PETRA ELECTRIC

SINCE 1968

# RECIPE BOOKLET

*Any recipe images used in this instruction manual are intended for illustrative purposes only.

PETRA ELECTRIC
SINCE 1968

Gehen Sie zu **www.upgs.com/petra**und suchen Sie nach **PT4750**, um die Bedienungsanleitung für Ihr Produkt aufzurufen.

Go to **www.upgs.com/petra** and search **PT4750** to access the instruction manual for your product.

Accédez à **www.upgs.com/petra** et recherchez **PT4750**, pour accéder au manuel d'utilisation de votre produit.

Ga naar **www.upgs.com/petra** i pretražite **PT4750** voor de gebruiksaanwijzing voor uw product.

Si desea acceder al manual de instrucciones para su producto, vaya a **www.upgs.com/petra** y busque **PT4750.**

Andare a **www.upgs.com/petra** e cercare **PT4750** per visualizzare il manuale di istruzioni del prodotto.

Przejdź na **www.upgs.com/petra** i wyszukaj **PT4750** by uzyskać dostęp do instrukcji obsługi produktu.

Přejděte na **www.upgs.com/petra** a vyhledejte **PT4750**, kde najdete návod k použití výrobku.

Igye vissza abba a márkakereskedésbe, ahol megvásárolta. A termék használati útmutatójához a(z) **www.upgs.com/petra** oldalon, az alábbi kifejezésre rákeresve férhet hozzá: **PT4750**.

Ak si chcete prečítať návod na použitie vášho produktu, prejdite na **www.upgs.com/petra** a vyhľadajte **PT4750**.

**Please see the online instruction manual at petra-electric.com/instruction-manuals for additional languages including:**

## Cooking Chart

French
Dutch
Spanish
Italian
Polish
Czech
Hungarian
Slovakian

| Function | Temperature | Temperature Range | Time |
|---|---|---|---|
| Air Fry | 210 °C | 210 °C **(FIXED)** | Max. 1 hour |
| Roast | 190 °C | 120–210 °C | Max. 4 hours |
| Bake | 160 °C | 120–210 °C | Max. 4 hours |
| Dehydrate | 60 °C | 40–90 °C | Max. 12 hours |
| Manual | 180 °C | 40–210 °C | Max. 1 hour |
| Reheat | 170 °C | 130–210 °C | Max. 1 hour |

| Manual Chart | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Ingredient** | **Amount** | **Oil** | **Temperature** | **Cooking time** |
| **Vegetables** | | | | |
| Asparagus | 200 g<br>Whole, trimmed | 2 tsp | 200 °C | 8–12 mins |
| Bell peppers | 2 peppers<br>Whole | None | 200 °C | 16 mins |
| Broccoli | 1 head (400 g)<br>Cut into 2.5 cm florets | 1 tbsp | 200 °C | 9 mins |
| Butternut squash | 500 g–750 g<br>Cut into 2.5 cm pieces | 1 tbsp | 200 °C | 20–25 mins |

PETRA ELECTRIC
SINCE 1968

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Carrots | 500 g<br>Peel and cut into 1.5 cm pieces | 1 tbsp | 200 °C | 13–16 mins |
| Cauliflower | 1 head (900 g)<br>Cut into 2.5 cm florets | 2 tbsp | 200 °C | 15–20 mins |
| Corn on the cob | 4 cobs<br>Whole ears, remove husks | 1 tbsp | 200 °C | 12–15 mins |
| Courgette | 500 g<br>Cut into quarters lengthwise then cute into 2.5 cm pieces | 1 tbsp | 200 °C | 15–18 mins |
| Green beans | 200 g<br>Trim stems | 1 tbsp | 200 °C | 8 mins |
| Kale | 100 g<br>Tear in pieces, remove stems | None | 150 °C | 8 mins |
| Mushrooms | 225 g<br>Cut into quarters | 1 tbsp | 200 °C | 7 mins |
| White potatoes | 750 g<br>Cut into 2.5 cm wedges | 1 tbsp | 200 °C | 18–20 mins |
| | 450g<br>Cut into thin fries | 1-3 tbsp | 200 °C | 20–24 mins |
| | 450g<br>Cut into thick fries | 1-3 tbsp | 200 °C | 23–26 mins |
| | 4 potatoes<br>Whole, pierce with fork | None | 200 °C | 25 mins |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Sweet potatoes | 750 g<br>Cut into 2.5 cm chunks | 1 tbsp | 200 °C | 15–20 mins |
| | 4 potatoes<br>Whole, pierce with fork | None | 200 °C | 30–35 mins |
| **Chicken** | | | | |
| Chicken breasts | 2 boneless breasts | Brush with oil | 200 °C | 20–25 mins |
| | 4 boneless breasts | Brush with oil | 200 °C | 30–35 mins |
| Chicken thighs | 4 bone-in thighs | Brush with oil | 200 °C | 22–28 mins |
| | 4 boneless thighs | Brush with oil | 200 °C | 18–22 mins |
| Chicken wings | 1 kg bone-in wings | 1 tbsp | 200 °C | 33 mins |
| **Beef** | | | | |
| Burgers | 4 quarter pounders<br>2.5 cm thick | None | 190 °C | 12 mins |
| Steaks | 2 x 200 g sirloin<br>1.5 cm–2.5 cm thick | None | 200 °C | Rare: 9–10 mins<br>Medium rare: 10–12 mins<br>Well done: 18–20 mins |
| **Pork** | | | | |
| Bacon | 4 strips<br>Cut in half | None | 180 °C | 9 mins |
| Pork Chops | 2 bone-in chops | Brush with oil | 200 °C | 15–18 mins |
| | 4 boneless chops | Brush with oil | 200 °C | 14–17 mins |
| Sausages | 4 sausages | Brush with oil | 200 °C | 16 mins |
| **Lamb** | | | | |
| Lamb chops | 4 chops (340 g) | Brush with oil | 200 °C | 12 mins |

