

BASIS-GARTABELLE
FÜR DEN TUPPERWARE®
AIRFRYER



Tupperware®

FRÜHSTÜCK BZW. FÜR DEN SÜSSEN HUNGER

LEBENSMITTEL	MENGE	TEMPERATUR (°C)	GARZEIT (in Min.)	HINWEISE
Croissants zum Aufbacken	2 Stück	160	3-4 (je nach Größe)	Eventuell zwischendurch wenden.
Kleines Frühstück: 2 Brötchen zum Aufbacken und 2 Frühstückseier		160	8	Die rohen zimmerwarmen Eier in den Garkorb, die Brötchen dazwischen platzieren.
Schokobrotchen, 6 Stück (1 Rolle aus dem Kühlregal)	275 g	160	12	Nach Anleitung zubereiten und die Oberfläche mit etwas Milch bestreichen. Nebeneinander in den Garkorb setzen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.
Zimtschnecken, 6 Stück (1 Rolle aus dem Kühlregal)	240 g	160	12	Nach Anleitung zubereiten und die Oberfläche mit etwas Milch bestreichen. Nebeneinander in den Garkorb setzen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

KLEINE MAHLZEITEN / BEILAGEN

LEBENSMITTEL	MENGE	TEMPERATUR (°C)	GARZEIT (in Min.)	HINWEISE
Mini Camembert, 6 Stück (aus dem Kühlregal)	200 g	180	4-5	Nebeneinander in den Garkorb legen. Zwischendurch eventuell wenden.
Grill- und Pfannenkäse, 2 Scheiben (aus dem Kühlregal)	200 g	180	9	Nebeneinander in den Garkorb legen. Zwischendurch wenden.

Verwende bei den Zubereitungen den Garkorb inkl. Gittereinsatz. Passe Garzeit und Temperatur ggf. deinem persönlichen Geschmack an. Beachte außerdem stets die Hinweise im Produktbeileger.

KLEINE MAHLZEITEN / BEILAGEN

LEBENSMITTEL	MENGE	TEMPERATUR (°C)	GARZEIT (in Min.)	HINWEISE
Wildlachsfilet (aus dem Kühlregal)	250 g	180	10	Vorher trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft und grobem Salz bestreuen. Vor dem Servieren pfeffern.
2 grobe Bratwürste	240 g	180	16	Nebeneinander in den Garkorb legen. Zwischendurch wenden.
Nürnberger Rostbratwürstchen, 14 Stück (aus dem Kühlregal)	240 g	180	12	Nebeneinander in den Garkorb legen. Zwischendurch wenden.
Pizzabrötchen, 10 Stück (aus dem Kühlregal)	250 g	160	8	In den Garkorb füllen. Zwischendurch wenden.
Brot Chips, selbstgemacht Du brauchst: 2 altbackene Brötchen/Baguettebrötchen, etwas Kräuterbutter und Salz	100 g	160	10-12	Brötchen in dünne Scheiben schneiden, mit Kräuterbutter bestreichen und salzen. In den Garkorb füllen. Zwischendurch sachte schütteln.
Kartoffel Nuggets, selbstgemacht Du brauchst: 500 g Kartoffeln, 2 EL Speiseöl, Gewürze nach Belieben, z. B. Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Curry		200	15	Kartoffeln schälen und würfeln. Mit Öl und Gewürzen mischen und alles in den Garkorb füllen. Alle 5 Minuten den Korb sachte schütteln.
Honigkarotten, selbstgemacht Du brauchst: 500 g bunte Karotten, 1 gepresste Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 2 TL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung), Pfeffer		200	15	Geschälte Karotten in 6 cm lange Stücke schneiden und durch den Tupperware Super Dicer® mit groben Gittereinsatz drücken. Karottenstifte mit den übrigen Zutaten mischen und alles in den Garkorb füllen. Zwischendurch sachte schütteln.

Verwende bei den Zubereitungen den Garkorb inkl. Gittereinsatz. Passe Garzeit und Temperatur ggf. deinem persönlichen Geschmack an. Beachte außerdem stets die Hinweise im Produktbeileger.

TIEFKÜHLPRODUKTE

LEBENSMITTEL	MENGE	TEMPERATUR (°C)	GARZEIT (in Min.)	HINWEISE
Frühlingsrollen, groß (4 Stück)	400 g	200	15-17	Tiefgefroren nebeneinander in den Garkorb legen und zwischendurch wenden.
Frühlingsröllchen, klein (10 Stück)	280 g	200	8	Tiefgefroren nebeneinander in den Garkorb legen und zwischendurch wenden.
Kroketten	500 g	180	16-18	Tiefgefroren in den Garkorb füllen, diesen zwischendurch sachte schütteln.
Fischstäbchen, 10 Stück		200	7-8	Gefroren mit etwas Speiseöl bestreichen und nebeneinander in den Garkorb legen. Nach 5 Minuten wenden.
Chicken Nuggets, (12 Stück)	500 g	180	10-12	Gefroren mit etwas Speiseöl mischen und in den Garkorb füllen. Zwischendurch den Garkorb sachte schütteln.
Mozzarella Sticks	250 g	200	6	Tiefgefroren in den Garkorb füllen, diesen zwischendurch sachte schütteln.
Backfisch Happen/Fisch Nuggets (5 Stück)	275 g	200	10	Tiefgefroren in den Garkorb legen, zwischendurch wenden.

Verwende bei den Zubereitungen den Garkorb inkl. Gittereinsatz. Passe Garzeit und Temperatur ggf. deinem persönlichen Geschmack an. Beachte außerdem stets die Hinweise im Produktbeileger.