Kohlsprossen aus der Heißluftfritteuse

Die frischen Kohlsprossen aus der Heißluftfritteuse gelingen einfach und unkompliziert mit wenigen Handgriffen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

500 g	Kohlsprossen (frisch)
1 EL	Olivenöl
Nach Belieben	Salz

Zubereitung

1. Für die Kohlsprossen aus der Heißluftfritteuse die Röschen gründlich waschen und äußere Blätter entfernen. In einer großen Schüssel mit Olivenöl und Salz vermengen, bis alle Röschen gleichmäßig bedeckt sind. Heißluftfritteuse auf 170 °C einstellen.

2. Die marinierten Kohlsprossen in einer Schicht in den Airfryer-Korb legen. 18–20 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln oder wenden. Für extra Röstaromen und mehr Knusprigkeit die Temperatur in den letzten 2 Minuten auf 200 °C erhöhen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Unsere Empfehlung hier bestellen
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L Airfryer XL



Tipp

Tiefgefrorene Kohlsprossen für die Heißluftfritteuse am besten 5 Minuten vorkochen, das sie sonst nicht durchgaren und leicht matschig werden.