

Ninja Airfryer Kochbuch für jeden Tag

**2000 Tage einfache & knusprige Airfryer-Ideen für
Alltag, Familie und Gäste – mit Garzeiten und
Nährwertangaben**

Maren Thalberg

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Maren Thalberg. 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, Garzeiten, Temperaturen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendetem Gerät, Zutaten, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen.

Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Die Nennung von Ninja, Ninja Airfryer oder ähnlichen Produktbezeichnungen dient ausschließlich der Beschreibung des thematischen Einsatzbereichs der Rezepte.

Ninja und alle weiteren genannten Marken, Produktnamen und Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Dieses Buch ist kein offizielles Produkt des Herstellers, steht in keiner geschäftlichen Verbindung zum Hersteller 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	2
So funktioniert ein Airfryer	2
Praktische Tipps für knusprige Ergebnisse	3
Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung	3
Sicherheit, Reinigung und Pflege	4
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch	4
Frühstück und Brunch	5
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	5
Saftige Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	6
Einfache Schweinefilet mit Rosenkohl	7
Knusprige Hähnchenbrust mit Champignons	8
Zitronige Putenstreifen mit Kartoffelspalten	9
Würzige Lachsfilet mit Brokkoli	10
Milde Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	11
Goldbraune Garnelen mit Rosenkohl	12
Mediterrane Tofu-Würfel mit Champignons	13
Schnelle Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	14
Aromatische Falafel mit Brokkoli	15
Familienfreundliche Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	16
Leichte Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	17
Pikante Ei-Muffins mit Champignons	18
Mittagessen	19
Kräuterfrische Schweinefilet mit Kartoffelspalten	19
Saftige Hähnchenbrust mit Brokkoli	20
Einfache Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	21
Knusprige Lachsfilet mit Rosenkohl	22
Zitronige Kabeljau mit Champignons	23
Würzige Garnelen mit Kartoffelspalten	24
Milde Tofu-Würfel mit Brokkoli	25
Goldbraune Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	26
Mediterrane Falafel mit Rosenkohl	27
Schnelle Hackbällchen mit Champignons	28
Aromatische Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten	29
Familienfreundliche Ei-Muffins mit Brokkoli	30

Leichte Schweinefilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	31
Pikante Hähnchenbrust mit Rosenkohl	32
Abendessen	33
Kräuterfrische Putenstreifen mit Champignons	33
Saftige Lachsfilet mit Kartoffelspalten	34
Einfache Kabeljau mit Brokkoli	35
Knusprige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	36
Zitronige Tofu-Würfel mit Rosenkohl	37
Würzige Halloumi-Scheiben mit Champignons	38
Milde Falafel mit Kartoffelspalten	39
Goldbraune Hackbällchen mit Brokkoli	40
Mediterrane Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse	41
Schnelle Ei-Muffins mit Rosenkohl	42
Aromatische Schweinefilet mit Champignons	43
Familienfreundliche Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten	44
Leichte Putenstreifen mit Brokkoli	45
Pikante Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	46
Familienküche	47
Kräuterfrische Kabeljau mit Rosenkohl	47
Saftige Garnelen mit Champignons	48
Einfache Tofu-Würfel mit Kartoffelspalten	49
Knusprige Halloumi-Scheiben mit Brokkoli	50
Zitronige Falafel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	51
Würzige Hackbällchen mit Rosenkohl	52
Milde Gemüse-Nuggets mit Champignons	53
Goldbraune Ei-Muffins mit Kartoffelspalten	54
Mediterrane Schweinefilet mit Brokkoli	55
Schnelle Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	56
Aromatische Putenstreifen mit Rosenkohl	57
Familienfreundliche Lachsfilet mit Champignons	58
Leichte Kabeljau mit Kartoffelspalten	59
Pikante Garnelen mit Brokkoli	60
Hähnchen und Pute	61
Kräuterfrische Tofu-Würfel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	61
Saftige Halloumi-Scheiben mit Rosenkohl	62
Einfache Falafel mit Champignons	63
Knusprige Hackbällchen mit Kartoffelspalten	64
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	65

Würzige Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	66
Milde Schweinefilet mit Rosenkohl	67
Goldbraune Hähnchenbrust mit Champignons	68
Mediterrane Putenstreifen mit Kartoffelspalten	69
Schnelle Lachsfilet mit Brokkoli	70
Aromatische Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	71
Familienfreundliche Garnelen mit Rosenkohl	72
Leichte Tofu-Würfel mit Champignons	73
Pikante Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	74
Fisch und Garnelen	75
Kräuterfrische Falafel mit Brokkoli	75
Saftige Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	76
Einfache Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	77
Knusprige Ei-Muffins mit Champignons	78
Zitronige Schweinefilet mit Kartoffelspalten	79
Würzige Hähnchenbrust mit Brokkoli	80
Milde Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	81
Goldbraune Lachsfilet mit Rosenkohl	82
Mediterrane Kabeljau mit Champignons	83
Schnelle Garnelen mit Kartoffelspalten	84
Aromatische Tofu-Würfel mit Brokkoli	85
Familienfreundliche Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	86
Leichte Falafel mit Rosenkohl	87
Pikante Hackbällchen mit Champignons	88
Vegetarisch	89
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten	89
Saftige Ei-Muffins mit Brokkoli	90
Einfache Schweinefilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	91
Knusprige Hähnchenbrust mit Rosenkohl	92
Zitronige Putenstreifen mit Champignons	93
Würzige Lachsfilet mit Kartoffelspalten	94
Milde Kabeljau mit Brokkoli	95
Goldbraune Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	96
Mediterrane Tofu-Würfel mit Rosenkohl	97
Schnelle Halloumi-Scheiben mit Champignons	98
Aromatische Falafel mit Kartoffelspalten	99
Familienfreundliche Hackbällchen mit Brokkoli	100
Leichte Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse	101

