

Ninja High Protein Airfryer Kochbuch

**1000 Tage knusprige Eiweiß-Power aus dem
Airfryer – schnelle Ideen für Alltag, Fitness und
Meal Prep**

Anika Rehberg

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Anika Rehberg. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, elektronische Verarbeitung, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder Fehlerfreiheit übernommen werden. Alle Angaben, insbesondere Mengen, Zeiten, Temperaturen, Garstufen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendetem Gerät, Zutaten, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen.

Die Nennung von Ninja, Ninja Airfryer oder ähnlichen Produktbezeichnungen dient ausschließlich der beschreibenden Einordnung der Rezepte. Alle Marken, Produktnamen und Warenzeichen gehören den jeweiligen Rechteinhabern. Dieses Buch ist kein offizielles Produkt des Herstellers und wurde nicht von diesem geprüft, autorisiert oder herausgegeben.

Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Die Nennung von Ninja, Ninja Airfryer oder ähnlichen Produktbezeichnungen dient ausschließlich dazu, den thematischen Einsatzbereich der Rezepte zu beschreiben.

Ninja und alle weiteren genannten Marken, Produktnamen und Warenzeichen gehören den jeweiligen Rechteinhabern. Dieses Buch ist kein offizielles Produkt des Herstellers, steht in keiner geschäftlichen Verbindung zum Hersteller und wurde nicht von diesem geprüft, autorisiert oder herausgegeben.

Da sich Modelle, Korbgrößen, Programme, Zubehörteile, Luftführung und Leistung unterscheiden können, müssen alle Garzeiten, Temperaturen und Zubereitungshinweise im eigenen Gerät kontrolliert und bei Bedarf angepasst werden.

Haftungsausschluss

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen ausschließlich der allgemeinen Information und der privaten Anwendung in der Küche. Sie ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerte sind Näherungswerte. Sie können je nach verwendetem Ninja Airfryer Modell, Füllmenge, Zubehör, Zutaten, Schnittgröße, Starttemperatur und tatsächlicher Portion deutlich abweichen.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsanforderungen müssen alle Zutaten eigenverantwortlich geprüft und bei Bedarf ersetzt werden. Besondere Vorsicht gilt bei Milchprodukten, Ei, Gluten, Nüssen, Soja, Fisch, Schalentieren und Fertigprodukten.

Die Anwendung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten sind Hygiene, sichere Lagerung und vollständige Garung besonders wichtig. Bei Unsicherheit sollte der Gargrad mit einem geeigneten Küchenthermometer geprüft werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	- 1 -
Einleitung	- 1 -
Warum der Ninja Airfryer den Alltag erleichtert	- 1 -
Kochen mit dem Ninja Airfryer	- 1 -
So funktioniert ein Airfryer	- 2 -
Praktische Tipps für knusprige Ergebnisse	- 2 -
Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung	- 2 -
Sicherheit, Reinigung und Pflege	- 3 -
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch	- 3 -
Hähnchen und Pute	- 4 -
Familienfreundliche Kabeljau mit Karottenstifte	- 4 -
Leichte Garnelen mit Blumenkohlröschen	- 5 -
Pikante Tofu-Würfel mit Maisrippen	- 6 -
Kräuterfrische Halloumi-Scheiben mit Knoblauchbrot	- 7 -
Saftige Falafel mit Süßkartoffelwürfel	- 8 -
Einfache Hackbällchen mit Karottenstifte	- 9 -
Knusprige Gemüse-Nuggets mit Blumenkohlröschen	- 10 -
Zitronige Ei-Muffins mit Maisrippen	- 11 -
Würzige Schweinefilet mit Knoblauchbrot	- 12 -
Milde Hähnchenbrust mit Süßkartoffelwürfel	- 13 -
Goldbraune Putenstreifen mit Karottenstifte	- 14 -
Mediterrane Lachsfilet mit Blumenkohlröschen	- 15 -
Schnelle Kabeljau mit Maisrippen	- 16 -
Aromatische Garnelen mit Knoblauchbrot	- 17 -
Fisch und Garnelen	- 18 -
Familienfreundliche Tofu-Würfel mit Süßkartoffelwürfel	- 18 -
Leichte Halloumi-Scheiben mit Karottenstifte	- 19 -
Pikante Falafel mit Blumenkohlröschen	- 20 -
Kräuterfrische Hackbällchen mit Maisrippen	- 21 -
Saftige Gemüse-Nuggets mit Knoblauchbrot	- 22 -
Einfache Ei-Muffins mit Süßkartoffelwürfel	- 23 -
Knusprige Schweinefilet mit Karottenstifte	- 24 -
Zitronige Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen	- 25 -
Würzige Putenstreifen mit Maisrippen	- 26 -
Milde Lachsfilet mit Knoblauchbrot	- 27 -
Goldbraune Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel	- 28 -

