

Halal Airfryer Deluxe: Das große
Heißluftfritteusen-Kochbuch mit
gesunden & aromatischen Rezepten |
Wenig Fett, voller Geschmack – für alle
Modelle geeignet

Inhalt

Einleitung	8
KAPITEL 1: FRÜHSTÜCK & BRUNCH	17
Dattel-Zimt-Muffins – Süßer Start mit orientalischer Note	17
Airfryer-French Toast Röllchen – Knusprig & gefüllt	17
Sucuk-Ei im Körbchen – Deftig & würzig	18
Fluffige Buttermilch-Pancakes – Perfekt im Airfryer gebacken	18
Gefüllte Frühstücks-Wraps – Mit Halloumi & Kräutern	18
Zucchini-Käse-Omelettes – Leicht & proteinreich	19
Mini-Gözleme mit Spinat – Knusprig & herzhaft	19
Kichererbsen-Brunchbällchen – Vegan & sättigend	19
Bananen-Hafer-Scones – Ohne Zucker, voller Geschmack	20
Schnelle Börek-Stangen – Mit Feta und Petersilie	20
Knusprige Frühstücks-Tortillas – Mit Eiern & Gemüse	20
Airfryer-Croissants mit Dattelfüllung – Süß & duftend	21
Sesam-Bagels mit Frischkäse – Fluffig & goldbraun	21
Shakshuka-Törtchen im Blätterteig – Orientalisches Aroma	21
Dinkel-Müslimuffins – Vollwertig & sättigend	22
Mini-Pide mit Ei und Spinat – Frühstück auf Türkisch	22
Auberginen-Röllchen mit Joghurt-Dip – Deftig und leicht	22
Linsen-Waffeln mit Kräutern – Herzhaft und glutenfrei	23
Airfryer-Quesadillas – Orientalisch gefüllt	23
Halloumi-Brötchen – Außen knusprig, innen zart	23
Mini-Lahmacun zum Frühstück – Schnell & würzig	24
Gefüllte Paprika-Frühstücksschiffchen – Low Carb	24
Geröstetes Dattelbrot mit Honigbutter – Süße Energie	24
Proteinreiche Frühstücks-Bällchen – Power to go	25
KAPITEL 2: SNACKS & VORSPEISEN	27
Falafel-Bällchen – Außen knusprig, innen weich	27
Mini-Sambousek mit Hackfleisch – Würzig gefüllte Teigtaschen	27
Datteln im Speckmantel (Rind) – Süß-salzige Geschmacksexplosion	28
Mini-Kofta-Spieße – Mit Kräutern & orientalischen Gewürzen	28
Gefüllte Champignons mit Feta – Aromatisch & vegetarisch	28
Zucchini-Fritters – Leicht & glutenfrei	29
Auberginen-Chips mit Tahini-Dip – Knusprig & nussig	29
Halloumi-Sticks im Sesammantel – Goldbraun & würzig	29
Buffalo-Blumenkohl-Wings – Vegan & pikant	30
Mozzarella-Sticks mit Tomatendip – Klassischer Snack neu interpretiert	30
Mini-Calzone mit Gemüsefüllung – Herzhaft & handlich	30
Gemüse-Frühlingsrollen – Knusprig & leicht	31
Patatas Bravas mit Aioli – Spanischer Klassiker im Airfryer	31
Hähnchenbrustplätzchen mit Käse (Airfryer geeignet)	31
Mini-Quesadillas mit Bohnen und Käse – Schnell & sättigend	32
Gefüllte Jalapeños mit Frischkäse – Scharf & cremig	32
Polenta-Sticks mit Kräuter dip – Glutenfrei & knusprig	32
Samosas mit Hackfleisch (Airfryer-Version)	33

