

Das große Tefal Airfryer Familienkochbuch: 300 einfache & gesunde Rezepte für die Heißluftfritteuse – perfekt für jeden Tefal Airfryer

Schnell, lecker & alltagstauglich – das ultimative Airfryer-Kochbuch für die ganze Familie mit vielseitigen Rezepten für Frühstück, Mittagessen, Abendessen & Snacks



INHALT

Einleitung..... 14

Kapitel 1: Frühstück & Brunch 17

1. Luftige Frühstücks-Muffins mit Gemüse & Käse..... 17



..... 17

2. Süße Zimt-Croissants aus Blätterteig..... 17

3. Mini-Frittatas mit Paprika & Spinat..... 18

4. Apfel-Zimt-Haferbällchen 18

5. Knusprige French-Toast-Sticks 19

6. Rührei-Muffins mit Bacon 19

7. Bananenbrot ohne Zucker 19

8. Laugenbrezeln aus Fertigteig..... 20

9. Chia-Pudding-Crunch mit Granola 20

10. Avocado-Ei im Toast-Nest 21

11. Herzhafte Polenta-Küchlein mit Käse 21

12. Frühstücksburritos mit Rührei und Gemüse 22

13. Scones mit Rosinen & Vanille 22

14. Kleine Quarkaufläufe mit Beeren 23



..... 23

15. Low-Carb-Pfannkuchen aus Mandelmehl 23

16. Kartoffelrösti mit Kräutern 24

17. Eier im Speckmantel aus der Muffinform..... 24

18. Blätterteig-Schnecken mit Frischkäse & Lachs 25

19. Kürbis-Zimt-Waffeln (mit Silikonform) 25

20. Tofu-Rührei mit Kurkuma und Gemüse..... 26



.....	26
21. Mini-Bagels mit Sesam & Mohn	26
22. Joghurt-Porridge mit karamellisierten Nüssen.....	27
23. Süßkartoffel-Toast mit Hüttenkäse.....	27
24. Porridge-Küchlein mit Apfel & Zimt.....	28
25. Rosenbrötchen aus Vollkornteig	28
Kapitel 2: Superschnelle Snacks – 25 Airfryer-Rezepte für zwischendurch	29
1. Parmesan-Zucchini-Chips	29
2. Kichererbsen-Knusperkugeln mit Curry.....	29
3. Mini-Camembert im Blätterteig	30
4. Mais-Taler mit Koriander	30
5. Würzige Käsebällchen mit Jalapeños	31
6. Mozzarella-Pops mit Knusperpanade.....	31
7. Mini-Calzone mit Tomate & Basilikum	32
8. Gefüllte Champignons mit Frischkäse & Walnüssen	32
9. Rote-Bete-Chips mit Meersalz.....	33
10. Falafel-Sticks mit Tahini-Dip.....	33
11. Tofu-Nuggets mit Sesamkruste	34
12. Süßkartoffel-Käse-Küchlein.....	34
13. Mini-Pizzaschnecken mit Schinken & Käse	35
14. Vegane Linsenröllchen im Filoteig.....	35
15. Curry-Blumenkohl-Wings.....	36
16. Knusper-Garnelen mit Limetten-Aioli	36
.....	36
17. Quarkbällchen mit Datteln & Zimt (süß)	37
18. Erbsen-Kräuter-Bällchen mit Minzjoghurt	37
19. Chorizo-Mini-Empanadas	38
20. Mini-Frikadellen mit Haferflocken (ohne Ei)	38
21. Tortilla-Chips aus Wraps mit Guacamole	38



