [Olivenöl extra vergine](#) in einer Schüssel mit den getrockneten Kräutern, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse zugeben und vermischen. In den Fritteusekorb geben und das Gemüse nicht zu sehr übereinander stapeln. Bei 200 °C in der Heißluftfritteuse zirka 10-13 Minuten frittieren. Zwischendurch ein bis zweimal wenden und durchschütteln.

Unsere Empfehlung

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L



[hier bestellen](#)

Airfryer XL



Tipp

Beim Gemüse aus der Heißluftfritteuse kann man bei den Gemüse-Zutaten je nach Saison und Vorlieben mit Auberginen, Pilzen, grünen Spargel, Kürbis etc. variieren.