Geröstete Kichererbsen mit Gewürzen – Knuspriger Protein-Snack	33
Mini-Gemüse-Pakoros – Indischer Snack, fettarm zubereitet	34
Süßkartoffel-Pommes mit Curry-Dip – Süß & würzig	34
Zwiebelringe im Knuspermantel – Klassiker ohne Frittierfett.....	34
Tofu-Nuggets mit BBQ-Sauce – Vegan & herzhaft.....	35
Kochbananen-Chips mit Limettensalz – Exotisch & knusprig.....	35
Mini-Teigtaschen mit Linsenfüllung – Sättigend & würzig.....	35
Auberginen-Pizza-Häppchen – Low-Carb & mediterran	36
KAPITEL 3: FLEISCH & GEFLÜGEL	38
Curry-Hähnchenflügel – Knusprig & exotisch	38
Klassische Chicken Wings – Würzig & goldbraun.....	38
Saftige Hähnchenbrustfilets – Mit Paprika-Kräuter-Marinade.....	38
Knusprige Hähnchenschenkel – Orientalisch gewürzt	39
Hähnchen-Spieße mit Joghurt-Marinade	39
Chicken Nuggets – Hausgemacht & halal	39
Sucuk-Hähnchen-Röllchen – Deftig gefüllt	40
Buttermilch-Crispy-Hähnchen.....	40
Hähnchen-Innenfilets im Sesammantel	40
Honig-Senf-Wings.....	41
Hähnchen-Tikka-Bites	41
Rindfleisch-Spezialitäten.....	42
Köfte-Spieße – Mit Petersilie & Gewürzen	42
Rindfleischbällchen – Saftig & würzig.....	42
Halal-Burger-Patties – Klassisch & kreativ.....	42
Hackfleisch-Röllchen mit Paprika	43
Rinderfiletstreifen – Mit orientalischer Marinade	43
BBQ-Rippchen (Rind) – Zart & rauchig.....	43
Mini-Bifteki mit Fetakern.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Rindfleisch-Pastetchen.....	44
Gefüllte Hackbällchen mit Datteln.....	44
Rinder-Kebabs mit Kräuter-Dip	45
Lammspieße mit Minz-Joghurt	45
Mini-Lamm-Kofta mit Kreuzkümmel.....	45
Lammkoteletts – Zart & aromatisch	46
Lammhack-Röllchen mit Harissa.....	46
Lammrücken im Kräutermantel.....	46
Lamm-Satay-Spieße	47
Hackfleisch-Falafel.....	47
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch	47
Teigtaschen mit Hackfleischfüllung.....	48
Mini-Hack-Quiches mit Käse	48
Zucchini mit Hackfüllung	48
Puten-Medaillons mit Rosmarin.....	49
BBQ-Putenstreifen	49
Puten-Cordon Bleu (halal).....	49
Gefüllte Hähnchenröllchen mit Spinat.....	50
. Truthahn-Burger mit Kräuterdip	50
Hähnchen-Pfannenbrot-Füllung (Wrap-Filling Style).....	50

Lammrippchen orientalisch gewürzt (Airfryer & Ofen).....	51
Italienisches Putenschnitzel – Mediterran gewürzt & knusprig gebacken.....	51
KAPITEL 4: FISCH & MEERESFRÜCHTE	53
Lachsfilet mit mediterranem Gemüse & Pesto.....	53
Honey-Garlic Salmon Bites	53
Lachs in Teriyaki-Marinade.....	54
Lachs-Frikadellen mit Kräuterdip.....	54
Lachs-Spieße mit Zitrone & Dill	54
Kabeljaufilet mit Zitronen-Kräuterkruste.....	55
Kabeljau-Sticks (Low Carb „Fish Fingers“)	55
Kabeljau-Curry aus dem Airfryer.....	55
Fischauflauf mit Gemüse & Kokosmilch	56
Panierter Fisch mit Cornflakes	56
Garnelen mit Knoblauch & Chili.....	57
Garnelen im Kokospanier.....	57
Shrimps-Tacos-Füllung – leicht & würzig	57
Mediterrane Garnelenspieße mit Paprika	58
Calamari-Ringe mit Zitronen-Pfeffer-Panade.....	58
Seafood-Mix mit Zitronenöl & Kräutern.....	58
Garnelen-Reisbällchen (Arancini Style).....	59
Tintenfisch mit Harissa & Honig.....	59
Scampi in Knusperpanade	59
Krabbenkroketten.....	60
Orientalisches Fisch-Papillote (in Backpapier).....	60
Karibisches Fischfilet mit Ananas-Salsa	60
Nordafrikanische Fischbällchen mit Harissa	61
Thai-Fischkuchen (halal).....	61
Fischstäbchen mit Joghurt-Dip	62
Mini-Fischburger mit Limettenmayonnaise	62
Lachswürfel mit Sesamkruste.....	62
Meeresfrüchte-Frühlingsrollen.....	63
Garnelen-Toasties – Knusprig & leicht.....	63
Garnelen im Frühlingsrollenteig – Knusprige Shrimp-Röllchen mit Dip	63
Gebackener Fenchel-Knoblauch-Seebarsch (auch mit Lachs möglich)	64
KAPITEL 5: VEGETARISCHE & VEGANE SPEZIALITÄTEN.....	66
Kichererbsen-Gemüse-Patties – Knusprig & proteinreich	66
Auberginenröllchen mit Tomatenfüllung.....	66
Brokkoli-Nuggets – Vegan & knusprig	66
Süßkartoffel-Kichererbsen-Bällchen	67
Halloumi-Gemüse-Spieße.....	67
Vegane Linsen-Köfte	67
Tofu-Teriyaki-Würfel – Asiatisch gewürzt	68
. Kürbiströsti mit Kräuterdip	68
Gefüllte Champignons mit Walnüssen.....	68
Quinoa-Paprika-Röllchen	69
Kartoffel-Käse-Taler.....	69
Zucchini-Schiffchen mit Couscous.....	69
Griechische Feta-Zucchini-Bällchen	70