Mediterrane Garnelen mit Karottenstifte	- 29 -
Schnelle Tofu-Würfel mit Blumenkohlröschen	- 30 -
Aromatische Halloumi-Scheiben mit Maisrippen	- 31 -
Tofu und Tempeh	- 32 -
Familienfreundliche Falafel mit Knoblauchbrot	- 32 -
Leichte Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel	- 33 -
Pikante Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte	- 34 -
Kräuterfrische Ei-Muffins mit Blumenkohlröschen	- 35 -
Saftige Schweinefilet mit Maisrippen	- 36 -
Einfache Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	- 37 -
Knusprige Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	- 38 -
Zitronige Lachsfilet mit Karottenstifte	- 39 -
Würzige Kabeljau mit Blumenkohlröschen	- 40 -
Milde Garnelen mit Maisrippen	- 41 -
Goldbraune Tofu-Würfel mit Knoblauchbrot	- 42 -
Mediterrane Halloumi-Scheiben mit Süßkartoffelwürfel	- 43 -
Schnelle Falafel mit Karottenstifte	- 44 -
Aromatische Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	- 45 -
Eier und Frühstück	- 46 -
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	- 46 -
Leichte Ei-Muffins mit Knoblauchbrot	- 47 -
Pikante Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfel	- 48 -
Kräuterfrische Hähnchenbrust mit Karottenstifte	- 49 -
Saftige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	- 50 -
Einfache Lachsfilet mit Maisrippen	- 51 -
Knusprige Kabeljau mit Knoblauchbrot	- 52 -
Zitronige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	- 53 -
Würzige Tofu-Würfel mit Karottenstifte	- 54 -
Milde Halloumi-Scheiben mit Blumenkohlröschen	- 55 -
Goldbraune Falafel mit Maisrippen	- 56 -
Mediterrane Hackbällchen mit Knoblauchbrot	- 57 -
Schnelle Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	- 58 -
Aromatische Ei-Muffins mit Karottenstifte	- 59 -
Proteinreiche Snacks	- 60 -
Familienfreundliche Schweinefilet mit Blumenkohlröschen	- 60 -
Leichte Hähnchenbrust mit Maisrippen	- 61 -
Pikante Putenstreifen mit Knoblauchbrot	- 62 -
Kräuterfrische Lachsfilet mit Süßkartoffelwürfel	- 63 -

Saftige Kabeljau mit Karottenstifte	- 64 -
Einfache Garnelen mit Blumenkohlröschen	- 65 -
Knusprige Tofu-Würfel mit Maisrippen	- 66 -
Zitronige Halloumi-Scheiben mit Knoblauchbrot	- 67 -
Würzige Falafel mit Süßkartoffelwürfel	- 68 -
Milde Hackbällchen mit Karottenstifte	- 69 -
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Blumenkohlröschen	- 70 -
Mediterrane Ei-Muffins mit Maisrippen	- 71 -
Schnelle Schweinefilet mit Knoblauchbrot	- 72 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Süßkartoffelwürfel	- 73 -
Quark-Dips und Beilagen	- 74 -
Familienfreundliche Putenstreifen mit Karottenstifte	- 74 -
Leichte Lachsfilet mit Blumenkohlröschen	- 75 -
Pikante Kabeljau mit Maisrippen	- 76 -
Kräuterfrische Garnelen mit Knoblauchbrot	- 77 -
Saftige Tofu-Würfel mit Süßkartoffelwürfel	- 78 -
Einfache Halloumi-Scheiben mit Karottenstifte	- 79 -
Knusprige Falafel mit Blumenkohlröschen	- 80 -
Zitronige Hackbällchen mit Maisrippen	- 81 -
Würzige Gemüse-Nuggets mit Knoblauchbrot	- 82 -
Milde Ei-Muffins mit Süßkartoffelwürfel	- 83 -
Goldbraune Schweinefilet mit Karottenstifte	- 84 -
Mediterrane Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen	- 85 -
Schnelle Putenstreifen mit Maisrippen	- 86 -
Aromatische Lachsfilet mit Knoblauchbrot	- 87 -
Meal Prep Protein	- 88 -
Familienfreundliche Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel	- 88 -
Leichte Garnelen mit Karottenstifte	- 89 -
Pikante Tofu-Würfel mit Blumenkohlröschen	- 90 -
Kräuterfrische Halloumi-Scheiben mit Maisrippen	- 91 -
Saftige Falafel mit Knoblauchbrot	- 92 -
Einfache Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel	- 93 -
Knusprige Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte	- 94 -
Zitronige Ei-Muffins mit Blumenkohlröschen	- 95 -
Würzige Schweinefilet mit Maisrippen	- 96 -
Milde Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	- 97 -
Goldbraune Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	- 98 -
Mediterrane Lachsfilet mit Karottenstifte	- 99 -

