

Das Airfryer-Snackkochbuch für Anfänger

**120 knusprige Beilagen, warme Brote & Partyhappen
mit Kartoffeln, Gemüse, Käse, klaren Garzeiten und
Nährwerten**

Helene Krüger

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 Helene Krüger
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Hinweise, Kapitelstrukturen 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 automatisierte Analyse dieses Werkes zum Zweck des Text- und Data-Minings, der Mustererkennung, des Trainings künstlicher Intelligenz oder vergleichbarer technischer Auswertungen ist ohne ausdrückliche Zustimmung der Rechteinhaberin untersagt.

Kurze Zitate sind nur im gesetzlich zulässigen Rahmen erlaubt. Eine systematische Übernahme der Rezepte, Kapitel, Tabellen, Anleitungen oder redaktionellen Struktur ist nicht gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss	3
Copyright-Erklärung	4
Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch	1
Airfryer-Grundlagen für den Einstieg	1
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress	1
Sicherheit, Reinigung und erste Routine	2
Kartoffelideen	3
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten	3
Kartoffelideen: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild	4
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks	5
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger	6
Airfryer Möhren und Käse-Toast	7
Kartoffelideen: Apfelringe mit Zimt	8
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten	9
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger	10
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks	11
Kartoffelideen: Mini-Putenbällchen mit Oregano	12
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast	13
Apfelringe mit Birne für Anfänger	14
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten	15
Kartoffelideen: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild	16
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks	17
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger	18
Airfryer Möhren und Käse-Toast	19
Kartoffelideen: Apfelringe mit Zimt	20
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten	21
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger	22
Gemüsebeilagen	23
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks	23
Gemüsebeilagen: Mini-Putenbällchen mit Oregano	24
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast	25
Apfelringe mit Birne für Anfänger	26
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten	27
Gemüsebeilagen: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild	28
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks	29
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger	30
Airfryer Möhren und Käse-Toast	31

Gemüsebeilagen: Apfelringe mit Zimt.....	32
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten.....	33
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger.....	34
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks.....	35
Gemüsebeilagen: Mini-Putenbällchen mit Oregano.....	36
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast.....	37
Apfelringe mit Birne für Anfänger.....	38
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten.....	39
Gemüsebeilagen: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild.....	40
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks.....	41
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger.....	42
Kleine Käsegerichte.....	43
Airfryer Möhren und Käse-Toast.....	43
Kleine Käsegerichte: Apfelringe mit Zimt.....	44
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten.....	45
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger.....	46
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks.....	47
Kleine Käsegerichte: Mini-Putenbällchen mit Oregano.....	48
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast.....	49
Apfelringe mit Birne für Anfänger.....	50
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten.....	51
Kleine Käsegerichte: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild.....	52
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks.....	53
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger.....	54
Airfryer Möhren und Käse-Toast.....	55
Kleine Käsegerichte: Apfelringe mit Zimt.....	56
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten.....	57
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger.....	58
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks.....	59
Kleine Käsegerichte: Mini-Putenbällchen mit Oregano.....	60
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast.....	61
Apfelringe mit Birne für Anfänger.....	62
Einfache Partyhappen.....	63
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten.....	63
Einfache Partyhappen: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild.....	64
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks.....	65
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger.....	66
Airfryer Möhren und Käse-Toast.....	67

Einfache Partyhappen: Apfelringe mit Zimt	68
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten	69
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger	70
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks	71
Einfache Partyhappen: Mini-Putenbällchen mit Oregano	72
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast	73
Apfelringe mit Birne für Anfänger	74
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten	75
Einfache Partyhappen: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild	76
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks	77
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger	78
Airfryer Möhren und Käse-Toast	79
Einfache Partyhappen: Apfelringe mit Zimt	80
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten	81
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger	82
Warme Brote	83
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks	83
Warme Brote: Mini-Putenbällchen mit Oregano	84
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast	85
Apfelringe mit Birne für Anfänger	86
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten	87
Warme Brote: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild	88
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks	89
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger	90
Airfryer Möhren und Käse-Toast	91
Warme Brote: Apfelringe mit Zimt	92
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten	93
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger	94
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks	95
Warme Brote: Mini-Putenbällchen mit Oregano	96
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast	97
Apfelringe mit Birne für Anfänger	98
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten	99
Warme Brote: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild	100
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks	101
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger	102
Süße Snacks	103
Airfryer Möhren und Käse-Toast	103

Süße Snacks: Apfelringe mit Zimt	104
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten	105
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger	106
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks	107
Süße Snacks: Mini-Putenbällchen mit Oregano	108
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast	109
Apfelringe mit Birne für Anfänger	110
Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten	111
Süße Snacks: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild	112
Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks	113
Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger	114
Airfryer Möhren und Käse-Toast	115
Süße Snacks: Apfelringe mit Zimt	116
Einfacher Airfryer-Teller mit Kartoffelspalten	117
Gemüse-Nuggets mit Möhren für Anfänger	118
Airfryer Birne und Halloumi-Sticks	119
Süße Snacks: Mini-Putenbällchen mit Oregano	120
Einfacher Airfryer-Teller mit Käse-Toast	121
Apfelringe mit Birne für Anfänger	122
Schlusswort	123
Ein einfacher Wochenplan für Anfänger	123
Austauschideen für einfache Rezepte	123
Häufige Anfängerfehler	123
Einkaufsliste und Notizseiten	124

Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf einfache Snacks, Beilagen und kleine Gerichte für den Einstieg. 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.

Kartoffelideen

Airfryer Zucchini und Kartoffelspalten

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

Zeit: 12 Minuten Vorbereitung, 16 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 Kartoffelspalten

300 g Zucchini

1 TL Öl

1 TL Knoblauch mild

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Tomaten-Dip

Zubereitung:

Kartoffelspalten 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 16 Minuten garen.

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

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Tomaten-Dip 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.

Kartoffelideen: Gemüse-Nuggets mit Paprika mild

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

Zeit: 13 Minuten Vorbereitung, 18 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 Gemüse-Nuggets

300 g Möhren

1 TL Öl

1 TL Paprika mild

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Honig-Joghurt

Zubereitung:

Gemüse-Nuggets und Möhren 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 18 Minuten garen.

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

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Honig-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.

Einfacher Airfryer-Teller mit Halloumi-Sticks

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

Zeit: 14 Minuten Vorbereitung, 20 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 155 °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-Sticks

300 g Birne

1 TL Öl

1 TL Rosmarin

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Tomaten-Dip

Zubereitung:

Halloumi-Sticks und Birne 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 155 °C etwa 20 Minuten garen.

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

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Tomaten-Dip 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.

Mini-Putenbällchen mit Zucchini für Anfänger

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

Zeit: 15 Minuten Vorbereitung, 22 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 160 °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 Mini-Putenbällchen

300 g Zucchini

1 TL Öl

1 TL Oregano

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Honig-Joghurt

Zubereitung:

Mini-Putenbällchen 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 160 °C etwa 22 Minuten garen.

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

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

Nährwerte pro Portion: ca. 356 kcal, 16 g Eiweiß, 22 g Kohlenhydrate, 12 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.