22. Apfelringe im Zimt-Teigmantel	39
23. Pizzastangen aus Blätterteig.....	39
24. Polenta-Fritten mit Paprikadip	40
25. Mini-Gemüse-Muffins mit Hummus-Füllung	40
Kapitel 3: Appetizers & Dips – 25 kreative Airfryer-Vorspeisen	41
1. Knusprige Ziegenkäse-Taler mit Honig & Thymian	41
2. Mini-Tomaten-Tartelettes mit Blätterteig & Kräutern	41
3. Geröstete Gnocchi mit Rosmarin & Parmesan	42
4. Pimientos de Padrón mit Meersalz	42
5. Dattel-Speck-Röllchen mit Mandelfüllung.....	43
6. Auberginenröllchen mit Feta & Minze	43
7. Knusper-Linsen-Chips mit Paprika & Curry.....	43
8. Süßkartoffel-Rösties mit Schnittlauchquark.....	44
9. Mini-Samosas mit Kartoffel-Erbсен-Füllung	44
10. Panierter Halloumi mit Limetten-Dip.....	45
11. Avocado-Frühlingsrollen mit Sesamkruste	45
12. Basilikum-Polenta-Sticks mit Tomatendip	46
13. Rauchige Paprika-Pommes mit Aioli.....	46
14. Grillpilze mit Kräuter-Knoblauch-Marinade.....	47
15. Teigtaschen mit Lachs & Frischkäse.....	47
16. Kohlrabi-Streifen mit Curry-Yoghurt-Dip	48
17. Zucchini-Fächer mit Knoblauchöl	48
18. Mini-Quesadillas mit Bohnen & Mais.....	48
19. Gefüllte Peperoni mit Schafskäse	49
20. Rote-Linsen-Cracker mit Korianderjoghurt	49
21. Bohnen-Dip mit geröstetem Knoblauch	50
22. Mango-Chili-Salsa mit Limette	50
23. Zitronen-Feta-Creme mit frischem Oregano	50
24. Gerösteter Karotten-Hummus mit Kreuzkümmel	51
25. Spinat-Artischocken-Dip warm serviert.....	51
Vegetarische Hauptgerichte	52
1. Gefüllte Paprika mit Quinoa & Feta	52
2. Auberginen-Schnitzel mit Tomatensalsa	52
3. Kürbis-Kichererbsen-Curry im Backpapierpäckchen.....	53
4. Bunte Gemüse-Lasagne aus Airfryer-fähigen Platten	53
5. Mediterrane Zucchini-Schiffchen mit Oliven & Mozzarella	54
6. Airfryer-Pilzrisotto-Bällchen (Arancini)	54

7. Bulgur-Gemüse-Burger mit Joghurtsauce	54
8. Brokkoli-Käse-Taler mit Sonnenblumenkernen	55
9. Gefüllte Süßkartoffelhälften mit Kidneybohnen & Avocado	55
10. Rote-Bete-Rösti mit Meerrettich-Dip	55
11. Gebackene Gnocchi mit Kürbis & Salbei	56
12. Couscous-Gemüse-Nuggets mit Paprikasauce	56
13. Ofen-Pasta mit Spinat, Ricotta & Tomate	57
14. Zucchini-Nudelaufbau mit Feta-Kruste	57
15. Blumenkohl-Steaks mit Senf-Kräuter-Kruste.....	57
16. Gemüse-Moussaka mit Kartoffelboden	58
17. Spinat-Kichererbsen-Patties mit Minzjoghurt.....	58
18. Tomaten-Tofu-Spieße mit Basilikumöl	59
19. Airfryer-Frittata mit buntem Sommergemüse.....	59
20. Süßkartoffel-Linsen-Bratlinge mit Joghurt-Zitronen-Dip.....	60
21. Ratatouille-Türmchen mit Käse gratiniert.....	60
22. Mais-Kürbis-Tacos mit Limettendressing	61
23. Vegane Spinatknödel auf Tomatenbett	61
4. Bohnen-Pilz-Paprika-Pfanne in der Airfryer-Schale	62
25. Indisches Paneer-Tikka vom Spieß mit Mango-Minz-Sauce.....	62
Fisch & Meeresfrüchte (25 Rezepte)	63
1. Lachsfilet mit Honig-Senf-Marinade	63
	
.....	63
2. Knusprige Fischstäbchen aus Kabeljau (hausgemacht).....	63
3. Garnelen-Spieße mit Knoblauch & Chili	64
4. Thunfischsteaks mit Soja-Ingwer-Marinade	64
5. Fischburger mit Remoulade und Rucola	65
6. Tintenfischringe im Parmesanmantel.....	65
7. Forellenfilets mit Kräuterkruste	65
8. Seelachs-Wraps mit Joghurt-Limetten-Dip	66
10. Lachswürfel auf Gemüsespießen	66
11. Doradefilets mit Tomaten-Oliven-Salsa.....	67
12. Knusprige Shrimps mit Kokospanade	67
13. Backfisch im Bierteig mit Remoulade.....	68