Rote-Bete-Chips mit Meersalz.....	70
Vegane Teigtaschen mit Spinat-Linsen.....	70
Frittierte Okraschoten mit Zitronen-Dip.....	71
Low-Carb-Gemüse-Medaillons.....	71
Reis-Kroketten mit Erbsenfüllung.....	71
Spinat-Zwiebel-Fritters.....	72
Knusprige Hummus-Küchlein.....	72
Überbackene Zucchini-Tomaten-Bowl.....	72
Mini-Gemüseauflauf mit Hafer-Crunch.....	73
Curry-Tofu-Gemüse in Auflaufform.....	73
Linsen-Moussaka (vegan).....	73
Veganes Ratatouille aus dem Airfryer.....	74
Mini-Samosas mit Kartoffel-Erbsen-Füllung.....	74
Airfryer-Feta-Würfel in Sesamkruste.....	74
Vegane "Mozzarella"-Sticks mit Cashew-Dip.....	75
KAPITEL 6: HERZHAFTE HAUPTGERICHTE.....	77
BBQ-Putenbrust mit Süßkartoffel-Wedges.....	77
Rind-Köfte mit Tomatensauce.....	77
Lammhack-Gemüse-Pfanne.....	78
Chicken-Fajita-Bowl.....	78
Sucuk-Kartoffel-Pfanne.....	78
Putenhack-Röllchen mit Zucchini.....	79
Rindfleischstreifen mit Sesam.....	79
Mettschnecken mit Putenhack (Airfryer oder Ofen).....	79
Räuberbrötchen mit Putenhack (Airfryer oder Ofen).....	80
Airfryer-Brathähnchen & Gemüse.....	80
Quinoa-Nuggets mit gekochter Quinoa (Airfryer-geeignet).....	81
Gefüllte Paprika mit Couscous & Gemüse (vegan).....	82
Veganer Gemüseauflauf mit Tofu.....	82
Linsenbratlinge mit Kräuterquark.....	83
Gemüse-Korma mit Kokosmilch.....	83
Pilzrahm-Gnocchi (vegetarisch).....	84
Spinat-Ziegenkäse-Crespelle.....	84
Lasagne mit Rinderhack (halal).....	84
Nudelaufbau mit Brokkoli & veganer Béchamel.....	85
Asiatische Tofu-Bowl mit Erdnuss-Ingwer-Soße.....	85
Burrito-Füllung (Hähnchen oder vegan) mit Bohnen.....	86
Mediterranes Ofengemüse mit Hummus.....	86
Thai-Curry mit Gemüse & Reis.....	86
Kalb in Kirschsaff-Marinade (Airfryer/Ofen/Grill).....	87
Airfryer-Zitronenhähnchen mit Kartoffeln & Möhren.....	87
Fenchel-Feigen-Lamm mit Sonnenblumenkernen (Airfryer-Version).....	88
KAPITEL 7: BROT & GEBÄCK.....	90
St. Galler Brot (Airfryer-Version).....	90
Tessinerbrot – Luftig & Ideal für Sandwiches.....	90
Kartoffelbrot – Extra Saftig.....	91
Schrotbrot mit Nüssen – Herzhaft & Ballaststoffreich.....	92
Französisches Baguette – Klassisch & knusprig (auch für Airfryer).....	93