Schnelle Kabeljau mit Blumenkohlröschen	- 100 -
Kleine Portionen	- 101 -
Aromatische Garnelen mit Maisrippen	- 101 -
Familienfreundliche Tofu-Würfel mit Knoblauchbrot	- 102 -
Leichte Halloumi-Scheiben mit Süßkartoffelwürfel	- 103 -
Pikante Falafel mit Karottenstifte	- 104 -
Kräuterfrische Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	- 105 -
Saftige Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	- 106 -
Einfache Ei-Muffins mit Knoblauchbrot	- 107 -
Knusprige Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfel	- 108 -
Zitronige Hähnchenbrust mit Karottenstifte	- 109 -
Würzige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	- 110 -
Milde Lachsfilet mit Maisrippen	- 111 -
Goldbraune Kabeljau mit Knoblauchbrot	- 112 -
Mediterrane Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	- 113 -
Gemüse proteinreich	- 114 -
Schnelle Tofu-Würfel mit Karottenstifte	- 114 -
Aromatische Halloumi-Scheiben mit Blumenkohlröschen	- 115 -
Familienfreundliche Falafel mit Maisrippen	- 116 -
Leichte Hackbällchen mit Knoblauchbrot	- 117 -
Pikante Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	- 118 -
Kräuterfrische Ei-Muffins mit Karottenstifte	- 119 -
Saftige Schweinefilet mit Blumenkohlröschen	- 120 -
Einfache Hähnchenbrust mit Maisrippen	- 121 -
Knusprige Putenstreifen mit Knoblauchbrot	- 122 -
Zitronige Lachsfilet mit Süßkartoffelwürfel	- 123 -
Würzige Kabeljau mit Karottenstifte	- 124 -
Milde Garnelen mit Blumenkohlröschen	- 125 -
Goldbraune Tofu-Würfel mit Maisrippen	- 126 -
Bewusste Abendessen	- 127 -
Mediterrane Halloumi-Scheiben mit Knoblauchbrot	- 127 -
Schnelle Falafel mit Süßkartoffelwürfel	- 128 -
Aromatische Hackbällchen mit Karottenstifte	- 129 -
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Blumenkohlröschen	- 130 -
Leichte Ei-Muffins mit Maisrippen	- 131 -
Pikante Schweinefilet mit Knoblauchbrot	- 132 -
Kräuterfrische Hähnchenbrust mit Süßkartoffelwürfel	- 133 -
Saftige Putenstreifen mit Karottenstifte	- 134 -

Einfache Lachsfilet mit Blumenkohlröschen	- 135 -
Knusprige Kabeljau mit Maisrippen	- 136 -
Zitronige Garnelen mit Knoblauchbrot	- 137 -
Würzige Tofu-Würfel mit Süßkartoffelwürfel	- 138 -
Milde Halloumi-Scheiben mit Karottenstifte	- 139 -
Schlusswort	- 140 -
Danksagung	- 140 -
Notizseiten	- 141 -

Vorwort

Ein Ninja Airfryer kann den Küchenalltag erleichtern, wenn er nicht nur als Gerät für schnelle Snacks verstanden wird, sondern als praktisches Werkzeug für vollständige Mahlzeiten. Viele Gerichte lassen sich mit weniger Aufwand, weniger Geschirr und besser planbaren Abläufen zubereiten.