14. Zanderfilet mit Walnusskruste	68
15. Garnelen-Tacos mit Avocado-Creme	69
16. Kabeljaufilet in Zitronenbutter	69
17. Lachslasagne mit Spinat und Ricotta	69
18. Fisch-Currypäckchen mit Gemüse & Kokosmilch	70
19. Mini-Fischküchlein mit Dill & Joghurt-Dip	70
20. Lachs in Sesamkruste mit Sojasauce	71
21. Shrimps-Pfanne mit Gemüse und Erdnusssauce	71
22. Räucherlachs-Röllchen im Blätterteig	71
23. Calamari-Popcorn mit Zitronen-Knoblauch-Dip	72
24. Heringsfilets mediterran gefüllt	72
25. Lachs-Brokkoli-Gratin in Einzelportionen	73
Lachs-Sticks mit Sesam (Airfryer)	73
Kapitel 6: Geflügelgerichte – 25 abwechslungsreiche Airfryer-Rezepte	74
1. Knusprige Hähnchenschenkel mit Paprika-Kruste	74
2. Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat & Feta	74
3. Asiatische Teriyaki-Chicken-Spieße	75
4. Zitronen-Kräuter-Putenfilets	75
5. Knusprige Chicken Nuggets (hausgemacht)	76
Paniertes Hähnchenschnitzel im Airfryer	76
6. Buffalo Chicken Wings mit Joghurtdip	77
7. Hähnchen-Cordon Bleu mit Schinken & Käse	77
8. Hähnchen-Suya (Airfryer-Version)	78
	78
9. Putenstreifen mit Gemüse im Kräutermantel	78
10. Chicken-Wraps mit Avocadocreme	79
11. Geflügel-Bällchen mit Tomatendip	79
12. Süß-scharfe Honig-Hähnchenschenkel	80
	80
13. Puten-Gemüse-Pfanne mit Sojasauce	80
14. Hähnchenbrust im Sesammantel	81

15. Cajun-Chicken-Tacos mit Krautsalat	81
16. Geflügel-Frikadellen mit Quinoa & Kräutern	82
17. Puten-Souvlaki mit Tzatziki	82
18. Chicken-Kokos-Spieße mit Mango-Dip	83
19. Hähnchenbrust in Tomaten-Paprika-Sauce	83
20. Mini-Hähnchen-Schaschlik mit Paprika	83
21. Geflügel-Lasagne mit Spinat und Ricotta	84
22. Puten-Medaillons mit Zitronen-Sahne-Sauce	84
23. Indisches Butter-Chicken (light).....	85
24. Chicken-Burger mit Barbecue-Sauce	85
25. Knusprige Puten-Wrap-Taschen.....	86
Hähnchen-Curry mit Ananas (Airfryer).....	86
Kapitel 7: Rind, Kalb, Lamm & Wild	87
1. Rinder-Rouladen „Airfryer“ mit Speck & Senf	87
2. Kalbsmedaillons mit Steinpilz-Sahne-Sauce	87
3. Chili Con Carne „Light“ mit Magerhack.....	88
4. Rinderbraten in Rotweinjus	88
5. Kalbs-Schnitzel „Wiener Art	89
6. Thai-Rindfleisch-Spieße mit Erdnuss-Marinade	89
7. Rinder-Bourguignon im Mini-Auflauf	90
8. Kalbsragout mit Gemüse in Kräutersauce	90
9. Rinderhackbällchen süß-sauer.....	90
10. Kalbsfrikadellen mit Zucchini & Feta	91
11. Rindersteak mit Kräuterbutter	91
12. Kalbsgeschnetzeltes Stroganoff.....	92
13. Rindfleisch-Tacos mit Salsa.....	92
14. Rinderfilet-Medaillons mit Pfefferkruste	92
15. Kalbsbratwurst-Häppchen mit Senf-Dip.....	93
6. Kalbsrollbraten mit Gemüsefüllung	93
17. Rinderhack-Pizza-Fladen	94
18. Kalbsleber mit Zwiebeln & Balsamico	94
19. Rindergeschnetzeltes asiatisch mit Gemüse	94
20. Kalbs-Koteletts mit Zitronen-Kräuter-Kruste	95
21. Lammkoteletts mit Knoblauch-Minz-Dip	95
22. Lammhackbällchen mit Joghurtsauce	96
23. Rehrückensteaks mit Wacholderjus.....	96
24. Lamm-Pilz-Tarte aus Blätterteig	96

