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 hier bestellen
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L

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.