

Keto auf Vorrat aus dem Airfryer

**Meal-Prep-Ideen für einfache Low-Carb-Wochen – mit
Lunchboxen, Resteboxen, Einkaufsliste, Garzeiten &
Nährwerten**

Miriam Falkenthal

Urheberrechtshinweis

© 2026 Miriam Falkenthal. Alle Rechte vorbehalten.

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

Die Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, Weitergabe, öffentliche Zugänglichmachung oder kommerzielle Nutzung dieses Buches oder einzelner Teile daraus ist ohne ausdrückliche Genehmigung nicht gestattet. Dies gilt insbesondere für Nachdrucke, digitale Kopien, elektronische Verbreitung, Datenbanknutzung sowie die Verwendung in gedruckten oder digitalen Sammelwerken.

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch sind für den privaten Gebrauch im Haushalt bestimmt. Eine gewerbliche Nutzung, Veröffentlichung oder Weitergabe als eigenes Werk ist nicht erlaubt.

Alle Angaben wurden mit Sorgfalt erstellt. Dennoch können Garzeiten, Temperaturen, Nährwerte und Ergebnisse je nach Gerät, Zutaten, Portionsgröße und individueller Zubereitung abweichen. Marken- und Produktbezeichnungen werden ausschließlich beschreibend verwendet und stehen im Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Information und kulinarischen Inspiration. Es ersetzt keine medizinische Beratung, keine Ernährungsberatung und keine individuelle Betreuung durch Ärztinnen, Ärzte oder qualifizierte Fachpersonen.

Die ketogene Ernährung ist nicht für jede Person gleichermaßen geeignet. Bei Diabetes, Stoffwechselerkrankungen, Nieren- oder Lebererkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit, Essstörungen, Medikamenteneinnahme oder anderen gesundheitlichen Besonderheiten sollte vor einer Ernährungsumstellung fachlicher Rat eingeholt werden.

Alle Nährwertangaben sind Schätzwerte. Zutatenmarken, Portionsgrößen, Reifegrad, Fettmenge, Marinaden, Saucen und persönliche Anpassungen können die tatsächlichen Werte deutlich verändern. Wer aus gesundheitlichen Gründen genaue Werte benötigt, sollte die verwendeten Produkte selbst berechnen.

Hinweise zu Garzeiten, Temperaturen und Airfryer-Einstellungen sind Richtwerte. Geräte unterscheiden sich je nach Modell, Leistung, Korbgröße und Füllmenge. Prüfen Sie Speisen vor dem Verzehr sorgfältig, insbesondere Geflügel, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier.

Achten Sie auf Allergene, Kreuzkontakt und die Hinweise der Lebensmittelhersteller. Verwenden Sie den Airfryer nur gemäß Bedienungsanleitung, stellen Sie ihn auf eine hitzebeständige Fläche und reinigen Sie ihn erst nach ausreichender Abkühlung.

Vor einer Veröffentlichung, einem Verkauf oder einer Weitergabe als fertiges Kochbuch sollten alle Rezepte praktisch getestet, sprachlich geprüft und auf Mengen, Garzeiten, Sicherheit, Allergene und lokale Kennzeichnungspflichten kontrolliert werden.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	- 1 -
Grundlagen der ketogenen Küche	- 1 -
Den Airfryer richtig verstehen	- 2 -
Temperatur, Textur und Garlogik	- 2 -
Sicherheit, Reinigung und Pflege	- 3 -
Einkauf, Vorrat und Vorbereitung	- 3 -
Protein vorbereiten	- 4 -
Knusprige Lachs mit Pilze und Limetten-Mayo	- 4 -
Würzige Tofu mit Blumenkohl und Zitronenbutter	- 5 -
Milde Putenstreifen mit Zucchini und Feta-Topping	- 6 -
Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	- 7 -
Mediterrane Rinderhack mit Rosenkohl und Limetten-Mayo	- 8 -
Schnelle Lachs mit Pilze und Zitronenbutter	- 9 -
Saftige Tofu mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 10 -
Aromatische Putenstreifen mit Zucchini und Chili-Öl	- 11 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	- 12 -
Würzige Rinderhack mit Rosenkohl und Zitronenbutter	- 13 -
Milde Lachs mit Pilze und Feta-Topping	- 14 -
Cremige Tofu mit Blumenkohl und Chili-Öl	- 15 -
Mediterrane Putenstreifen mit Zucchini und Limetten-Mayo	- 16 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	- 17 -
Saftige Rinderhack mit Rosenkohl und Feta-Topping	- 18 -
Aromatische Lachs mit Pilze und Chili-Öl	- 19 -
Knusprige Tofu mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	- 20 -
Würzige Putenstreifen mit Zucchini und Zitronenbutter	- 21 -
Milde Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	- 22 -
Cremige Rinderhack mit Rosenkohl und Chili-Öl	- 23 -
Mediterrane Lachs mit Pilze und Limetten-Mayo	- 24 -
Schnelle Tofu mit Blumenkohl und Zitronenbutter	- 25 -
Saftige Putenstreifen mit Zucchini und Feta-Topping	- 26 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	- 27 -
Knusprige Rinderhack mit Rosenkohl und Limetten-Mayo	- 28 -
Würzige Lachs mit Pilze und Zitronenbutter	- 29 -
Gemüseboxen	- 30 -
Milde Tofu mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 30 -
Cremige Putenstreifen mit Zucchini und Chili-Öl	- 31 -