25. Hirschfilet mit Preiselbeerkruste	97
26. Lammspieße mit Paprika & Zwiebel	97
27. Rehmedaillons auf Pfifferlings-Risotto-Bett.....	98
28. Wildschwein-Burger mit Preiselbeer-Mayo	98
29. Lammshank (geschmort) im Mini-Päckchen	99
30. Hirsch-Bolognese mit Vollkorn-Pasta	99
31. Rehragout mit Rotwein-Feigen-Sauce	100
32. Lamm-Curry mit Kichererbsen	100
33. Hirschsteaks mit Rosmarin-Knoblauch	100
34. Rehkeule im Kräutermantel	101
35. Lamm-Kofta mit Minz-Joghurt-Dip	101
37. Hirschgulasch im Paprika-Sud.....	102
38. Rehburger mit Waldbeeren-Chutney	102
39. Wildkräuter-Lammhack-Röllchen auf Gemüsebett	102
Kartoffel-Hackbällchen-Auflauf (Airfryer-freundlich)	103
Kapitel 8: Beilagen & Gemüse –	104
1. Knusprige Süßkartoffel-Wedges mit Rosmarin	104
2. Gegrillte Maiskolben mit Parmesan	104
3. Blumenkohl-Nuggets mit Curry-Dip	105
4. Buntes Ofengemüse-Mix mit Feta	105
5. Ofengerösteter Kürbis mit Zimt & Ahornsirup	106
6. Knusprige Rosenkohl-Happen mit Balsamico	106
7. Geröstete Kichererbsen mit Chili & Knoblauch	107
8. Zucchini-Chips mit Limettenabrieb	107
9. Kartoffelgratin mit Blumenkohlboden	108
10. Gegrillte Auberginenscheiben mit Kräuteröl	108
11. Knoblauch-Parmesan-Pilze	109
12. Geröstete rote Bete mit Ziegenkäse	109
13. Petersilienwurzel-Pommes.....	110
14. Gebratene grüne Spargelstangen.....	110
15. Cremiger Brokkoli-Gratin.....	110
16. Ofen-Mais-Popcorn	111
17. Kohlrabi-Pommes mit Paprika-Salz	111
18. Gebackene Möhrenscheiben mit Honig-Dressing	112
19. Auberginen-Fries mit Minzjoghurt	112
20. Karfiol-Steaks mit Harissa-Joghurt	112
21. Ofenratatouille im Glas	113

22. Gerösteter Fenchel mit Orangenabrieb	113
23. Spinat-Feta-Muffins	114
24. Knoblauch-Zitronen-Brokkoli	114
25. Gebackene Artischockenböden mit Aioli	114
Knusprige Polenta-Würfel	115
26. Knuspriges Wurzelgemüse mit Thymian	116
27. Ofengemüse im Gewürzmantel	116
28. Scharfe Jalapeño-Poppers (vegetarisch)	116
29. Mediterraner Tomatenauflauf	117
30. Süßkartoffel-Gnocchi mit Salbeibutter	117
Kapitel 9: Salate & Bowls	118
1. Warm-Kürbis-Salat mit Feta & Walnuss-Chicorée	118
2. Buffalo-Chicken-Bowl mit Avocado & Mais	118
3. Gegrillter Brokkoli-Salat mit Sesam-Tofu	119
4. Kartoffel-Salat mit knusprigen Speckwürfeln	119
5. Quinoa-Gemüse-Bowl mit Kichererbsen-Crunch	120
6. Süßkartoffel-Feta-Salat mit Rucola	120
7. Lachsbowl mit geröstetem Gemüse & Joghurt-Dressing	121
8. Halloumi-Bowl mit Paprika & Quinoa	121
9. Rosenkohl-Salat mit Cranberries & Parmesan	122
10. Tofu-Caesar mit Knuspercroutons	122
11. Rote-Bete-Bowl mit Ziegenkäse & Kürbiskernen	123
12. Spinat-Mango-Bowl mit Garnelen & Erdnüssen	123
13. Falafel-Bowl mit Hummus & Ofengemüse	124
14. Steak-Bowl mit Mais & schwarzen Bohnen	124
15. Zucchini-Bowl mit Linsen & Feta	125
16. Tofu-Wrap-Bowl mit asiatischem Gemüse	125
17. Warm-Spargel-Salat mit Parmaschinken & Ei	126
18. Curry-Quinoa-Bowl mit Blumenkohl-Steaks	126
19. Wildreis-Bowl mit gebratener Pute & Cranberrysauce	126
20. BBQ-Pulled-Chicken-Bowl mit Cole Slaw	127
21. Mediterrane Panzanella-Bowl mit Airfryer-Croutons	127
22. Thunfisch-Bowl mit Edamame & Sesam-Gemüse	128
23. Bulgur-Bowl mit Lammhack und Minz-Joghurt	128
24. Exotische Bowl mit gegrillter Ananas & Chili-Scampi	129
Lammbratwurst im Airfryer	129
Kapitel 10: Brote & Baguettes	131