| Fish & Seafood | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Salmon fillets | 2 fillets | Brush with oil | 200 °C | 10–13 mins |
| Prawns | 16 large, whole and peeled | 1 tbsp | 200 °C | 7–10 mins |

| Frozen | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Chicken nuggets | 1 box (397 g) | None | 200 °C | 16 mins |
| Chicken goujons | 11 | None | 190 °C | 8 mins |
| Fish fillets | 4 fillets (500 g) | None | 200 °C | 14–16 mins |
| Fish fillets in batter | 4 fillets<br>Turn halfway through cooking | None | 180 °C | 18 mins |
| Fish fingers | 10 | None | 200 °C | 15 mins |
| Prawn tempura | 8 prawns (total 140 g)<br>Turn halfway through cooking | None | 190 °C | 8–9 mins |
| French fries | 500 g | None | 180 °C | 20–22 mins |
| | 1 kg | None | 180 °C | 42 mins |
| Chunky oven chips | 500 g | None | 180 °C | 20 mins |
| Potato wedges | 500 g | None | 180 °C | 20 mins |
| Roast potatoes | 700 g | None | 190 °C | 20 mins |
| Hash browns | 7 | None | 200 °C | 15 mins |
| Sweet potato fries | 450 g | None | 190 °C | 20–22 mins |
| Vegan burgers | 4 | None | 180 °C | 10 mins |
| Breaded mushrooms | 300 g | None | 190 °C | 10–12 mins |
| Onion rings | 300 g | None | 190 °C | 14 mins |
| Yorkshire pudding | 8 (150 g total) | None | 180 °C | 3–4 mins |

## Lime and Parsley Crispy Chicken Thighs

### Ingredients

120 g breadcrumbs
64 g plain flour
30 g fresh parsley (chopped)
4 chicken thighs
4 garlic cloves (minced)
2 limes (juiced)
160 ml buttermilk
2 tsp brown sugar
¾ tsp ground cumin
½ tsp chilli flakes
Cooking spray
Salt and pepper, to taste

### Method

Mix together the buttermilk, chilli flakes, garlic, sugar, cumin, parsley and lime juice in a large bowl.
Dip the chicken thighs into the buttermilk mixture and then roll in the breadcrumbs until fully coated.
Spray the chicken thighs on all sides with cooking spray.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to 22–28 mins and carefully place the chicken thighs into the relevant cooking compartment.
Check that the chicken is cooked through before serving.
Serve immediately with your choice of sides.

## Salt and Pepper Spareribs

### Ingredients

12 pork spareribs
2 tbsp sea salt
2 tsp freshly ground black pepper
½ tsp of Chinese five-spice seasoning
Cooking spray

### Method

Toast the salt and pepper without oil in a fry pan over a low/medium heat. Toss until the salt darkens, then remove from the heat and stir in the five-spice seasoning. Set aside to cool.
If using a rack of ribs, prepare by cutting downwards between the bones.
Rub the spareribs lightly with the seasoning mixture, cover and refrigerate for approx. 2 hours.
Spray the spareribs on all sides with cooking spray.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to 15–20 mins and carefully place the spareribs into the relevant cooking compartment.
Check that the spareribs are cooked through before serving.
Serve immediately with your choice of sides.

