

# **Vegetarisch aus dem Airfryer ohne Fleisch-Frust**

**500 Tage einfache Anfängergerichte mit Tofu, Halloumi,  
Feta, Falafel, Gemüse, Bowls, Garzeiten & Nährwerten**

Clara Seidel



## **Haftungsausschluss**

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen kulinarischen Information. Es ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsgrößen sind Richtwerte. Airfryer und Heißluftfritteusen unterscheiden sich je nach Modell, Korbgröße, Leistung und Luftführung.

Prüfen Sie jedes Gericht vor dem Servieren auf Gargrad, Temperatur und persönliche Verträglichkeit. Allergene müssen anhand der tatsächlich verwendeten Zutaten und Verpackungen kontrolliert werden.

# Copyright-Erklärung

© 2026 Clara Seidel

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Hinweise, Kapitelstrukturen, Nährwertangaben und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung 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 für die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die systematische Übernahme einzelner Rezepte, Rezeptgruppen, Tabellen, Kapitelstrukturen oder redaktioneller Inhalte ist nicht gestattet. Kurze Zitate sind nur im gesetzlich zulässigen Rahmen und mit entsprechender Quellenangabe erlaubt.

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig erstellt. Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerte können jedoch je nach Gerät, Zutaten, Marke, Füllmenge und persönlicher Zubereitung abweichen. Dieses Buch dient der allgemeinen kulinarischen Information und ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder sicherheitstechnische Beratung.

## Inhaltsverzeichnis

Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch .....	- 1 -
Airfryer-Grundlagen für den Einstieg .....	- 1 -
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress .....	- 1 -
Sicherheit, Reinigung und erste Routine .....	- 2 -
Gemüse-Basics .....	- 3 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 3 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 4 -
Gemüse-Basics: Halloumi mit Vanille .....	- 5 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 6 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 7 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 8 -
Gemüse-Basics: Eierform mit Petersilie .....	- 9 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 10 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 11 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 12 -
Gemüse-Basics: Falafel mit Thymian .....	- 13 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 14 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 15 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 16 -
Gemüse-Basics: Halloumi mit Vanille .....	- 17 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 18 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 19 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 20 -
Gemüse-Basics: Eierform mit Petersilie .....	- 21 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 22 -
Tofu einfach knusprig .....	- 23 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 23 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 24 -
Tofu einfach knusprig: Falafel mit Thymian .....	- 25 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 26 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 27 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 28 -
Tofu einfach knusprig: Halloumi mit Vanille .....	- 29 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 30 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 31 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 32 -

Tofu einfach knusprig: Eierform mit Petersilie .....	- 33 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 34 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 35 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 36 -
Tofu einfach knusprig: Falafel mit Thymian .....	- 37 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 38 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 39 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 40 -
Halloumi und Feta .....	- 41 -
Halloumi und Feta: Halloumi mit Vanille .....	- 41 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 42 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 43 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 44 -
Halloumi und Feta: Eierform mit Petersilie .....	- 45 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 46 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 47 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 48 -
Halloumi und Feta: Falafel mit Thymian .....	- 49 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 50 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 51 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 52 -
Halloumi und Feta: Halloumi mit Vanille .....	- 53 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 54 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 55 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 56 -
Halloumi und Feta: Eierform mit Petersilie .....	- 57 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 58 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 59 -
Falafel und Kichererbsen .....	- 60 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 60 -
Falafel und Kichererbsen: Falafel mit Thymian .....	- 61 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 62 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 63 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 64 -
Falafel und Kichererbsen: Halloumi mit Vanille .....	- 65 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 66 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 67 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 68 -

Falafel und Kichererbsen: Eierform mit Petersilie .....	- 69 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 70 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 71 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 72 -
Falafel und Kichererbsen: Falafel mit Thymian .....	- 73 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 74 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 75 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 76 -
Falafel und Kichererbsen: Halloumi mit Vanille .....	- 77 -
Vegetarische Bowls .....	- 78 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 78 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 79 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 80 -
Vegetarische Bowls: Eierform mit Petersilie .....	- 81 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 82 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 83 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 84 -
Vegetarische Bowls: Falafel mit Thymian .....	- 85 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 86 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 87 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 88 -
Vegetarische Bowls: Halloumi mit Vanille .....	- 89 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 90 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 91 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 92 -
Vegetarische Bowls: Eierform mit Petersilie .....	- 93 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 94 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 95 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 96 -
Süße Obstideen .....	- 97 -
Süße Obstideen: Falafel mit Thymian .....	- 97 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 98 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 99 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 100 -
Süße Obstideen: Halloumi mit Vanille .....	- 101 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 102 -
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	- 103 -
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	- 104 -

Süße Obstideen: Eierform mit Petersilie .....	- 105 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	- 106 -
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	- 107 -
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	- 108 -
Süße Obstideen: Falafel mit Thymian .....	- 109 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	- 110 -
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	- 111 -
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	- 112 -
Süße Obstideen: Halloumi mit Vanille .....	- 113 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	- 114 -
Schlusswort .....	- 115 -
Ein einfacher Wochenplan für Anfänger .....	- 115 -
Austauschideen für einfache Rezepte .....	- 115 -
Häufige Anfängerfehler .....	- 115 -
Einkaufsliste und Notizseiten .....	- 116 -

# Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf vegetarische Anfängergerichte mit einfachen Zutaten. Die Rezepte sind für Menschen gedacht, die ihre Heißluftfritteuse neu kennenlernen oder endlich ohne komplizierte Technik regelmäßig nutzen möchten.