1. Mini-Kräuterbaguettes mit Knoblauchbutter.....	131
2. Süßes Zimt-Zopf-Brot	131
3. Vollkorn-Karottenbrot mit Walnüssen	132
4. Ciabatta mit Tomaten-Oliven-Topping.....	132
5. Käse-Schinken-Croissants.....	133
6. Rosenbrot mit Rosmarin & Meersalz	133
7. Dinkel-Sesambrot	134
8. Frühstücksbrötchen mit Hafer & Honig	134
9. Nussbrot mit Feigen und Datteln	135
10. Pesto-Focaccia	135
11. Garlic-Knoblauch-Stangen.....	136
12. Pizza-Baguettes mit Mozzarella & Basilikum	136
13. Oliven-Piment-Baguette.....	137
14. Apfel-Zimt-Muffelbrötchen.....	137
15. Roggenbrot mit Kürbiskernen	138
16. Rosinen-Pekannuss-Stollen-Muffins	138
17. Jalapeño-Cheddar-Brot.....	139
18. Mediterranes Fladenbrot mit Kräutern	139
19. Glutenfreies Mandelbrot	140
20. Scharfe Chilimagneten-Toasties	140
21. Ziegenkäse-Brot mit Honig & Thymian	140
22. Kartoffelbrot mit Sauerteig-Akzent.....	141
23. Süßkartoffel-Baguettes	141
24. Knuspriges Laugengebäck (Mini-Brezeln)	142
25. Walnuss-Rosmarin-Fladen.....	142
Süße Desserts (25 Rezepte).....	143
1. Mini-Apfel-Zimt-Küchlein	143
2. Bananen-Muffins mit Schokostückchen.....	143
3. Frische Pfirsichhälften mit Honig & Mandeln	144
4. Kokos-Makronen-Herzen	144
5. Schoko-Brownie-Bites	145
6. Warmer Beeren-Crisp im Glas	145
7. Zitronen-Panna-Cotta im Glas.....	146
8. Mini-Donuts mit Zimt-Zucker.....	146
9. Süßkartoffel-Käsekuchen-Muffins	147
10. Doppelt geröstete Mandeln mit Karamell	147
11. Mini-Erdbeer-Schoko-Strudel.....	148

12. Kürbis-Zimt-Taler	148
13. Birnenhälften mit Ingwer-Quark.....	149
14. Quarkbällchen mit Vanillefüllung.....	149
15. Marmorierte Banana-Bread-Muffins.....	150
16. Honig-Mandel-Granola-Cups mit Joghurt	150
17. Orangen-Ricotta-Crepes	151
18. Heiße Schoko-Brötchen-Fantasie	151
19. Mini-Rhabarber-Crumble	152
20. Karamellisierte Ananasringe.....	152
21. Pistazien-Mandel-Kekse.....	152
22. Mini-Schoko-Soufflés	153
23. Vegane Blaubeer-Donuts	153
24. Mini-Matcha-Törtchen mit weißer Schokolade	154
25. Walnuss-Zimt-Blätterteigrollen (vegan)	154
Kapitel 12: Gesunde & Low-Carb Snacks – 25 Airfryer-Rezepte	155
1. Zucchini-Sticks mit Parmesan-Panade	155
2. Pikante Putenfrikadellen-Bites	155
3. Gefüllte Champignons mit Frischkäse-Kräuterfüllung.....	156
4. Thunfisch-Kürbis-Bällchen.....	156
5. Käse-Sesam-Chips.....	157
6. Geflügel-Bacon-Röllchen mit Spargel	157
7. Mini-Frittatas mit Spinat & Lachs	158
8. Brokkoli-Käse-Fritten	158
9. Lachs-Spinat-Röllchen	159
10. Geröstete Kürbiskerne mit Gewürzen	159
11. Zitrus-Mandelsplitter	159
12. Italienische Mozzarella-Tomaten-Klößchen	160
13. Mini-Fried-Halloumi-Spieße	160
14. Scharfe Chili-Garnelen-Spieße	161
15. Tofu-Kräuterwürfel mit Sesam	161
16. Paprika-Creme-Happen	162
17. Gefüllte Avocadohälften mit Ei	162
18. Mini-Fischfrikadellen mit Dill.....	163
19. Rindfleisch-Tatar-Bällchen	163
20. Spinat-Ziegenkäse-Röllchen	163
21. Mini-Gemüsefrittata mit Feta	164
22. Räucherlachs-Röllchen mit Gurke	164

