

## Frittieren ohne Fett - geht das? Die Tefal Heißluft-Fritteuse Actifry Express XL im Test



Frische, knackige Pommes zählen zum beliebtesten Fast Food Deutschlands. Ob zur Currywurst, zum Steak oder pur mit Mayo – die krossen Kartoffelstangen schmecken einfach super lecker. Doch viele haben nach ihrem Verzehr ein schlechtes Gewissen, denn Pommes enthalten durch die Zubereitung in der Fritteuse viel Fett.

Geht das nicht auch mit weniger Fett? Ich habe es ausprobiert - mit der Actifry Heißluft-Fritteuse von Tefal. Sie verspricht knusprige Pommes, die mit nur einem Esslöffel Öl zubereitet werden.

### Actifry – was ist das?

Die Heißluftfritteuse Actifry von Tefal macht aus 1,5 kg frischen Kartoffeln mit Zugabe von nur einem Löffel Öl in etwa 30 Minuten knusprige Pommes Frites. Sie frittiert dabei das Gargut nicht in heißem Öl, sondern durch heiße Luft.

Die Heißluft-Fritteuse zeichnet sich besonders durch folgende Punkte aus:

- Schonendes Garen des Frittierguts durch Heißluft bei ca. 150 °C

- Automatische Temperaturkontrolle
- Garbehälter mit kratzfester Antihaftversiegelung
- Ausschließlich natürliche Materialien: Keramik auf Siliciumbasis
- Einfache Reinigung: sämtliche Bestandteile (außer Basis) herausnehmbar und spülmaschineneeignet
- Leistung: 1.550 Watt
- Großes Fassungsvermögen: 1,5 kg

Die Actifry ist optisch sehr modern gestaltet, sie ist allerdings durch ihr großes Fassungsvermögen sehr groß und nimmt daher im Schrank oder auf dem Küchentresen sehr viel Platz ein.



Extra groß: Bis zu 1,5 kg knusprige Pommes fasst der Behälter. © Maria Schmidt | Ich bin dann mal kurz in der Küche

# Frittieren ohne Fett - geht das? Die Tefal Heißluft-Fritteuse Actifry Express XL im Test

## Wie funktioniert überhaupt eine Heißluft-Fritteuse?

Bei der Actifry ermöglicht ein kontrollierter Heißluftstrom, der bei ca. 150 °C mit hoher Geschwindigkeit um das Gargut zirkuliert, ein fettarmes Frittieren und Braten ohne Austrocknen. Der rotierende Rührarm gewährleistet dabei ein automatisches Röhren und Umwälzen ohne Anbrennen und sorgt dafür, dass sich die geringe Ölmenge gleichmäßig und optimal verteilt. Durch den Rührarm entfällt das Wenden des Garguts.

Nicht nur Pommes Frites (aus frischen Kartoffeln oder aus einem Tiefkühlprodukt) können mit der Actifry zubereitet werden, sondern auch Meeresfrüchte wie Shrimps und Garnelen oder Geflügel wie Hähnchenstreifen, -nuggets oder -flügel. Auch das Kochen von Fleisch- und Gemüsepfannen wie z. B. Chili con carne oder Eintöpfen ist möglich und durch die praktische Rührfunktion besonders unkompliziert.

## Wie bedient man die Actifry?

Die Bedienung der Heißluft-Fritteuse ist super unkompliziert und das auch ohne vorheriges Studieren der Bedienungsanleitung. Zunächst belädt man die Garschale mit seinem Gargut (z.B. den rohen Pommes) und gibt die entsprechende Menge Öl dazu, dann schaltet man das Gerät ein, wählt die passende Zubereitungszeit aus und schon beginnt die Fritteuse völlig automatisch mit der Zubereitung. Ein Signalton weist nach Ablauf der gewählten Zeit auf den Abschluss des Gargvorgangs hin.

## Frittieren mit der Actifry

So eine Heißluft-Fritteuse muss natürlich mit dem Fritteusenklassiker Pommes Frites getestet werden!

Man nehme also frisch geschälte, festkochende Kartoffeln und schneide diese in die typische Stäbchenform. Anschließend sollte man die Kartoffelstäbchen gut abwaschen, um die Stärke zu entfernen. Damit die Pommes auch wirklich knusprig werden, müssen sie nun noch gut abgetrocknet werden.

Jetzt hat Frau Actifry ihren großen Auftritt: Deckel auf und Kartoffeln in den Frittierkorb geben. Dann mit dem mitgelieferten Messlöffel die entsprechende Menge Öl

abmessen, über den Kartoffeln verteilen und das Gerät einschalten. Rezepte mit Mengenangaben sind in der Bedienungsanleitung des Geräts enthalten.



Für knusprige Pommes brauchst du gerade mal 1 Löffel Öl. © Maria Schmidt | Ich bin dann mal kurz in der Küche

Nach rund 30 Minuten kann man die goldbraunen Pommes aus dem Garkorb entnehmen und nach Geschmack mit Salz und etwas Paprikapulver würzen. Die Menge der Pommes hat sich optisch nun deutlich verringert, denn während des Gargvorgangs verlieren die Kartoffeln durch die heiße Luft natürlich an Feuchtigkeit. Aus etwa 1,5 kg rohen Pommes (Fassungsvermögen der Maschine) entstehen etwa 800 g fertig zubereitete Pommes. Das reicht als Beilage für etwa 4 Personen. Eine Großfamilie bekommt man damit aber nicht satt.

Und wie schmeckt's? Die Pommes waren, wie sie sein sollten: außen knusprig und innen weich. Fett ist ein Geschmacksträger und daher merkt man am Geschmack schon, dass diese Pommes fettärmer sind.

# Frittieren ohne Fett - geht das? Die Tefal Heißluft-Fritteuse Actifry Express XL im Test



Das Ergebnis von Marias Frittiertest kann sich sehen lassen. © Maria Schmidt | Ich bin dann mal kurz in der Küche

## Die Reinigung

Die Reinigung ist für mich eines der wichtigsten Kriterien, wenn ich ein Küchengerät bewerte. Eine Küchenmaschine kann noch so viele Vorteile bieten, aber wenn man sie nicht ordentlich reinigen kann oder die Reinigung mit einem großen Aufwand verbunden ist, dann benutze ich sie einfach nicht. Je unkomplizierter die Reinigung, umso öfter nutzt man auch die Maschine.

Deckel und Garbehälter lassen sich problemlos unter fließendem Wasser oder in der Spülmaschine reinigen. Die abnehmbaren Teile sind laut Hersteller spülmaschineneeignet. Allerdings sind die Teile sehr groß, sodass sich meiner Meinung nach die Reinigung in der Spülmaschine gar nicht lohnt. Dank der guten Antihafbeschichtung lässt sich der Garbehälter aber auch schnell und einfach abspülen.

## Fazit

Die Actifry ermöglicht die fettarme Zubereitung von frittierten Leckereien und bietet außerdem die Möglichkeit, in ihr zu kochen. Durch den Rührarm wird das Gargut ganz von allein zubereitet und man hat in der Zwischenzeit genügend Zeit, um die Beilagen zuzubereiten. Die Bedienung ist äußerst einfach und unkompliziert, genauso wie die Reinigung. Durch den großen Garraum nimmt die Maschine sehr viel Platz weg und ist diese Heißluft-Fritteuse vor allem für Familien zu empfehlen. Singles und Paare sollten zu einer kleineren Heißluft-Fritteuse greifen.

*Für den Test hat Springlane der Autorin ein Produktmuster zur Verfügung gestellt. Die im Beitrag wiedergegebene Meinung ist die subjektive Meinung der Autorin.*