Dieses Buch wurde so aufgebaut, dass Leserinnen und Leser die Rezepte direkt im Alltag nutzen können. Jede Rezeptseite enthält klare Informationen zu Vorbereitung, Zeit, Temperatur, Portionen, Zutaten, Zubereitung, Tipp und typischen Fehlern.

Die Gestaltung folgt einem klassischen Kochbuchstil: Times New Roman, A4-Format, klare Überschriften, eine Rezeptseite pro Gericht und ein ruhiger Textaufbau ohne überladene Tabellen. Dadurch eignet sich das Manuskript gut für Korrektur, Testkochen und spätere Veröffentlichung.

Einleitung

Dieses Buch sammelt klare Eisrezepte für Ninja Airfryer Protein Küche. Alle Rezepte sind als editierbare Arbeitsgrundlage für eine 17 x 22 cm Word-Ausgabe angelegt.

Airfryer-Rezepte wirken oft einfach, aber gute Ergebnisse entstehen durch das Zusammenspiel von Vorbereitung, Temperatur, Garzeit, Schnittgröße und Füllmenge. Genau diese Punkte werden in diesem Buch immer wieder aufgegriffen.

Die Rezepte sollen nicht blind übernommen werden. Sie sind eine verlässliche Ausgangsbasis, die an das eigene Gerät, den persönlichen Geschmack und die gewünschte Portionsgröße angepasst werden kann. Kurze Notizen nach dem Kochen helfen, die besten Einstellungen dauerhaft festzuhalten.

Warum der Ninja Airfryer den Alltag erleichtert

Ein Ninja Airfryer kann viele alltägliche Kochschritte vereinfachen. Er heizt schnell auf, benötigt weniger Platz als ein Backofen und eignet sich für kleine bis mittlere Portionen, die ohne lange Vorbereitungszeit gegart werden sollen.

Besonders praktisch ist das Gerät für knusprige Beilagen, schnelle Hauptgerichte, Gemüse, Fisch, Geflügel, vegetarische Alternativen und Reste vom Vortag. Viele Speisen gelingen mit wenig Öl, wenn die Oberfläche trocken ist und die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Für Familien, Berufstätige und kleine Haushalte kann ein Airfryer helfen, Kochabläufe übersichtlicher zu machen. Während eine Komponente gart, bleibt Zeit für Salat, Dip, Tischdecken oder die Vorbereitung der nächsten Mahlzeit.

Kochen mit dem Ninja Airfryer

Beim Kochen mit dem Ninja Airfryer ist eine gute Vorbereitung entscheidend. Zutaten sollten gleichmäßig geschnitten, gut abgetrocknet und nur sparsam mit Öl vermischt werden. Zu viel Öl oder zu feuchte Oberflächen führen häufig zu weichen statt knusprigen Ergebnissen.

Der Korb sollte nicht überfüllt werden. Heiße Luft muss jede Zutat erreichen können. Wenn Zutaten übereinanderliegen, werden sie eher gedämpft als gebräunt. Größere Mengen sollten besser in zwei Durchgängen oder mit passendem Zubehör zubereitet werden.

Viele Gerichte profitieren davon, während des Garens geschüttelt oder gewendet zu werden. Kartoffeln, Gemüsewürfel, Nuggets, Tofu und kleine Fleischstücke werden gleichmäßiger, wenn sie mindestens einmal bewegt werden. Empfindliche Zutaten wie Fisch sollten dagegen vorsichtig behandelt werden.

So funktioniert ein Airfryer

Ein Airfryer arbeitet mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Diese Luft trifft auf die Oberfläche der Zutaten und sorgt dort für Bräunung, Röstaromen und eine trockenere, knusprigere Textur. Das Prinzip ähnelt einem kleinen Umluftofen, arbeitet aber oft kompakter und direkter.

Die Luftzirkulation ist der wichtigste Punkt. Wenn der Korb zu voll ist oder Backpapier die Luft blockiert, kann die Hitze nicht gleichmäßig arbeiten. Deshalb sind Abstand, Füllmenge und Korbposition entscheidend für das Ergebnis.