Kartoffeln und Gemüse	102
Pikante Ei-Muffins mit Rosenkohl	102
Kräuterfrische Schweinefilet mit Champignons	103
Saftige Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten	104
Einfache Putenstreifen mit Brokkoli	105
Knusprige Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	106
Zitronige Kabeljau mit Rosenkohl	107
Würzige Garnelen mit Champignons	108
Milde Tofu-Würfel mit Kartoffelspalten	109
Goldbraune Halloumi-Scheiben mit Brokkoli	110
Mediterrane Falafel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	111
Schnelle Hackbällchen mit Rosenkohl	112
Aromatische Gemüse-Nuggets mit Champignons	113
Familienfreundliche Ei-Muffins mit Kartoffelspalten	114
Snacks und Gäste	115
Leichte Schweinefilet mit Brokkoli	115
Pikante Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	116
Kräuterfrische Putenstreifen mit Rosenkohl	117
Saftige Lachsfilet mit Champignons	118
Einfache Kabeljau mit Kartoffelspalten	119
Knusprige Garnelen mit Brokkoli	120
Zitronige Tofu-Würfel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	121
Würzige Halloumi-Scheiben mit Rosenkohl	122
Milde Falafel mit Champignons	123
Goldbraune Hackbällchen mit Kartoffelspalten	124
Mediterrane Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	125
Schnelle Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	126
Aromatische Schweinefilet mit Rosenkohl	127
Meal Prep	128
Familienfreundliche Hähnchenbrust mit Champignons	128
Leichte Putenstreifen mit Kartoffelspalten	129
Pikante Lachsfilet mit Brokkoli	130
Kräuterfrische Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	131
Saftige Garnelen mit Rosenkohl	132
Einfache Tofu-Würfel mit Champignons	133
Knusprige Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	134
Zitronige Falafel mit Brokkoli	135
Würzige Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	136

Milde Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	137
Goldbraune Ei-Muffins mit Champignons	138
Mediterrane Schweinefilet mit Kartoffelspalten	139
Schnelle Hähnchenbrust mit Brokkoli	140
Kleine Süßspeisen	141
Aromatische Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	141
Familienfreundliche Lachsfilet mit Rosenkohl	142
Leichte Kabeljau mit Champignons	143
Pikante Garnelen mit Kartoffelspalten	144
Kräuterfrische Tofu-Würfel mit Brokkoli	145
Saftige Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	146
Einfache Falafel mit Rosenkohl	147
Knusprige Hackbällchen mit Champignons	148
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten	149
Würzige Ei-Muffins mit Brokkoli	150
Milde Schweinefilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	151
Goldbraune Hähnchenbrust mit Rosenkohl	152
Mediterrane Putenstreifen mit Champignons	153
Schlusswort	154
Danksagung	154
Notizseiten	155

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 Das große Ninja Airfryer Kochbuch für jeden Tag. 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, Gemüswürfel, 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.

Frühstück und Brunch

Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Brokkoli

Einführung: Dieses kräuterfrische Airfryer-Gericht kombiniert Gemüse-Nuggets mit Brokkoli und eignet sich für eine einfache Mahlzeit aus dem normalen Airfryer-Korb.

Zeit: 8 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 21 Minuten bei 185 °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:

Gemüse-Nuggets

Rapsöl

Paprikapulver

Joghurt-Dip

Brokkoliröschen

Zitronensaft

Petersilie

Tomatenmark

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Gemüse-Nuggets und Brokkoli mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

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

Bei 185 °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.

Saftige Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse

Einführung: Dieses saftige Airfryer-Gericht kombiniert Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse und eignet sich für eine einfache Mahlzeit aus dem normalen Airfryer-Korb.

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 24 Minuten bei 190 °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:

Eier

Paprika

Spinat

geriebener Käse

Zucchini

Zitronensaft

Senf

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Ei-Muffins und Zucchini-Paprika-Gemüse mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

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

Bei 190 °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.

Einfache Schweinefilet mit Rosenkohl

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

Zeit: 10 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 27 Minuten bei 195 °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:

Schweinefilet

Olivenöl

Senf

Majoran

Rosenkohl

Muskat

Joghurt-Dip

Salz

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Schweinefilet und Rosenkohl mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

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

Bei 195 °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.

Knusprige Hähnchenbrust mit Champignons

Einführung: Dieses knusprige Airfryer-Gericht kombiniert Hähnchenbrust mit Champignons und eignet sich für eine einfache Mahlzeit aus dem normalen Airfryer-Korb.

Zeit: 11 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 8 Minuten bei 165 °C.

Portionen: 2 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:

Hähnchenbrustfilet

Olivenöl

Paprikapulver

Knoblauchpulver

Champignons

Zwiebel

Sesam

Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Hähnchenbrust und Champignons mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

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

Bei 165 °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. 398, Eiweiß 18 g, Kohlenhydrate 20 g, Fett 12 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.