

# Zubereitungszeiten für die Heißluftfritteuse

Stand Mai 2026

## Eine Orientierungshilfe für knusprigen Genuss aus der Heißluftfritteuse mit bofrost\*

Die Heißluftfritteuse macht den Küchenalltag einfach: schnell zubereitet, knusprig im Ergebnis und meist mit wenig oder ganz ohne zusätzliches Fett. In Kombination mit der großen Tiefkühlvielfalt von bofrost\* gelingen viele Lieblingsgerichte unkompliziert und zuverlässig.

In den folgenden Tabellen finden Sie empfohlene Zubereitungszeiten, Temperaturen und Mengen für verschiedene Lebensmittel und ausgewählte bofrost\*Produkte. Die Angaben dienen als praktische Orientierung und können jederzeit an persönliche Vorlieben und das jeweilige Gerät angepasst werden.

### Wichtige Zubereitungstipps für optimale Ergebnisse:

- Mit \* gekennzeichnete Produkte sollten für eine gleichmäßige Bräunung und ein optimales Garen etwa zur Hälfte der Zubereitungszeit gewendet oder der Korb der Heißluftfritteuse geschüttelt werden.
- Alle angegebenen Zeiten basieren auf sorgfältigen Tests in der bofrost\*Versuchsküche. So stellen wir sicher Genuss und Lebensmittelsicherheit sicher.
- Produkte mit einem speziellen Heißluftfritteusen-Symbol (Katalog oder unter [www.bofrost.de](http://www.bofrost.de)) haben bereits eine Zubereitungsanleitung für die Heißluftfritteuse.
- Darüber hinaus können alle bofrost\* Produkte mit **Fritteusen-Symbol** ebenfalls in der Heißluftfritteuse zubereitet werden. Besonders gut geeignet sind Produkte, die bereits etwas Fett enthalten, die Zubereitungszeit doppelt sich etwa.
- Auch viele **Backofenprodukte** lassen sich in der Heißluftfritteuse zubereiten. Die Zubereitungszeit verkürzt sich dabei um etwa ein Drittel bis zur Hälfte.

**Unser Tipp:** Beginnen Sie lieber mit einer kürzeren Zubereitungszeit und kontrollieren Sie das Ergebnis zwischendurch – so erreichen Sie ganz einfach Ihren gewünschten Knuspergrad.

**Gemüse und Gemüseprodukte:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Naturbelassenes Gemüse*	1710	350-500 g	180°C	ca. 14-16 Min.
Verfeinertes Gemüse*	771	350-500 g	180°C	ca. 14-16 Min.
Gemüsestäbchen	167	4-6 St.	200°C	ca. 10 Min.
Gemüse-Frikadelle*	1211	2 St.	160°C	ca. 15 Min.
Grill-Gemüse-Puffer	11712	4 St.	160°C	ca. 8 Min.
Gemüse-Pommes*	11711	150 / 300 g	170°C	ca. 5 / 7 Min.

**Pommes und Kartoffelprodukte:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Klassische Pommes Varianten*	601, 602, 603, 604, 606	200 / 400 g	180°C	ca. 8-10 / 10-12 Min.
Süßkartoffel-Pommes*	691	150 / 300 g	170°C	ca. 5 / 7 Min.
Kroketten	623	10 St.	160°C	ca. 10 Min.
Backofen-Rösti	683	2 St.	180°C	ca. 10 Min.
Reibekuchen	10832	3 St.	170°C	ca. 5 Min.
Kartoffelspalten	644	300 g	160°C	ca. 13 Min.
Bratkartoffeln*	653	300 g	170°C	ca. 14 Min.
Rösti-Sticks	625	6 St.	180°C	ca. 12 Min.
Herzoginkartoffeln	5665	10 St.	180°C	ca. 6 Min.

**Fisch & Meeresfrüchte:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Fischfilet naturbelassen / mariniert	11513	2 St.	180 °C	ca. 12–15 Min.
Backfisch* / panierte Fischfilets* (Idealerweise vorfrittiert!)	10003, 11550	2 St.	ca. 170 °C	ca. 10-14 Min.
Frittierte Fischsnacks Tintenfischringe, Garnelen)	516, 20122	2-10 St. / ca. 200 g	180 °C	ca. 12 Min. / 5 Min. (+ 2 Min. Ruhen lassen)
Lachsfilet im Blätterteig	11625	1–2 St.	160 °C	ca. 20 Min. antauen lassen, ca. 21 Min. (+ 2 Min. Ruhen lassen)

**Geflügel:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Hähnchenbrust Filetstücke (mariniert)	1346	ca. 250 g	180 °C	ca. 4–6 Min. (gut verteilen)
Naturbelassener Hähnchenschenkel	10669	2 St.	180 °	ca. 40 Min.
Panierte Geflügel Snacks	10010, 1350, 11471	5–6 St. / 150–300 g	ca. 160 - 180 °C	ca. 4–10 Min.
Mini Hähnchen Schnitzel	1301	3 St.	160 °C	ca. 10 Min.
Cordon-bleu*	10011, 10795	1–3 St.	ca. 165 °C	ca. 13–18 Min.

**Fleisch:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Mini Bifteki / Hackprodukte	388, 10824, 1449	10–15 St.	170 °C	ca. 7–12 Min.
Frikadellen, Mini-Leberkäs	1428, 10802	2 St.	160 °C	ca. 12 Min.
Nürnberger Rostbratwurst*	1455	4-6 St.	200 °C	ca. 5 Min.
Mini T-Bone Steaks	10807	4 St.	200 °C	ca. 8 Min. (+ 2 Min. Ruhen lassen)

**Snacks:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Frühlingsrollen, kleine Quiches	1607, 1488	1-2 St.	180 °C	ca. 15 Min.
Falafel*	11496	10 St.	160 °C	ca. 7 Min.
Mini Pizzettis	336, 338	6 St.	170 °C	ca. 8 Min. (+ 2 Min. Ruhen lassen)
Pizza	1794	6 Mini Pizzen	180 °C	ca. 6–7 Min.

**Fertige Gerichte:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Aufläufe (ohne Folie!)	1638, 20511, 1618	1 Portion	140 °C	ca. 40-50 Min.

**Brot und Backwaren:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Helle Brötchen	10464, 10463	2 St.	160°C	ca. 10 Min.
Rustikale Brötchen	10005	2 St.	150 °C	ca. 15 Min. + 10 Min. Ruhens lassen
Laugenstangen (angetaut)	1877, 10006	2 St.	160 °C	ca. 8–10 Min.
Original französische Buttercroissants zum Selberbacken	10462	2 St.	160 °C	ca. 17 Min.
Hefebrötchen	880	4 St.	160°C	ca. 15 Min. antauen lassen, 8 Min.
Brot, geschnitten	10078	1 Scheibe	150 °C	ca. 2 Min. (+ 5 Min. Ruhens lassen)

**Süßgebäck:**

Lebensmitteltyp	Produktbeispiele	Zubereitungsempfehlungen		
		Menge	Temperatur	Dauer
Apfelringe im Backteig	1532	6–8 St.	160 °C	ca. 8–10 Min. + 2 Min. Ruhezeit)
Mini Apfeltaschen (ausreichend Abstand lassen!)	15893	4 St.	160 °C	ca. 15 Min.
Glücksmomente	11858, 10466, 20344	1 St.	150 °C	ca. 12 Min. (+ 15 Min. Ruhens lassen)
Butterkuchen	870	4 St.	180 °C	ca. 3 Min.
Strudel	900,	2 St.	160°C	ca. 11 Min.