Der Airfryer frittiert nicht wie eine klassische Fritteuse in Öl. Eine kleine Menge Öl kann jedoch helfen, Gewürze zu verteilen und die Oberfläche gleichmäßiger zu bräunen. Das Ergebnis hängt stark von Zutat, Feuchtigkeit, Stärkegehalt und Schnittgröße ab.

Praktische Tipps für knusprige Ergebnisse

Knusprigkeit beginnt vor dem Garen. Kartoffeln, Gemüse, Tofu, Fleisch oder Fisch sollten möglichst trocken sein, bevor sie gewürzt werden. Feuchtigkeit auf der Oberfläche verzögert die Bräunung und kann die Speisen weich machen.

Kleine, gleichmäßige Stücke garen zuverlässiger als große, unregelmäßige Stücke. Wenn eine Beilage außen dunkel und innen noch fest ist, war die Temperatur oft zu hoch oder die Stücke waren zu groß.

Panierte Zutaten brauchen besondere Aufmerksamkeit. Die Panade sollte gut haften, die Oberfläche sollte leicht mit Öl benetzt sein und die Stücke sollten mit Abstand im Korb liegen. Zu viel Bewegung kann empfindliche Panaden lösen.

Bei vielen Rezepten lohnt es sich, nach zwei Dritteln der Garzeit zu prüfen. So kann die Temperatur angepasst, der Korb geschüttelt oder die Garzeit verlängert werden, bevor das Gericht zu trocken oder zu dunkel wird.

Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung

Garzeiten in diesem Buch sind Richtwerte. Ein dünnes Stück Hähnchen gart schneller als ein dickes Filet, kleine Kartoffelwürfel schneller als große Spalten und frisches Gemüse anders als tiefgekühltes Gemüse.

Höhere Temperaturen eignen sich für knusprige Oberflächen, können empfindliche Zutaten aber schnell austrocknen. Niedrigere Temperaturen sind oft besser für Fisch, gefülltes Gemüse, Käse, empfindliche Panaden oder Zutaten, die innen noch Zeit brauchen.

Die Vorbereitung sollte immer vor dem Start abgeschlossen sein. Zutaten abwägen, schneiden, würzen und bereitstellen spart während des Garens Stress. Wer mehrere Komponenten zubereitet, sollte zuerst prüfen, welche Zutat länger braucht und welche später starten kann.

Vorheizen kann bei manchen Rezepten helfen, ist aber nicht immer nötig. Entscheidend ist, dass das Ergebnis kontrolliert wird. Farbe, Duft, Textur und Gargrad sind wichtiger als eine starre Minutenangabe.

Sicherheit, Reinigung und Pflege

Ein Ninja Airfryer arbeitet mit hoher Hitze. Körbe, Einsätze, Bleche, Grillplatten und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen. Verwenden Sie Küchenhandschuhe und stellen Sie heiße Teile auf eine hitzebeständige Unterlage.

Backpapier, Silikonformen oder Zubehör sollten nur verwendet werden, wenn sie für das Gerät geeignet sind und die Luftzirkulation nicht blockieren. Lose leichte Materialien können durch den Luftstrom angehoben werden und sollten nie ohne Beschwerung verwendet werden.

Nach dem Kochen sollte das Gerät abkühlen, bevor es gereinigt wird. Krümel, Fett und Marinadenreste sollten regelmäßig entfernt werden, damit Rauch, Gerüche und eingebrannte Rückstände vermieden werden.

Beschichtete Körbe und Einsätze sollten nicht mit harten Metallwerkzeugen oder aggressiven Scheuermitteln behandelt werden. Schonende Reinigung verlängert die Nutzbarkeit des Zubehörs und sorgt für gleichmäßigere Ergebnisse.

So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch

Jedes Rezept folgt demselben Aufbau. Zuerst steht eine kurze Einführung, danach folgen Zeitangaben, Portionen, ein Tipp, eine Erklärung, warum das Rezept funktioniert, Zutaten, Zubereitung, Nährwerte und Hinweise zu häufigen Fehlern.

Lesen Sie ein Rezept einmal vollständig durch, bevor Sie beginnen. So erkennen Sie, ob Zutaten vorbereitet, geschnitten, mariniert oder in einer bestimmten Reihenfolge gegart werden sollten.

Wenn Sie ein Rezept anpassen, ändern Sie möglichst nur einen wichtigen Punkt auf einmal. So lässt sich später besser erkennen, ob Menge, Temperatur, Garzeit, Schnittgröße oder Zutat für das Ergebnis verantwortlich war.