## Jerk Chicken Wings

### Ingredients

1 kg chicken wings
75 g plain flour
1 egg, beaten
2 tbsp sugar
1 tbsp ground allspice
1 tbsp ground black pepper
4 ½ tsp onion powder
4 ½ tsp dried thyme, crushed
1 ½–3 tsp ground red pepper
1 ½ tsp salt
¾ tsp ground nutmeg
¼ tsp ground garlic cloves
Cooking spray

### Method

Mix together all of the ingredients, except for the chicken wings and cooking spray, in a large bowl.
Sprinkle the mixture onto the chicken wings and rub in.
Spray the chicken wings on all sides with cooking spray.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to approx. 30 mins and carefully place the chicken wings into the relevant cooking compartment.
Check that the chicken wings are cooked through before serving.
Serve immediately with your choice of sides.

## BBQ Chicken Wings

### Ingredients

3 cm piece of fresh ginger, peeled and grated
1 garlic clove, crushed
3 tbsp orange marmalade
2 tbsp clear honey
1 tbsp sesame oil
2 tsp soy sauce
1 ½ tsp Chinese five-spice
½ tsp grated orange zest

### Method

Mix together all of the ingredients, except for the chicken wings, in a large bowl.
Dip the chicken wings into the mixture, cover and refrigerate for at least 2 hours or overnight, turning occasionally.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to approx. 15 mins and carefully place the chicken wings into the relevant cooking compartment.
Check that the chicken wings are cooked through before serving.
Serve immediately with your choice of sides.

## Honey Pork Chops

### Ingredients

85 g honey
2 pork chops
3 tbsp soy sauce
1 tbsp lime juice
1 tsp garlic (minced)

### Method

Mix together all of the ingredients, except for the pork chops, in a large bowl.
Dip the pork chops into the mixture, cover and refrigerate for 1–2 hours.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to 15–20 mins and carefully place the pork chops into the relevant cooking compartment.
Check that the pork chops are cooked through before serving.
Serve immediately with your choice of sides.

## Rosemary, Garlic and Thyme Crispy Lamb Chops

### Ingredients

18 small lamb rib chops
2 tbsp garlic (minced)
1 ½ tbsp fresh rosemary (chopped)
1 tbsp fresh thyme
1 tsp dried crushed red pepper
Fresh rosemary sprigs (optional)
Salt, to taste
Cooking spray

### Method

Mix together the garlic, thyme, chopped rosemary and red pepper in a large bowl.
Sprinkle the mixture onto the lamb chops and rub in, then sprinkle with salt. Cover and refrigerate for 2–3 hours.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to approx. 20 mins and carefully place the lamb chops into the relevant cooking compartment.
It may be necessary to use both cooking compartments or to cook the chops in batches.
Check that the lamb chops are cooked through before serving.
Serve immediately topped with fresh rosemary (optional).

## Sirloin Steak with Diane Sauce

### Ingredients

2 200 g sirloin steak (1.5 cm–2.5 cm thick)
Black and white peppercorns, to taste

### For the Sauce

100 g mushrooms (sliced)
15 g butter
1 small onion (diced)
1 clove garlic (minced)
200 ml double cream
200 ml beef stock
50 ml brandy
1–2 tbsp Worcestershire sauce
1 tbsp olive oil
1 tbsp Dijon mustard
Salt and pepper, to taste

### Method

Pat the steaks with kitchen paper and press the peppercorns into both sides.
Cover and refrigerate for 2–3 hours.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time according to the guidelines:

| | |
|---|---|
| Rare | Approx. 9–10 mins |
| Medium-rare | Approx. 10–12 mins |
| Medium | Approx. 12–15 mins |
| Medium-well | Approx. 15–18 mins |
| Well done | Approx. 18–20 mins |

Carefully place the steaks into the relevant cooking compartment.
Turn halfway through cooking.
While the steaks are cooking, make the sauce.
Heat the oil and butter in a fry pan and cook the onion over a medium heat until soft.
Add the Worcestershire sauce, brandy and stock to the pan.
Cook rapidly, deglazing the pan and stirring continuously. Add the mushrooms, mustard, garlic and cream and season with salt and pepper, to taste. Set aside to cool.
Remove the steaks from the air fryer and leave to rest for approx. 5 mins; slice diagonally into strips.
Add the steak to the sauce and stir in the meat juices.
Serve immediately with your choice of sides.

## Pork Steaks with Mustard, Herbs and Apple

### Ingredients

2 pork steaks
1 red apple (diced)
½ red onion (diced)
1 ½ tsp fresh rosemary (roughly chopped)
1 tsp mustard
1 tsp vegetable oil
½ tsp fresh thyme (roughly chopped)
Salt and pepper, to taste

### Method

Season the pork steaks with salt and pepper.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to approx. 25 mins and carefully place the pork steaks into the relevant cooking compartment.
While the pork steaks are cooking, make the sauce.
Soften the apple and onion in oil in a large frying pan on a medium heat for approx. 5 mins.
Turn down the heat. Stir in the mustard, rosemary, thyme, and leave to cook for 3–5 mins, and then remove from the heat.
After approx. 20 mins remove the pork steaks from the cooking compartment and spoon on the apple mixture.
Cook for a further 5 mins.
Remove the pork steaks from the air fryer and leave to rest for approx. 5 mins; slice diagonally into strips.
Check that the pork steaks are cooked through before serving.
Serve immediately with your choice of sides.