Dinkel-Butterzopf – Weicher Zopf mit Brühstück.....	94
Maisbrot mit Kochstück – Leicht süßlich & Goldgelb.....	94
Weggli – Klassische Schweizer Milchbrötchen (Airfryer geeignet).....	95
Bagels – Klassische Wasserbrötchen mit glänzender Kruste.....	96
Dinkel-Früchtebrötli – Mit Dörrfrüchten & Nüssen (Airfryer geeignet).....	96
Knäckebrot mit Sonnenblumenkernen – Knusprig & ballaststoffreich.....	97
Gefüllte Vollkornrolle – Mit Schinken oder vegetarischer Füllung (Airfryer geeignet).....	97
Flammkuchen – Dünner Teig mit herzhaftem Belag (Airfryer & Ofen).....	98
Dreikönigskuchen – Mit verstecktem König & süßem Teig.....	98
Vanilleweggli – Gefüllt mit Vanillecreme (Airfryer geeignet).....	99
Gâteau du Vully – Mit Rahm, Zucker & Butterflöckchen (Airfryer geeignet).....	100
Streuselkuchen – Mit knusprigen Mandelstreuseln (Airfryer geeignet).....	100
Johannisbeer-Rahmkuchen – Fruchtig & cremig (Airfryer & Ofen).....	101
Birnenweggen – Mit Dörrbirnen & Gewürzen (Airfryer oder Ofen).....	102
Scones – Britisches Teegebäck (Airfryer oder Ofen).....	103
KAPITEL 8: SÜSSE DESSERTS & NASCHEREIEN	105
Apfel-Crumble – Warm & zimtig.....	105
Schoko-Cookies – Außen knusprig, innen weich.....	105
Quarkauflauf mit Blaubeeren.....	106
Fruchtiger Auflauf mit Kirschen.....	106
Mini-Zimtschnecken.....	107
Baklava-Röllchen mit Nüssen.....	107
Schoko-Bananen-Muffins.....	108
Apfelrosen aus Blätterteig.....	108
Bananenbrot mit Datteln.....	109
Brownie-Würfel mit Walnüssen.....	109
Mini-Gugelhupf mit Pistazien.....	109
Hefeteigknoten mit Vanillezucker.....	110
Halal-Tiramisu-Muffins.....	110
Airfryer-Süßes für Kids – 10 kinderfreundliche Rezepte	111
Apfelringe mit Zimt-Zucker.....	111
Bananen-Schoko-Pockets.....	111
Mini-Crêpes-Röllchen.....	112
Quarkbällchen light (Airfryer-Version).....	112
Zimt-Tortilla-Chips.....	112
Schoko-Muffins auf dem Stiel (Lollimuffins).....	113
Kinderberliner mit Fruchtfüllung.....	113
Fruchtige Pop-Tarts.....	113
Mini-Dattel-Kakaokugeln.....	114
Marshmallow-Bananen-Sandwiches.....	114
Crème brûlée – Knusprige Karamellkruste trifft Vanillecreme.....	115
Saftige Schoko-Muffins mit Glasur & bunter Deko (Airfryer-geeignet).....	116
KAPITEL 9: SAUCEN, DIPS & GEWÜRZMISCHUNGEN	118
Pistaziencreme – Süß-nussig & edel.....	118
Joghurt-Kräuter-Dip – Frisch & vielseitig.....	118
Harissa-Joghurt – Würzig & cremig.....	119
Dattel-Dip mit Frischkäse – Süß-herzhaft.....	119
Avocado-Dip mit Limette – Schnell & grün.....	119

Paprika-Feta-Creme – Pikant & streichfähig.....	120
Minz-Joghurt-Dip – Perfekt zu Lamm & orientalischem Gemüse	120
Tahini-Zitronen-Sauce – Nussig & vegan.....	120
BBQ-Dip mit Honig & Senf – Für Wings & Grillgut.....	121
Orientalische Auberginencreme (Baba Ganoush).....	121
Knoblauch-Zitronen-Sauce – Für Hähnchen & Fisch.....	122
Curry-Kokos-Sauce – Mild & exotisch	122
Tomaten-Chili-Sauce – Fruchtig & feurig	123
Buttermilch-Marinade für Crispy Chicken	123
Ras el Hanout – Marokkanisches Allround-Gewürz	124
Shawarma-Gewürz – Für Fleisch & Gemüse.....	124
Pommes-Gewürz – Selbstgemacht & ohne Zusätze.....	124
Kräuterwürzmischung für Brot & Teig	125
Süße Gewürzmischung für Gebäck & Früchte.....	125
KAPITEL 10: LOW CARB & FITNESS-REZEPTE.....	126
Hähnchenbrust im Kräutermantel – Saftig & kalorienarm	126
Gebackene Avocado mit Ei & (halal) Würfel-Schinken-Alternative	126
Lachsfilet auf Zucchini-Bett – Omega-3-Power.....	127
Blumenkohlreis mit Gemüse & Tofu – Low Carb & vegan	127
Hackfleisch-Zucchini-Boote – Würzig & sättigend.....	127
Brokkoli-Ei-Muffins – Ideal für Meal Prep.....	128
Truthahn-Medaillons mit Kräuterkruste	128
Thunfisch-Taler mit Frischkäse	128
Linsen-Gemüse-Puffer – High Protein vegan	129
Rinderstreifen mit Brokkoli & Sojasauce.....	129
Cornflakes-Blumenkohl-Bites (Airfryer oder Ofen).....	129
Low-Carb-Pizzastangen aus Mandelmehl	130
Proteinreiche Quarkbällchen	130
Airfryer-Kokosriegel (zuckerfrei)	130
Rindersteak & Zucchini nach mediterraner Art (Airfryer oder Grillpfanne)	131
Knuspriger Erdnuss-Tofu mit gebratenem Blumenkohlreis (.....	131
KAPITEL 11: TIPPS FÜR MEAL PREP & KÜCHENORGANISATION	132

Einleitung

Willkommen in der Welt des Halal-Airfryings

Herzlich willkommen zu *Halal Airfryer Deluxe* – deinem zuverlässigen Begleiter auf dem Weg zu gesunden, köstlichen und halal-zertifizierten Gerichten aus der Heißluftfritteuse!

In diesem Buch erwarten dich 250 kreative Rezepte, die beweisen: Weniger Fett bedeutet nicht weniger Geschmack – im Gegenteil! Dank moderner Airfryer-Technologie kannst du traditionelle und neue Gerichte auf gesunde Art genießen, ohne dabei auf knusprige Texturen oder aromatische Würze zu verzichten.