23. Mini-Egg-Bites mit Paprika & Basilikum	164
24. Gefüllte Snack-Zucchini.....	165
25. Low-Carb-Kokos-Bällchen mit Stevia	165
 30-Tage-Airfryer-Ernährungsplan.....	166
Bonus-Kapitel: 10 Eiscreme-Rezepte für Kinder	174

Einleitung

Willkommen in der Welt der Heißluftfritteuse

Herzlich willkommen zu deinem neuen kulinarischen Abenteuer! Mit dem Tefal Airfryer eröffnen sich dir unzählige Möglichkeiten, köstliche Gerichte mit deutlich weniger Fett – aber voller Geschmack – zu zaubern. Egal, ob du Anfänger*in oder erfahrener Kochprofi bist: Dieses Buch zeigt dir, wie du das Beste aus deiner Heißluftfritteuse herausholst und deine Familie mit gesunden, einfachen und leckeren Gerichten verwöhnst.

Tipps & Tricks für die perfekte Nutzung deiner Tefal Airfryer

- * **Vorheizen ja oder nein?** Die meisten Tefal-Modelle benötigen kein Vorheizen – für besonders knusprige Ergebnisse kann es sich dennoch lohnen.
- * **Nicht überfüllen:** Eine gleichmäßige Heißluftzirkulation ist das A und O. Lieber in mehreren Durchgängen garen.
- * **Öl dosieren:** Ein bis zwei Sprühstöße hochwertiges Öl reichen oft völlig – für besonders knusprige Texturen.
- * **Richtiges Zubehör:** Verwende backofengeeignete Schalen, Grilleinsätze oder Silikonformen für maximale Vielseitigkeit.

Reinigung & Pflege deiner Heißluftfritteuse

- * **Nach jedem Gebrauch reinigen:** Entferne Rückstände wie Öl und Krümel sofort, um Geruchsbildung zu vermeiden.
- * **Herausnehmbare Teile:** Die meisten Teile sind spülmaschinengeeignet – prüfe die Herstellerangaben.
- * **Heizelement nicht vergessen:** Mit einem feuchten Tuch regelmäßig abwischen (nachdem das Gerät vollständig abgekühlt ist).
- * **Entkalkung & Tiefenreinigung:** Bei häufiger Nutzung einmal monatlich eine gründliche Reinigung einplanen.

Wie du mit dem Airfryer gesünder kochst

* **Weniger Fett – voller Geschmack:** Durch die Heißluft-Technologie sparst du bis zu 80 % Fett im Vergleich zur klassischen Fritteuse.

* **Vitamine erhalten:** Kurze Garzeiten und schonende Zubereitung helfen, Nährstoffe besser zu bewahren.

* **Weniger Acrylamid:** Studien zeigen, dass Airfryer weniger gesundheitsschädliches Acrylamid erzeugen als Frittieren in Öl.

* **Kalorienarme Küche:** Ideal für bewusste Ernährung, Diäten und Familien mit kleinen Kindern.

Übersicht der Tefal Airfryer-Modelle

Modell	Kapazität	Temperaturbereich	Besonderheiten
Tefal Easy Fry 2-in-1 / Precision (EY505D)	ca. 4,2 l	80 °C – 200 °C (tefal.com , welt.de)	Kombiniert Frittieren & Grillen
Tefal Easy Fry & Steam (3-in-1, z. B. FW2018)	ca. 6,5 l	bis ca. 200 °C	Fritteuse + Grill + Dampfgaren
Tefal Easy Fry 9-in-1 Air Fryer Oven (z. B. FW501)	ca. 11 l	typischerweise bis 200 °C	Multifunktions-Ofen mit Grill, Backen, Dörren
Tefal Dual Easy Fry & Grill (EY905D/EY9018)	8,3 l (2 Kammern)	bis ca. 200 °C	Doppelkammer, zwei Zonen unabhängig steuerbar
Tefal Easy Fry XXL (EY701D)	ca. 1,6 kg oder 5,9 qt	Standard bis ca. 200 °C	XXL-Korb, große Familienportionen
Tefal ActiFry (z. B. YV9708 Genius XL)	ca. 1,7 kg	ca. 175–180 °C (Fixtemperatur)	Automatischer Rührarm, begrenzte Temperaturkontrolle

Zusätzlich gibt es größere Easy Fry Backofenmodelle (bis 21 qt/20 l), die Temperaturen von ca. 90 °F bis 230 °C (175–450 °F) bieten (tefal.com) – ideal, wenn du klassische Ofenfunktionen wie Brot backen willst, aber auch eine Air-Fryer-Variante suchst.