## Homemade Beer Battered Onion Rings

### Ingredients

250 g plain flour
112 g breadcrumbs
2 large onions
1 egg
178 ml beer/ale
Cooking spray

### Method

Wash and peel the onions, cut into 6 mm thick rounds and separate the rounds into rings.
Mix together the flour, egg and beer in a large bowl; the consistency of the mixture should not be too runny but should be thin enough to coat the onion rings.
Dip the onion rings in the beer mixture and then the breadcrumbs until fully coated. Spray the onion rings on all sides with cooking spray.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to 15–20 mins and carefully place the onion rings into the relevant cooking compartment.
Check that the onion rings are golden before serving.
Serve immediately with your choice of dipping sauce.

## Peri Peri Fries

### Ingredients

4 potatoes (or sweet potatoes)
¼ tsp paprika
¼ tsp oregano
¼ tsp ginger powder
¼ tsp ground cardamom
¼ tsp garlic powder
¼ tsp onion powder
Cooking spray
Salt and cayenne pepper, to taste

### Method

Peel the potatoes and slice into chips. Add the potatoes to a pan of cold salted water and bring to the boil.
Once the boiling point has been reached, drain and place into a large bowl.
To create the spice mix, mix the dry ingredients together in a large bowl.
Spray the fries on all sides with cooking spray and dust with spice mix.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Select the 'CHIP' function.
Carefully place the fries into the relevant cooking compartment.
Check that the fries are crispy before serving.
Serve immediately with a variety of dipping sauces.

## Sweet Potato Wedges

### Ingredients

2 sweet potatoes (cut into wedges)
1 tsp chilli flakes
Salt and pepper, to taste
Cooking spray

### Method

Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Spray the wedges on all sides with cooking spray and season with chilli flakes, salt and pepper. Toss to combine.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Select the 'CHIP' function.
Carefully place the wedges into the relevant cooking compartment.
Check that the wedges are crispy before serving.
Serve immediately with a variety of dipping sauces.

## Rosemary Roast Potatoes

### Ingredients

1 kg potatoes (halved)
6 tbsp olive oil
1 tsp fresh rosemary
Salt and pepper, to taste

### Method

Peel the potatoes and cut them in half. Add the potatoes to a pan of cold salted water and bring to the boil.
Once boiling point has been reached, continue to cook for approx. 6 minutes, then drain and place into a large bowl.
Evenly coat the potatoes in olive oil and season with rosemary, salt and pepper.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to approx. 20 mins and carefully place the potatoes into the relevant cooking compartment.
After approx. 20 mins carefully shake the potatoes to coat evenly with oil.
Cook for a further 15 mins.
Check that the potatoes are crispy and golden before serving.

## Stir Fry Vegetables with Soy Sauce

### Ingredients

8 baby corn (sliced length ways)
3 large chestnut mushrooms (quartered)
2 white onions (quartered)
1 butternut squash (skin removed and diced)
1 red pepper (sliced)
1 green pepper (sliced)
1 yellow pepper (sliced)
1 orange pepper (sliced)
1 courgette (sliced at an angle)
2 tbsp olive oil
2 tbsp soy sauce
1 tsp mixed herbs
Salt and pepper, to taste

### Method

Evenly coat the vegetables in olive oil and season with salt, pepper and mixed herbs to taste.
Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply.
Set the temperature to 200 °C and the time to approx. 15 mins and carefully place the potatoes into the relevant cooking compartment.
Check that the vegetables are cooked through before serving. Serve drizzled with soy sauce.

**Weitere Sprachen finden Sie in der Online-Bedienungsanleitung, darunter:**

Deutsch
Französisch
Niederländisch
Spanisch
Italienisch
Polnisch
Tschechisch
Ungarisch
Slowakisch

| Funktion | Temperatur | Temperaturbereich | Zeit |
|---|---|---|---|
| Heißluftfritteuse | 210 °C | 210 °C **(FEST EINGESTELLT)** | Max. 1 Stunde |
| Braten | 190 °C | 120–210 °C | Max. 4 Stunden |
| Backen | 160 °C | 120–210 °C | Max. 4 Stunden |
| Dörren | 60 °C | 40–90 °C | Max. 12 Stunden |
| Manuell | 180 °C | 40–210 °C | Max. 1 Stunde |
| Aufwärmen | 170 °C | 130–210 °C | Max. 1 Stunde |