Ob Frühstück, Snack, Hauptgericht oder süße Verführung – hier findest du für jeden Anlass und jede Tageszeit etwas Passendes, ganz nach halal-Richtlinien.

Vorteile der Heißluftfritteuse: Gesund, schnell & lecker

Die Heißluftfritteuse hat die Küchenwelt revolutioniert. Hier ein paar Gründe, warum sie auch in deiner halal-geführten Küche nicht fehlen darf:

- ****Weniger Fett****: Mit bis zu 90 % weniger Öl als bei herkömmlichen Frittiermethoden.
- ****Zeitsparend****: Viele Gerichte sind in unter 20 Minuten fertig.
- ****Vielseitig****: Vom Frühstück über Snacks bis hin zu Desserts – alles möglich.
- ****Geruchsarm & sauber****: Kein lästiger Frittiergeruch, keine Fettspritzer.
- ****Knusprige Ergebnisse****: Außen kross, innen saftig – perfekt für Fleisch, Gemüse & Co.

Wichtige Tipps für perfekte Ergebnisse

Damit deine Airfryer-Gerichte immer gelingen, hier ein paar bewährte Tipps:

- ****Vorheizen lohnt sich****: Auch wenn nicht immer nötig, sorgt es bei manchen Rezepten für ein besseres Ergebnis.
- ****Nicht überladen****: Lass genügend Platz, damit die heiße Luft zirkulieren kann.
- ****Zutaten regelmäßig wenden oder schütteln****: So wird alles gleichmäßig knusprig.
- ****Ölspray statt Ölbad****: Ein leichter Sprühstoß reicht oft aus.
- ****Backpapier mit Löchern verwenden****: So bleibt die Luftzirkulation erhalten.

Geeignete Lebensmittel für den Airfryer

Die Auswahl an Zutaten, die sich im Airfryer zubereiten lassen, ist riesig – besonders in der halal-Küche. Hier ein paar Beispiele:

- ****Fleisch & Geflügel****: Hähnchenflügel, Lammkoteletts, marinierte Spieße, Köfte
- ****Fisch & Meeresfrüchte****: Lachsfilets, Fischstäbchen, Garnelen
- ****Gemüse****: Süßkartoffeln, Auberginen, Brokkoli, Blumenkohl
- ****Teigwaren****: Börek, Pide, Mini-Pizzen
- ****Süßes****: Dattelbällchen, Apfeltaschen, Churros

Auch Tiefkühlprodukte, Brot, Aufläufe und sogar ganze Mahlzeiten lassen sich wunderbar im Airfryer zubereiten – vorausgesetzt, man kennt die richtigen Einstellungen, die du in den jeweiligen Rezepten dieses Buches findest.

Mach dich bereit für eine kulinarische Reise voller Aromen, die deiner Gesundheit und deinem Glauben gerecht wird. Viel Freude beim Nachkochen!

Grundlagen der Halal-Küche

Was bedeutet „Halal“ in der Ernährung?

Das Wort **„Halal“** stammt aus dem Arabischen und bedeutet wörtlich „erlaubt“ oder „zulässig“. In Bezug auf Lebensmittel beschreibt es alles, was im Islam erlaubt ist zu essen und zu trinken. Dabei geht es nicht nur um das Endprodukt, sondern auch um dessen Herkunft, Herstellung und Zubereitung.

Zu den wichtigsten Grundsätzen der Halal-Ernährung gehören:

- **Kein Schweinefleisch** oder daraus hergestellte Produkte
- **Kein Alkohol** oder alkoholhaltige Zutaten
- **Nur Fleisch von Tieren**, die nach islamischem Ritus geschlachtet wurden
- **Keine Verunreinigung durch nicht-halal Produkte** (z. B. durch gemeinsame Verarbeitung oder Küchengeräte)
- **Sauberkeit und Reinheit** im gesamten Zubereitungsprozess

Halal ist also nicht nur eine Ernährungsweise, sondern auch ein Ausdruck von Achtsamkeit, Ethik und spirituellem Bewusstsein im Alltag.

Halal-Zertifizierung: Darauf solltest du achten

Gerade in Supermärkten und bei verarbeiteten Produkten ist es oft nicht leicht zu erkennen, ob ein Produkt wirklich halal ist. Deshalb sind **Halal-Zertifikate** hilfreich – sie garantieren, dass alle Vorschriften eingehalten wurden. Achte beim Einkauf auf:

- **Anerkannte Halal-Siegel** (z. B. Halal Control, HMC, Halal Quality Control)
- **Zutatenliste**: Keine E-Nummern wie E471, Gelatine oder Emulgatoren tierischen Ursprungs
- **Keine Spuren von Alkohol** (z. B. in Aromen, Essigprodukten oder Backtriebmitteln)
- **Transparente Herkunftsangaben** bei Fleisch und Geflügel

Besonders bei Tiefkühlprodukten, Fertigwürzungen oder Snacks lohnt sich ein genauer Blick. Und wenn du dir unsicher bist: Lieber frisch und selbst gemacht – genau das bietet dir dieses Buch!