Nutzen Sie die Notizseiten am Ende des Buches, um eigene Anpassungen festzuhalten. Besonders hilfreich sind Angaben zu Gerät, Programm, Temperatur, Zeit, Füllmenge, Ergebnis und gewünschter Änderung beim nächsten Versuch.

Hähnchen und Pute

Familienfreundliche Kabeljau mit Karottenstifte

Einführung: Dieses familienfreundliche Airfryer-Gericht kombiniert Kabeljau mit Karottenstifte und eignet sich für eine einfache Mahlzeit aus dem normalen Airfryer-Korb.

Zeit: 8 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 18 Minuten bei 170 °C.

Portionen: 3 Portionen

Tipp: Für mehr Knusprigkeit Zutaten trocken tupfen und den Korb nicht überfüllen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Die Zutaten werden klar vorbereitet, die Gar- oder Gefrierzeit bleibt planbar und die Schritte sind einfach zu prüfen.

Zutaten:

Kabeljaufilet

Olivenöl

Petersilie

Zitronenabrieb

Karotten

Thymian

Senf

Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Kabeljau und Karottenstifte mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 170 °C garen und den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln oder die Stücke wenden.

Gargrad, Bräunung und Textur prüfen; je nach Gerät wenige Minuten anpassen.

Direkt servieren und bei Bedarf mit Dip oder frischen Kräutern ergänzen.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 347, Eiweiß 15 g, Kohlenhydrate 17 g, Fett 9 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu feuchte oder zu dicht liegende Zutaten werden weich. Besser locker verteilen, einmal wenden und die Zeit an das eigene Gerät anpassen.

Leichte Garnelen mit Blumenkohlröschen

Einführung: Dieses leichte Airfryer-Gericht kombiniert Garnelen mit Blumenkohlröschen und eignet sich für eine einfache Mahlzeit aus dem normalen Airfryer-Korb.

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 21 Minuten bei 175 °C.

Portionen: 4 Portionen

Tipp: Für mehr Knusprigkeit Zutaten trocken tupfen und den Korb nicht überfüllen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Die Zutaten werden klar vorbereitet, die Gar- oder Gefrierzeit bleibt planbar und die Schritte sind einfach zu prüfen.

Zutaten:

Garnelen

Olivenöl

Knoblauch

Petersilie

Blumenkohl

Kurkuma

Salz

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Garnelen und Blumenkohlröschen mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 175 °C garen und den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln oder die Stücke wenden.

Gargrad, Bräunung und Textur prüfen; je nach Gerät wenige Minuten anpassen.

Direkt servieren und bei Bedarf mit Dip oder frischen Kräutern ergänzen.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 364, Eiweiß 16 g, Kohlenhydrate 18 g, Fett 10 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu feuchte oder zu dicht liegende Zutaten werden weich. Besser locker verteilen, einmal wenden und die Zeit an das eigene Gerät anpassen.

Pikante Tofu-Würfel mit Maisrippen

Einführung: Dieses pikante Airfryer-Gericht kombiniert Tofu-Würfel mit Maisrippen und eignet sich für eine einfache Mahlzeit aus dem normalen Airfryer-Korb.

Zeit: 10 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 24 Minuten bei 180 °C.

Portionen: 5 Portionen

Tipp: Für mehr Knusprigkeit Zutaten trocken tupfen und den Korb nicht überfüllen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Die Zutaten werden klar vorbereitet, die Gar- oder Gefrierzeit bleibt planbar und die Schritte sind einfach zu prüfen.

Zutaten:

fester Tofu

Sojasauce

Sesamöl

Speisestärke

Maiskolben

Paprikapulver

Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Tofu-Würfel und Maisrippen mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 180 °C garen und den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln oder die Stücke wenden.

Gargrad, Bräunung und Textur prüfen; je nach Gerät wenige Minuten anpassen.

Direkt servieren und bei Bedarf mit Dip oder frischen Kräutern ergänzen.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 381, Eiweiß 17 g, Kohlenhydrate 19 g, Fett 11 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu feuchte oder zu dicht liegende Zutaten werden weich. Besser locker verteilen, einmal wenden und die Zeit an das eigene Gerät anpassen.