## Kochdiagramm

| Manuelles Diagramm | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Zutaten** | **Menge** | **Öl** | **Temperatur** | **Garzeit** |
| **Gemüse** | | | | |
| Spargel | 200 g<br>Ganz,geschnitten | 2 TL | 200 °C | 8–12 mins |
| Paprika | 2 Paprika<br>Ganz | Keine | 200 °C | 16 mins |
| Brokkoli | 1 Kopf (400 g)<br>In 2,5 cm große Röschen schneiden | 1 EL | 200 °C | 9 mins |
| Butternusskürbis | 500 g–750 g<br>In 2,5 cm große Stücke schneiden | 1 EL | 200 °C | 20–25 mins |
| Karotten | 500 g<br>Schälen und in 1,5 cm große Stücke schneiden | 1 EL | 200 °C | 13–16 mins |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Blumenkohl | 1 Kopf (900 g)<br>In 2,5 cm große Röschen schneiden | 2 EL | 200 °C | 15–20 mins |
| Maiskolben | 4 Kolben<br>Ganze Kolben, Schale entfernen | 1 EL | 200 °C | 12–15 mins |
| Zucchini | 500 g<br>Der Länge nach vierteln, dann in 2,5 cm große Stücke schneiden | 1 EL | 200 °C | 15–18 mins |
| Grüne Bohnen | 200 g<br>Stiele abschneiden | 1 EL | 200 °C | 8 mins |
| Grünkohl | 100 g<br>In Stücke reißen, Stiele entfernen | Keine | 150 °C | 8 mins |
| Pilze | 225 g<br>Vierteln | 1 EL | 200 °C | 7 mins |
| Speisekartoffeln | 750 g<br>In 2,5 cm große Spalten schneiden | 1 EL | 200 °C | 18–20 mins |
| | 450g<br>In dünne Pommes frites schneiden | 1-3 EL | 200 °C | 20–24 mins |
| | 450g<br>In dicke Scheiben schneiden | 1-3 EL | 200 °C | 23–26 mins |
| | 4 potatoes<br>Ganz, mit Gabel einstechen | Keine | 200 °C | 25 mins |
| Süßkartoffeln | 750 g<br>In 2,5 cm große Stücke schneiden | 1 EL | 200 °C | 15–20 mins |
| | 4 Kartoffeln<br>Ganz, mit Gabel einstechen | Keine | 200 °C | 30–35 mins |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Hähnchen** | | | | |
| Hähnchenbrust | 2 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 20–25 Min. |
| | 4 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 30–35 Min. |
| Hähnchenschenke | 4 Schenkel mit Knochen | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 22–28 Min. |
| | 4 Hähnchenschenkel ohne Knochen | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 18–22 Min. |
| Hähnchenflügel | 1 kg Hähnchenflügel mit Knochen | 1EL | 200 °C | 33 Min. |
| **Rindfleisch** | | | | |
| Burger | 4 Viertelpfünder<br>2,5 cm dick | Keine | 190 °C | 12 Min. |
| Steaks | 2 x 200 g Lendensteaks<br>1,5 cm–2,5 cm dick | Keine | 200 °C | Blutig: 9-10 Min.<br>Halb durchgebraten: 10–12 Min.<br>Durchgebraten: 18–20 Min |
| **Schwein** | | | | |
| Speck | 4 Streifen<br>Halbieren | Keine | 180 °C | 9 Min. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Schweinekoteletts | 2 Koteletts mit Knochen | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 15–18 Min. |
| | 2 Koteletts ohne Knochen | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 14–17 Min. |
| Würstchen | 4 Würstchen | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 16 Min. |
| **Lamm** | | | | |
| Lammkoteletts | 4 Koteletts (340 g) | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 12 Min |
| **Fisch und Meeresfrüchte** | | | | |
| Lachsfilets | 2 Filets | Mit Öl bestreichen | 200 °C | 10–13 Min. |
| Garnelen | 16 große<br>Ganz und geschält | 1 EL | 200 °C | 7–10 Min. |
| **Gefroren** | | | | |
| Chicken Nuggets | 1 Packung (397 g) | Keine | 200 °C | 16 Min |
| Hähnchenstreifen | 11 | Keine | 190 °C | 8 Min. |
| Fischfilets | 4 Filets (500 g) | Keine | 200 °C | 14–16 Min. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fischfilets im Teigmantel | 4 Filets<br>Nach der Hälfte der Garzeit wenden | Keine | 180 °C | 18 Min. |
| Fischstäbchen | 10 | Keine | 200 °C | 15 Min. |
| Garnelen-Tempura | 8 Garnelen (insgesamt 140 g)<br>Nach der Hälfte der Garzeit wenden | Keine | 190 °C | 8–9 Min. |
| Pommes frites | 500 g | Keine | 180 °C | 20-22 Min. |
| | 1 kg | Keine | 180 °C | 42 Min. |
| Dicke Ofenscheiben | 500 g | Keine | 180 °C | 20 Min. |
| Kartoffelspalten | 500 g | Keine | 180 °C | 20 Min. |
| Bratkartoffeln | 700 g | Keine | 190 °C | 20 Min |
| Kartoffelpuffer | 7 | Keine | 200 °C | 15 Min. |
| Pommes frites aus Süßkartoffeln | 450 g | Keine | 190 °C | 20–22 Min. |
| Vegane Burger | 4 | Keine | 180 °C | 10 Min |
| Panierte Pilze | 300 g | Keine | 190 °C | 10–12 Min. |
| Zwiebelringe | 300 g | Keine | 190 °C | 14 Min. |
| Yorkshire-Pudding | 8 (150 g) | Keine | 180 °C | 3–4 Min. |