Halal vs. konventionelle Zutaten

Viele konventionelle Zutaten wirken auf den ersten Blick „neutral“, enthalten jedoch versteckte nicht-halal Bestandteile. Hier ein Vergleich:

Konventionell	Halal-Alternative
Gelatine aus Schwein	Rindergelatine (halal-zertifiziert) oder Agar-Agar
Alkoholhaltige Vanillearomen	Alkoholfreie Vanilleextrakte oder Vanillepulver
Käse mit tierischem Lab	Käse mit mikrobiell oder pflanzlich gewonnenem Lab
Fertiggerichte mit E-Zusätzen	Selbstgemachte Gerichte mit natürlichen Zutaten
Nicht deklariertes Fleischprodukt	Halal-zertifiziertes Fleisch mit Herkunftsnachweis

Besonders schön ist: Mit dem Airfryer lassen sich viele herkömmliche Snacks und Gerichte einfach selbst halal und gesünder nachmachen – und genau dabei hilft dir dieses Buch.

Mit diesen Grundlagen bist du bestens vorbereitet, deine Küche halal, kreativ und modern zu gestalten – ganz ohne Kompromisse beim Geschmack.

Die Heißluftfritteuse richtig nutzen

Welche Modelle gibt es? (Dual Zone, Single Basket & Co.)

Die Auswahl an Airfryern ist mittlerweile groß – und jedes Modell bringt eigene Vorteile mit. Hier ein kurzer Überblick:

1. Single Basket (Ein-Kammer-Geräte)

- **Ideal für Einsteiger oder kleine Haushalte**
- Kompakte Bauweise
- Ein Garkorb für eine Portion oder ein Gericht
- Leicht zu reinigen & platzsparend
- **Tipps:** Perfekt für Snacks, Beilagen oder einfache Gerichte

2. Dual Zone (Zwei-Kammer-Geräte)

- **Zwei separate Garzonen** mit unterschiedlichen Programmen
- Ermöglicht gleichzeitiges Zubereiten von z. B. Fleisch & Beilage
- Oft mit „Sync-Finish“-Funktion, damit alles gleichzeitig fertig ist
- **Tipps:** Super für Familien oder wenn du vielseitig kochen möchtest

3. Multifunktionale Airfryer mit Zusatzfunktionen

- Integrierte **Back-, Grill- oder Dörroptionen**
- Digitale Steuerung mit Voreinstellungen (Preset-Programme)
- Manchmal mit Sichtfenster oder Rührarm

Tipps: Perfekt für Hobbyköche, die viel experimentieren

Welches Modell du nutzt, spielt für die Rezepte in diesem Buch keine Rolle – alle sind **kompatibel** mit den gängigen Airfryern und bei Bedarf mit Hinweisen für Dual-Zone-Geräte versehen.

Temperatureinstellungen & Garzeiten

Die richtige Kombination aus **Temperatur und Zeit** ist der Schlüssel zum Erfolg im Airfryer. Hier ein Überblick über typische Richtwerte:

Gericht	Temperatur	Garzeit
Pommes (frisch)	180–200 °C	15–20 Min
Hähnchenschenkel	180 °C	20–25 Min
Lammspieße	200 °C	10–12 Min
Falafel	180 °C	12–15 Min
Fischfilet	160–180 °C	10–14 Min
Gemüse (z. B. Brokkoli)	160 °C	10–12 Min
Muffins & Gebäck	160–170 °C	12–18 Min
Tiefkühlprodukte	180–200 °C	10–15 Min

Wichtig: Jeder Airfryer ist etwas anders. Du wirst mit der Zeit ein Gefühl dafür bekommen, wie dein Gerät am besten arbeitet. Es lohnt sich, bei neuen Rezepten zwischendurch einen Blick hineinzuworfen.

Reinigung & Pflege für eine lange Lebensdauer

Eine regelmäßige Reinigung ist nicht nur hygienisch, sondern verlängert auch die Lebensdauer deines Geräts. Hier ein paar praktische Tipps:

- **Nach jeder Nutzung** den Garkorb und das Auffangblech reinigen – am besten mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einem weichen Schwamm
- **Keine aggressiven Scheuermittel oder Stahlwolle** verwenden
- **Fett und Speisereste** regelmäßig aus dem Heizbereich entfernen
- **Antihafbeschichtung schonen** – keine Metallutensilien benutzen
- **Gerät** regelmäßig entkalken (falls Dampffunktion vorhanden)

Viele Teile sind **spülmaschinengeeignet** – siehe Bedienungsanleitung deines Modells.