Temperaturvergleich

- **80 °C – 200 °C:** hohe Präzision (z. B. EY505D)
- **bis 200 °C:** bei den meisten Einzel- und Kombimodellen wie Easy Fry, Dual, XXL
- **fest ca. 175–180 °C:** ganz typisch für die ActiFry
- **175 °F – 450 °F** (ca. 90 °C – 230 °C): bei den großen Easy Fry Ofen-Modellen (US-Angaben) (tefal.co.uk, airfryeratoz.com)

Fazit

- **Für maximale Flexibilität und präziser Temperaturwahl (80–200 °C)** empfiehlt sich der **Easy Fry 2-in-1 / Precision EY505D**.
- **Wer Dampfgarfunktionen benötigt**, findet im **Easy Fry & Steam 3-in-1** die beste Lösung.
- **Für große Familienportionen und paralleles Garen** bieten **Dual Easy Fry & Grill** und **Easy Fry XXL** viel Platz und einfache Steuerung bis 200 °C.
- **ActiFry-Fans** mögen den automatisierten Rührarm, müssen sich dabei aber mit fixen Temperaturen zufrieden geben.
- **Backofen-Ersatz mit Multifunktionen:** die 9-in-1 bzw. 20 l/21 qt-Modelle – ideal für vielseitige Nutzung, auch über 200 °C hinaus.

Kapitel 1: Frühstück & Brunch

1. Luftige Frühstücks-Muffins mit Gemüse & Käse

Zutaten (für 6 Stück):

- * 4 Eier
- * 100 ml Milch
- * 1 kleine Paprika (gewürfelt)
- * 1 Frühlingszwiebel (in Ringen)
- * 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- * Salz, Pfeffer, Muskat
- * Etwas Öl oder Backtrennspray



Zubereitung:

1. Eier, Milch und Gewürze verquirlen.
2. Gemüse und Käse unterrühren.
3. Silikon-Muffinförmchen einfetten, Masse einfüllen.
4. In den Airfryer bei **160 °C ca. 12–15 Min.** backen.
5. Leicht abkühlen lassen und servieren.

2. Süße Zimt-Croissants aus Blätterteig

Zutaten (für 6 Stück):

- * 1 Rolle Blätterteig
- * 2 EL Zucker* 1 TL Zimt
- * 1 Ei (verquirlt)
- * Optional: Puderzucker oder Zuckerguss zum Bestäuben



Zubereitung:

1. Blätterteig ausrollen, in 6 Dreiecke schneiden.
2. Zucker und Zimt mischen, auf dem Teig verteilen.
3. Croissants von der breiten Seite her aufrollen.
4. Mit Ei bepinseln und bei **180 °C ca. 10 Min.** goldbraun backen.

3. Mini-Frittatas mit Paprika & Spinat

Zutaten (für 6 Stück):

- * 3 Eier
- * 2 EL Sahne oder Pflanzendrink
- * 1 Handvoll frischer Spinat (gehackt)
- * ½ rote Paprika (gewürfelt)
- * Salz, Pfeffer
- * Optional: Feta oder geriebener Käse



Zubereitung:

1. Alles gut verquirlen und würzen.
2. In gefettete Mini-Muffinformen füllen.
3. Airfryer auf **160 °C, ca. 10–12 Min.**
4. Lauwarm genießen – auch ideal zum Mitnehmen!

4. Apfel-Zimt-Haferbällchen

Zutaten (ca. 10 Bällchen):

- * 1 Apfel (geraspelt)
- * 80 g Haferflocken
- * 1 reife Banane
- * 1 TL Zimt
- * 1 EL Honig oder Ahornsirup
- * 1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und 10 Min. quellen lassen.
2. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
3. Bei **180 °C ca. 8–10 Min.** goldbraun backen.