

# GEMÜSE IN DER HEIßLUFTFRITTEUSE

8 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



20 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Paprika
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 200 g Brokkoli
- 5 Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL italienische Kräuter



## Zubereitung:

1. Wasche die Paprika, den Brokkoli und die Zucchini. Schäle die Möhre und die Zwiebel. Schneide alles in kleine Stücke.
2. Putze die Champignons und halbiere sie.
3. Mische das Olivenöl mit dem Salz und den italienischen Kräutern in einer großen Schüssel. Presse die Knoblauchzehe dazu und gib das Gemüse hinein. Vermische alles.
4. Heize deine Heißluftfritteuse auf 190 Grad auf.
5. Gib das marinierte Gemüse in den Garkorb und backe es für 12-15 Minuten. Schüttele es nach der Hälfte der Zeit einmal gut durch. Im Airfryer von Pampered Chef gibst du das Gemüse in den Drehkorb und backst es 20 Minuten mit der Rotate-Funktion.

**Nährwerte pro Portion:** 155 kcal | KH 14 g | E 4,5 g | F 7,5 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem **Shop**.