Mediterrane Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	32 -
Schnelle Rinderhack mit Rosenkohl und Zitronenbutter	33 -
Saftige Lachs mit Pilze und Feta-Topping	34 -
Aromatische Tofu mit Blumenkohl und Chili-Öl	35 -
Knusprige Putenstreifen mit Zucchini und Limetten-Mayo	36 -
Würzige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	37 -
Milde Rinderhack mit Rosenkohl und Feta-Topping	38 -
Cremige Lachs mit Pilze und Chili-Öl	39 -
Mediterrane Tofu mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	40 -
Schnelle Putenstreifen mit Zucchini und Zitronenbutter	41 -
Saftige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	42 -
Aromatische Rinderhack mit Rosenkohl und Chili-Öl	43 -
Knusprige Lachs mit Pilze und Limetten-Mayo	44 -
Würzige Tofu mit Blumenkohl und Zitronenbutter	45 -
Milde Putenstreifen mit Zucchini und Feta-Topping	46 -
Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	47 -
Mediterrane Rinderhack mit Rosenkohl und Limetten-Mayo	48 -
Schnelle Lachs mit Pilze und Zitronenbutter	49 -
Saftige Tofu mit Blumenkohl und Feta-Topping	50 -
Aromatische Putenstreifen mit Zucchini und Chili-Öl	51 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	52 -
Würzige Rinderhack mit Rosenkohl und Zitronenbutter	53 -
Milde Lachs mit Pilze und Feta-Topping	54 -
Saucen & Dips	55 -
Cremige Tofu mit Blumenkohl und Chili-Öl	55 -
Mediterrane Putenstreifen mit Zucchini und Limetten-Mayo	56 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	57 -
Saftige Rinderhack mit Rosenkohl und Feta-Topping	58 -
Aromatische Lachs mit Pilze und Chili-Öl	59 -
Knusprige Tofu mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	60 -
Würzige Putenstreifen mit Zucchini und Zitronenbutter	61 -
Milde Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	62 -
Cremige Rinderhack mit Rosenkohl und Chili-Öl	63 -
Mediterrane Lachs mit Pilze und Limetten-Mayo	64 -
Schnelle Tofu mit Blumenkohl und Zitronenbutter	65 -
Saftige Putenstreifen mit Zucchini und Feta-Topping	66 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	67 -
Knusprige Rinderhack mit Rosenkohl und Limetten-Mayo	68 -