## Knusprige Hähnchenschenkel mit Limette und Petersilie

### Zutaten

120 g Semmelbrösel
64 g Weizenmehl
30 g frische Petersilie (gehackt)
4 Hähnchenschenkel
4 Knoblauchzehen (gehackt)
2 Limetten (entsaftet)
160 ml Buttermilch
2 TL brauner Zucker
¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chiliflocken
Backspray
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Buttermilch, Chiliflocken, Knoblauch, Zucker, Kreuzkümmel, Petersilie und Limettensaft in einer großen Schüssel vermengen.
Die Hähnchenschenkel in die Buttermilchmischung tauchen und dann in den Semmelbröseln wenden, bis sie vollständig bedeckt sind.
Die Hähnchenschenkel auf allen Seiten mit Backspray besprühen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 22–28 Minuten einstellen und die Hähnchenschenkel vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren vergewissern, dass das Hähnchen gut durchgebraten ist.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

## Salz- und Pfeffer-Spareribs

### Zutaten

12 Schweine-Spareribs
2 EL Meersalz
2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL chinesische Gewürzmischung bestehend aus fünf Gewürzen
Backspray

### Zubereitung

Das Salz und den Pfeffer in einer Bratpfanne bei niedriger/mittlerer Hitze ohne Öl rösten. Schwenken, bis das Salz dunkel wird, dann vom Herd nehmen und die Fünf-Gewürze-Gewürzmischung einrühren. Zum Abkühlen beiseitestellen.
Wenn Karree-Ribs verwendet werden, zwischen den Knochen nach unten schneiden.
Spareribs leicht mit der Würzmischung einreiben, abdecken und ca. 2 Stunden kühl stellen.
Die Spareribs auf allen Seiten mit Backspray besprühen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15–20 Minuten einstellen und die Spareribs vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren vergewissern, dass die Spareribs gut durchgebraten sind.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

## Jerk Chicken Wings

### Zutaten

1 kg Hähnchenflügel
75 g Weizenmehl
1 Ei, geschlagen
2 EL Zucker
1 EL gemahlener Nelkenpfeffer
1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
4 ½ TL Zwiebelpulver
4 ½ TL getrockneter Thymian, gepresst
1 ½–3 TL gemahlener roter Pfeffer
1 ½ TL Salz
¾ TL gemahlene Muskatnuss
¼ TL gemahlene Knoblauchzehen
Backspray

### Zubereitung

Alle Zutaten, mit Ausnahme der Hähnchenflügel und des Backsprays, in einer großen Schüssel vermengen.
Die Mischung auf die Hähnchenflügel streuen und einreiben.
Die Hähnchenflügel auf allen Seiten mit Backspray besprühen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 30 Minuten einstellen und die Hähnchenflügel vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren vergewissern, dass die Hähnchenflügel gut durchgebraten sind.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

## BBQ Chicken Wings

### Zutaten

3 cm großes Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 Knoblauchzehe, gepresst
3 EL Orangenmarmelade
2 EL klarer Honig
1 EL Sesamöl
2 TL Sojasauce
1 ½ TL chinesische Gewürzmischung bestehend aus fünf Gewürzen
½ TL geriebene Orangenschale

### Zubereitung

Alle Zutaten, mit Ausnahme der Hähnchenflügel, in einer großen Schüssel vermengen.
Die Hähnchenflügel in die Mischung tauchen, abdecken und mindestens 2 Stunden oder über Nacht kühl stellen, gelegentlich wenden.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 15 Minuten einstellen und die Hähnchenflügel vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren vergewissern, dass die Hähnchenflügel gut durchgebraten sind.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

## Honigschweinekoteletts

### Zutaten

85 g Honig
2 Schweinekoteletts
3 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft
1 TL Knoblauch (gehackt)