Die Gerichte verwenden wenige Zutaten, kurze Vorbereitungszeiten und einfache Handgriffe. Es geht nicht darum, sofort perfekt zu kochen, sondern verlässlich zu verstehen, wie Temperatur, Zeit, Stückgröße und Füllmenge zusammenarbeiten.

Jedes Rezept folgt demselben Aufbau: Einführung, Zeit, Temperatur, Portionen, Tipp, Erklärung, Zutaten, Zubereitung, Nährwerte und häufige Fehler. Dadurch findet man sich beim Kochen schnell zurecht.

Die Rezepte kommen ohne unnötige Vorarbeit am Herd aus. Zutaten werden geschnitten, gewürzt, in den Korb gelegt und während des Garens kontrolliert. Das macht die Bücher besonders geeignet für Anfänger.

## Airfryer-Grundlagen für den Einstieg

Ein Airfryer arbeitet mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Damit diese Luft wirken kann, sollten Zutaten locker im Korb liegen und nicht zu dicht übereinander gestapelt werden.

Kleine, gleichmäßige Stücke gelingen zuverlässiger als große, unregelmäßige Stücke. Wer neu beginnt, sollte zuerst mit einfachen Zutaten wie Kartoffeln, Zucchini, Hähnchenstreifen, Tofu oder Apfelspalten üben.

Etwas Öl kann helfen, Gewürze zu verteilen und Bräunung zu verbessern. Zu viel Öl macht viele Gerichte schwer und kann tropfen. Für Anfänger reicht oft ein Teelöffel.

Die erste Regel lautet: lieber früher prüfen als zu spät. Zwei Minuten können bei dünnen Stücken viel verändern. Notieren Sie erfolgreiche Zeiten direkt nach dem Kochen.

## Einkauf und Vorbereitung ohne Stress

Für Anfänger ist eine kurze Einkaufsliste besser als ein voller Kühlschrank. Wählen Sie eine Hauptzutat, ein Gemüse, einen Dip und ein einfaches Gewürz.

Geeignete Einsteigerzutaten sind Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini, Möhren, Paprika, Pilze, Hähnchenstreifen, Fischfilet, Tofu, Halloumi und reifes Obst.

Bereiten Sie vor dem Start alles vor: Zutaten schneiden, Öl und Gewürze bereitstellen, Korb einsetzen und eine Zange bereitlegen. So muss während des Garens nicht gesucht werden.

Wenn ein Rezept beim ersten Mal nicht perfekt wird, ist das normal. Wichtig ist, nur eine Sache zu ändern: kleiner schneiden, Temperatur senken, länger garen oder weniger in den Korb legen.

## **Sicherheit, Reinigung und erste Routine**

Der Korb und der Einsatz werden sehr heiß. Verwenden Sie Topfhandschuhe und stellen Sie heiße Teile auf eine hitzebeständige Unterlage.

Lose Backpapierstücke dürfen nicht ohne Gewicht im Gerät liegen. Sie können durch den Luftstrom angehoben werden. Nutzen Sie nur geeignetes Zubehör und beachten Sie die Bedienungsanleitung.

Reinigen Sie den Korb nach dem Abkühlen. Käse, Marinade, Krümel und Fett können beim nächsten Garen Rauch oder Geruch verursachen.

Eine einfache Routine hilft: Rezept lesen, Zutaten vorbereiten, Korb nicht überfüllen, nach der Hälfte prüfen, Ergebnis notieren. Mehr braucht es für den Anfang nicht.

# Gemüse-Basics

## Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu gemüse-basics und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 11 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 180 °C

**Portionen:** 2 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

### Zutaten:

250 g Eierform

300 g Süßkartoffelwürfel

1 TL Öl

1 TL Petersilie

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Kräuterquark

### Zubereitung:

Eierform und Süßkartoffelwürfel in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 180 °C etwa 15 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Kräuterquark servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 314 kcal, 13 g Eiweiß, 19 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

**Geeignet für:** Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

**Häufige Fehler:** Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.

# Airfryer Zucchini und Tofuwürfel

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu gemüse-basics und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 12 Minuten Vorbereitung, 17 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 185 °C

**Portionen:** 2 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

## **Zutaten:**

250 g Tofuwürfel

300 g Zucchini

1 TL Öl

1 TL Paprika mild

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Zitronen-Joghurt

## **Zubereitung:**

Tofuwürfel und Zucchini in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 185 °C etwa 17 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Zitronen-Joghurt servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 328 kcal, 14 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

**Geeignet für:** Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

**Häufige Fehler:** Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.

## Gemüse-Basics: Halloumi mit Vanille

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu gemüse-basics und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 13 Minuten Vorbereitung, 19 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 190 °C

**Portionen:** 2 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

### Zutaten:

250 g Halloumi

300 g Karotten

1 TL Öl

1 TL Vanille

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Kräuterquark

### Zubereitung:

Halloumi und Karotten in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 190 °C etwa 19 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Kräuterquark servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 342 kcal, 15 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

**Geeignet für:** Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

**Häufige Fehler:** Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.