Tipps & Tricks für perfekte Ergebnisse

Auch wenn die Heißluftfritteuse vieles vereinfacht, gibt es ein paar kleine Kniffe, mit denen deine Gerichte **noch besser gelingen** – außen knusprig, innen saftig und immer voller Geschmack:

- ◆ **1. Nicht überfüllen**

Lass immer genug Platz, damit die heiße Luft zirkulieren kann. So wird alles gleichmäßig gegart und schön knusprig.

- ◆ **2. Zutaten wenden oder schütteln**

Gerade bei Pommes, Gemüse oder Fleischstücken hilft es, während des Garens 1–2 Mal umzurühren oder zu wenden. Das sorgt für gleichmäßige Bräunung.

- ◆ **3. Ölspray statt Ölbad**

Ein Hauch von Öl (z. B. mit einem Spray) reicht oft völlig aus, um perfekte Ergebnisse zu erzielen – knusprig, aber fettarm!

- ◆ **4. Vorheizen nur bei Bedarf**

Nicht jeder Airfryer muss vorgeheizt werden. Bei empfindlichen Gerichten wie Muffins oder dünnem Teig kann es aber sinnvoll sein.

- ◆ **5. Marinieren für mehr Geschmack**

Besonders bei Fleisch und Gemüse: Eine würzige Marinade macht den Unterschied – und der Airfryer bringt die Aromen richtig zur Geltung.

- ◆ **6. Timing ist alles**

Lieber kürzer garen und ggf. nachjustieren. Einmal zu lange – und das Gericht wird trocken. Lieber öfter mal prüfen.

- ◆ **7. Aluminiumfolie oder Backpapier mit Löchern**

Damit nichts klebt, aber die Luft zirkulieren kann. Niemals den gesamten Korb abdecken!

Must-have-Zutaten für köstliche Gerichte

Wenn du regelmäßig mit dem Airfryer kochst, lohnt sich ein gut sortierter Vorrat. Diese Zutaten sind nicht nur **halal-tauglich, sondern auch vielseitig einsetzbar.

Gewürze & Basics

- Kreuzkümmel (Cumin)
- Paprikapulver (edelsüß & geräuchert)
- Kurkuma
- Koriander (gemahlen & frisch)
- Zimt
- Chili- oder Harissa-Pulver
- Knoblauch- & Zwiebelpulver
- Schwarzkümmel (Nigella)
- Sumach
- Meersalz & schwarzer Pfeffer

****Proteine (halal-zertifiziert)**

- Hähnchenbrust & -schenkel
- Rinderhack oder Lammfleisch
- Halal-Würstchen (z. B. Sucuk)
- Fischfilets (z. B. Lachs, Kabeljau)
- Kichererbsen, Linsen & Bohnen

****Gemüse & Beilagen**

- Süßkartoffeln
- Zucchini, Aubergine, Paprika
- Brokkoli & Blumenkohl
- Datteln & getrocknete Aprikosen
- Couscous, Bulgur, Reis
- Frische Kräuter: Petersilie, Koriander, Minze

Käse & Milchprodukte

- Halloumi (ideal für den Airfryer!)
- Feta
- Joghurt (für Marinaden & Dips)
- Schmelzkäse (für gefüllte Gerichte)

Teige & Backzutaten

- Filoteig, Yufkateig
- Hefe & Backpulver
- Dinkelmehl, Weizenvollkorn
- Sesam, Schwarzkümmel
- Honig, Dattelsirup, brauner Zucker

Mit diesen Zutaten im Haus bist du jederzeit bereit für kreative, gesunde und halal-konforme Airfryer-Gerichte – vom schnellen Snack bis zum Familienfestessen.

Airfryer-Modelle im Vergleich: Übersicht & Unterschiede

| **Modelltyp** | **Eigenschaften** | **Vorteile** | **Ideal für** |

-----|-----|-----|-----|

| **Single Basket** (Ein-Korb-Modell) | - 1 Garraum
- Manuell oder digital steuerbar
- Meist 3–6 Liter Volumen | - Einfach zu bedienen
- Platzsparend
- Günstiger Preis | Singles, Paare, kleine Küchen |

| **Dual Zone** (Zwei-Garzonen-Modell) | - 2 separate Körbe
- Individuelle Temperatureinstellungen
- Oft mit „Sync-Finish“-Funktion | - Zwei Gerichte gleichzeitig
- Zeitersparnis
- Vielseitiger Einsatz | Familien, Meal Prep, Vielnutzer |

| **Multifunktionaler Airfryer** (z. B. mit Back- & Grillfunktion) | - Mehrere Modi (z. B. Backen, Rösten, Dörren)
- Voreingestellte Programme
- Oft mit Sichtfenster & Zubehör | - Extrem vielseitig
- Platzersparnis (ein Gerät = mehrere Funktionen) | Hobbyköche, Allround-Nutzer |

| **Mini-Airfryer / Kompaktmodell** | - Kleines Volumen (1–2,5 Liter)
- Schnelle Aufheizzeit
- Ideal für Snacks oder Einzelportionen | - Schnell & energieeffizient
- Perfekt für kleine Küchen | Studenten, Singles, Airfryer-Anfänger |

| **Ofen-Style Airfryer** (mit Einschüben wie ein Backofen) | - Horizontale Einschubfächer
- Viel Platz auf mehreren Ebenen
- Häufig mit Drehspeiß & Gittereinsätzen | - Große Mengen
- Gleichzeitiges Garen mehrerer Komponenten | Große Haushalte, Back- & Grillfans |