### Zubereitung

Alle Zutaten, mit Ausnahme der Schweinekoteletts, in einer großen Schüssel vermengen.
Die Schweinekoteletts in die Mischung tauchen, abdecken und 1–2 Stunden kühl stellen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15–20 Minuten einstellen und die Schweinekoteletts vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren vergewissern, dass die Schweinekoteletts gut durchgebraten sind.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

## Knusprige Rosmarin-, Knoblauch- und Thymianlammkoteletts

### Zutaten

18 kleine Lammrippenkoteletts
2 EL Knoblauch (gehackt)
1 ½ EL frischer Rosmarin (gehackt)
1 EL frischer Thymian
1 TL getrockneter, gemahlener roter Pfeffer
Frische Rosmarinzweige (optional)
Salz zum Abschmecken
Backspray

### Zubereitung

Knoblauch, Thymian, gehackten Rosmarin und roten Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen.
Die Mischung auf die Lammkoteletts streuen und einreiben, dann mit Salz bestreuen. Abdecken und 2–3 Stunden kühl stellen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 20 Minuten einstellen und die Lammkoteletts vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Eventuell müssen beide Garfächer verwendet oder die Koteletts nacheinander gegart werden.
Vor dem Servieren vergewissern, dass die Lammkoteletts gut durchgebraten sind.
Sofort mit frischem Rosmarin garniert (optional) servieren.

## Lendensteak mit Diane-Soße

### Zutaten

2 x 200 g Lendensteak (1,5 cm–2,5 cm dick)
Schwarze und weiße Pfefferkörner zum Abschmecken
Für die Soße
100 g Pilze (in Scheiben geschnitten)
15 g Butter
1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
1 Knoblauchzehe (gehackt)
200 ml Schlagsahne
200 ml Rinderbrühe
50 ml Brandy
1–2 EL Worcestershire-Soße
1 EL Olivenöl
1 EL Dijon-Senf
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Die Steaks mit Küchenpapier trockentupfen und die Pfefferkörner auf beiden Seiten in das Fleisch drücken.
Abdecken und 2–3 Stunden kühl stellen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit gemäß folgenden Vorgaben einstellen:

| | |
|---|---|
| Blutig | ca. 9–10 Min. |
| Halb durchgebraten | ca. 10–12 Min. |
| Rosa | ca. 12–15 Min. |
| Fast durchgebraten | ca.15–18 Min |
| Gut durchgebraten | ca. 18–20 Min. |

Die Steaks vorsichtig in das entsprechende Garfach legen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
Die Soße zubereiten, während die Steaks garen.
Öl und Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze garen, bis sie weich ist.
Die Worcestershire-Soße, den Brandy und die Rinderbrühe in die Bratpfanne geben.
Schnell kochen, die Pfanne ablöschen und ständig rühren. Pilze, Senf, Knoblauch und Schlagsahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abkühlen beiseitestellen.
Die Steaks aus der Heißluftfritteuse nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann diagonal in Scheiben schneiden.
Das Steak in die Soße geben und die Fleischsäfte unterrühren.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

## Frittierter Cajun-Lachs

### Zutaten

910 g Lachsfilets
380 g Maismehl
3 Eier
125 ml Milch
125 ml Lagerbier
3 EL Senf
2 EL Salz
2 TL schwarzer Pfeffer
½–1 EL Tabasco-Soße
½–1 TL Cayennepfeffer (oder zum Abschmecken)
Backspray

### Zubereitung

Eier, Milch, Lagerbier, Senf, Tabasco, Cayennepfeffer und die Hälfte des Salzes und des Pfeffers in einer großen Schüssel verquirlen.
Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Eimischung tauchen, bis sie vollständig überzogen sind. Abdecken und ca. 1 Stunde kühl stellen.
Das Maismehl und das restliche Salz und den restlichen Pfeffer in einer flachen, breiten Schüssel oder auf einem Teller vermengen.
Die Fischstücke aus der Eimischung nehmen und in das Maismehl tauchen, dabei gleichmäßig überziehen.
Die Fischstücke auf allen Seiten mit Backspray besprühen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 15 Minuten einstellen und die Fischstücke vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren vergewissern, dass der Fisch gut durchgebraten ist.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

## Schweinesteaks mit Senf, Kräutern und Apfel

### Zutaten

2 Schweinesteaks
1 roter Apfel (gewürfelt)
½ rote Zwiebel (gewürfelt)
1 ½ TL frischer Rosmarin (grob gehackt)
1 TL Senf
1 TL Pflanzenöl
½ TL frischer Thymian (grob gehackt)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Die Schweinesteaks mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 25 Minuten einstellen und die Schweinesteaks vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren vergewissern, dass die Schweinesteaks gut durchgebraten sind.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.
Die Soße zubereiten, während die Schweinesteaks garen.
Apfel und Zwiebel in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in Öl dämpfen.
Den Herd ausschalten. Senf, Rosmarin und Thymian unterrühren, 3–5 Minuten kochen lassen und dann vom Herd nehmen.
Nach ca. 20 Minuten die Schweinesteaks aus dem Garfach nehmen und die Apfelmischung mit einem Löffel auftragen.
Weitere 5 Minuten garen.
Die Schweinesteaks aus der Heißluftfritteuse nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann diagonal in Scheiben schneiden.
Sofort mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

## Hausgemachte mit Bier beträufelte Zwiebelringe

### Zutaten

250 g Weizenmehl
112 g Semmelbrösel
2 große Zwiebeln
1 Ei
178 ml Bier/Ale
Backspray

### Zubereitung

Die Zwiebeln waschen und schälen, in 6 mm dicke Scheiben schneiden und in Ringe trennen.
Mehl, Ei und Bier in einer großen Schüssel vermengen; die Konsistenz der Mischung sollte nicht zu flüssig, sondern dünn genug sein, um die Zwiebelringe zu bestreichen.
Die Zwiebelringe in die Biermischung tauchen und dann in den Semmelbröseln wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Die Zwiebelringe auf allen Seiten mit Backspray besprühen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15–20 Minuten einstellen und die Zwiebelringe vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren sicherstellen, dass die Zwiebelringe goldbraun sind.
Sofort mit der Soße Ihrer Wahl servieren.

## Peri Peri Fries

### Zutaten

4 Kartoffeln (oder Süßkartoffeln)
¼ TL Paprikapulver
¼ TL Oregano
¼ TL Ingwerpulver
¼ TL gemahlener Kardamom
¼ TL Knoblauchpulver
¼ TL Zwiebelpulver
Backspray
Salz und Cayennepfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben und zum Kochen bringen.
Sobald der Siedepunkt erreicht ist, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
Für die Gewürzmischung die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
Die Kartoffelscheiben auf allen Seiten mit Backspray besprühen und mit der Gewürzmischung bestäuben.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Funktion „CHIP" wählen.
Die Kartoffelscheiben vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren sicherstellen, dass die Kartoffelscheiben knusprig sind.
Sofort mit der Soße Ihrer Wahl servieren.

## Süßkartoffelspalten

### Zutaten

2 Süßkartoffeln (in Spalten geschnitten)
1 TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Backspray

### Zubereitung

Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Spalten auf allen Seiten mit Backspray einsprühen und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Zum Vermengen schwenken.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Funktion „CHIP" wählen.
Die Spalten vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren sicherstellen, dass die Kartoffelspalten knusprig sind.
Sofort mit der Soße Ihrer Wahl servieren.

## Rosmarinbratkartoffeln

### Zutaten

1 kg Kartoffeln (halbiert)
6 EL Olivenöl
1 TL frischer Rosmarin
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und halbieren. Die Kartoffeln in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben und zum Kochen bringen.
Nach Erreichen des Siedepunkts ca. 6 Minuten weiterkochen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
Die Kartoffeln gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 20 Minuten einstellen und die Kartoffeln vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Nach ca. 20 Minuten die Kartoffeln vorsichtig rütteln, um sie gleichmäßig mit Öl zu bedecken.
Weitere 15 Minuten garen.
Vor dem Servieren sicherstellen, dass die Kartoffeln knusprig und goldbraun sind.

## Gemüsepfanne mit Sojasoße

### Zutaten

8 Jungmaiskolben
(der Länge nach aufgeschnitten)
3 große braune Pilze (geviertelt)
2 weiße Zwiebeln (geviertelt)
1 Butternusskürbis (Haut entfernt und gewürfelt)
1 rote Paprika (in Scheiben geschnitten)
1 grüne Paprika (in Scheiben geschnitten)
1 gelbe Paprika (in Scheiben geschnitten)
1 orangene Paprika (in Scheiben geschnitten)
1 Zucchini (schräg in Scheiben geschnitten)
2 EL Olivenöl
2 EL Sojasauce
1 TL gemischte Kräuter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

Das Gemüse gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer und gemischten Kräutern abschmecken.
Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten.
Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 15 Minuten einstellen und die Kartoffeln vorsichtig in das entsprechende Garfach legen.
Vor dem Servieren vergewissern, dass das Gemüse weich gegart ist.
Mit Sojasauce beträufelt servieren.

## Notes

Hergestellt von | Manufactured by:
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Victoria Street, Manchester OL9 0DD. **UK**.
Edmund-Rumpler Straβe 5, 51149 Köln. **Germany**.

MADE IN CHINA.

**www.petra-electric.com**

©Petra Trademark.
All rights reserved.

UK ONLY
Recycle

CD120722/MD170123/V4