Zusätzliche Unterschiede im Überblick

| **Merkmal** | **Was beachten?** |







-----|-----|

| **Volumen (Liter)** | Wähle 3–4 Liter für 1–2 Personen, 5–6 Liter für Familien |

| **Manuell vs. Digital** | Digitale Geräte bieten oft mehr Komfort & Voreinstellungen |

| **Leistung (Watt)** | Je höher die Wattzahl, desto schneller & knuspriger – 1400–2000 Watt sind ideal |

| **Zubehör** | Gitter, Backformen, Drehspeiß oder Trennwände erhöhen die Vielseitigkeit |

      Hier ist eine Übersicht der beliebtesten Airfryer-Marken, die in aktuellen Tests und Vergleichen besonders gut abgeschnitten haben:

Top Airfryer-Marken im Überblick

1. Ninja (SharkNinja)

- **Stärken**: 🏆 Testsieger bei Stiftung Warentest und SWR, besonders knusprige Ergebnisse bei panierten Speisen 🏆

- **Beliebte Modelle**: 🏆 Foodi MAX Dual Zone, Double Stack XL 🏆

- **Besonderheiten**: 🏆 Zwei-Garzonen-Systeme, hohe Leistung, innovative Funktionen 🏆

- **Ideal für**: 🏆 Familien und Vielnutzer, die gleichzeitig verschiedene Gerichte zubereiten möchten 🏆

- **Preisniveau**: 🏆 Mittel bis gehoben 🏆

2. Philips

- **Stärken**: 🏆 Hohe Verarbeitungsqualität, einfache Bedienung, App-Anbindung 🏆

- **Beliebte Modelle**: 🏆 Airfryer 5000 Serie XXL, 3000 Serie L 🏆

- **Besonderheiten**: 🏆 Smart-Sensing-Technologie, gleichmäßige Garergebnisse 🏆

- **Ideal für**: 🏆 Qualitätsbewusste Nutzer, die Wert auf Zuverlässigkeit legen 🏆

- **Preisniveau**: 📈 Gehoben 📊

3. Cosori

- **Stärken**: 👍 Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, vielseitige Funktionen 📊

- **Beliebte Modelle**: 👍 TurboBlaze 6L, Smart WiFi 5,5L 📊

- **Besonderheiten**: 👍 App-Steuerung, umfangreiche Rezeptdatenbank 📊

- **Ideal für**: 👍 Technikaffine Nutzer und Familien 📊

- **Preisniveau**: 📈 Mittel 📊

4. Tefal

- **Stärken**: 👍 Innovative Rührarm-Technologie bei einigen Modellen 📊

- **Beliebte Modelle**: 👍 ActiFry Extra, EY701D 📊

- **Besonderheiten**: 👍 Automatisches Rühren für gleichmäßiges Garen 📊

- **Ideal für**: 👍 Nutzer, die häufig Pfannengerichte zubereiten 📊

- **Preisniveau**: 📈 Mittel 📊

5. Medion

- **Stärken**: 👍 Günstige Preise, solide Leistung 📊

- **Beliebte Modelle**: 👍 Life X10 XL 📊

- **Besonderheiten**: 👍 Kompakte Bauweise, einfache Bedienung 📊

- **Ideal für**: 👍 Einsteiger und preisbewusste Käufer 📊

- **Preisniveau**: 📈 Günstig 📊

6. Xiaomi

- **Stärken**: 👍 Modernes Design, App-Steuerung 📊

- **Beliebte Modelle**: 👍 Smart Air Fryer 6,5L 📊

- **Besonderheiten**: 👍 Integration ins Smart-Home-System 📊

- **Ideal für**: 👍 Technikliebhaber und Smart-Home-Nutzer 📊

- **Preisniveau**: 📈 Mittel 📊

7. Princess

- **Stärken**: 👍 Einfache Bedienung, gutes Preis-Leistungs-Verhältnis 📊

- **Beliebte Modelle**: 👍 XXL Heißluftfritteuse 3,2L 📊

- **Besonderheiten**: 👍 Kompakte Größe, ideal für kleinere Haushalte 📊

- **Ideal für**: 👍 Singles und Paare 📊

- **Preisniveau**: 📈 Günstig bis mittel 📊

👍 Diese Marken bieten eine breite Palette an Airfryern für unterschiedliche Bedürfnisse und Budgets 📊 👍 Ob für den Single-Haushalt oder die Großfamilie, für Technikbegeisterte oder Einsteiger – hier findet jeder das passende Modell 📊