Würzige Lachs mit Pilze und Zitronenbutter	- 69 -
Milde Tofu mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 70 -
Cremige Putenstreifen mit Zucchini und Chili-Öl	- 71 -
Mediterrane Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	- 72 -
Schnelle Rinderhack mit Rosenkohl und Zitronenbutter	- 73 -
Saftige Lachs mit Pilze und Feta-Topping	- 74 -
Aromatische Tofu mit Blumenkohl und Chili-Öl	- 75 -
Knusprige Putenstreifen mit Zucchini und Limetten-Mayo	- 76 -
Würzige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	- 77 -
Milde Rinderhack mit Rosenkohl und Feta-Topping	- 78 -
Cremige Lachs mit Pilze und Chili-Öl	- 79 -
Mediterrane Tofu mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	- 80 -
Lunchboxen	- 81 -
Schnelle Putenstreifen mit Zucchini und Zitronenbutter	- 81 -
Saftige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	- 82 -
Aromatische Rinderhack mit Rosenkohl und Chili-Öl	- 83 -
Knusprige Lachs mit Pilze und Limetten-Mayo	- 84 -
Würzige Tofu mit Blumenkohl und Zitronenbutter	- 85 -
Milde Putenstreifen mit Zucchini und Feta-Topping	- 86 -
Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	- 87 -
Mediterrane Rinderhack mit Rosenkohl und Limetten-Mayo	- 88 -
Schnelle Lachs mit Pilze und Zitronenbutter	- 89 -
Saftige Tofu mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 90 -
Aromatische Putenstreifen mit Zucchini und Chili-Öl	- 91 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	- 92 -
Würzige Rinderhack mit Rosenkohl und Zitronenbutter	- 93 -
Milde Lachs mit Pilze und Feta-Topping	- 94 -
Cremige Tofu mit Blumenkohl und Chili-Öl	- 95 -
Mediterrane Putenstreifen mit Zucchini und Limetten-Mayo	- 96 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	- 97 -
Saftige Rinderhack mit Rosenkohl und Feta-Topping	- 98 -
Aromatische Lachs mit Pilze und Chili-Öl	- 99 -
Knusprige Tofu mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	- 100 -
Würzige Putenstreifen mit Zucchini und Zitronenbutter	- 101 -
Milde Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	- 102 -
Cremige Rinderhack mit Rosenkohl und Chili-Öl	- 103 -
Mediterrane Lachs mit Pilze und Limetten-Mayo	- 104 -
Schnelle Tofu mit Blumenkohl und Zitronenbutter	- 105 -

Reste neu kombinieren	- 106 -
Saftige Putenstreifen mit Zucchini und Feta-Topping	- 106 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	- 107 -
Knusprige Rinderhack mit Rosenkohl und Limetten-Mayo	- 108 -
Würzige Lachs mit Pilze und Zitronenbutter	- 109 -
Milde Tofu mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 110 -
Cremige Putenstreifen mit Zucchini und Chili-Öl	- 111 -
Mediterrane Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	- 112 -
Schnelle Rinderhack mit Rosenkohl und Zitronenbutter	- 113 -
Saftige Lachs mit Pilze und Feta-Topping	- 114 -
Aromatische Tofu mit Blumenkohl und Chili-Öl	- 115 -
Knusprige Putenstreifen mit Zucchini und Limetten-Mayo	- 116 -
Würzige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	- 117 -
Milde Rinderhack mit Rosenkohl und Feta-Topping	- 118 -
Cremige Lachs mit Pilze und Chili-Öl	- 119 -
Mediterrane Tofu mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	- 120 -
Schnelle Putenstreifen mit Zucchini und Zitronenbutter	- 121 -
Saftige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	- 122 -
Aromatische Rinderhack mit Rosenkohl und Chili-Öl	- 123 -
Knusprige Lachs mit Pilze und Limetten-Mayo	- 124 -
Würzige Tofu mit Blumenkohl und Zitronenbutter	- 125 -
Milde Putenstreifen mit Zucchini und Feta-Topping	- 126 -
Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	- 127 -
Mediterrane Rinderhack mit Rosenkohl und Limetten-Mayo	- 128 -
Schnelle Lachs mit Pilze und Zitronenbutter	- 129 -
Saftige Tofu mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 130 -
Aromatische Putenstreifen mit Zucchini und Chili-Öl	- 131 -
Schlusswort	- 132 -
Keto im Alltag beibehalten	- 132 -
Meal-Prep-Plan für fünf Vorbereitungstage	- 133 -
Einkaufsliste für eine Keto-Airfryer-Woche	- 134 -
Low-Carb-Austauschliste	- 134 -
Airfryer-Pflege und Geräteeinstellungen	- 134 -
Eigene Keto-Notizen	- 135 -

Über dieses Buch

Dieses Buch verbindet die ketogene Küche mit dem Airfryer. Der Schwerpunkt liegt auf Gerichten, die wenig Kohlenhydrate enthalten, ausreichend sättigen und im Alltag ohne komplizierte Vorbereitung funktionieren.

Komponenten, Boxen und Wiederverwendung ohne monotone Wochenpläne.

Die Rezepte sind als praktische Kochgrundlage geschrieben, nicht als medizinisches Programm. Sie helfen dabei, kohlenhydratarme Mahlzeiten zu planen, Zutaten sinnvoll auszuwählen und den Airfryer so zu nutzen, dass Textur, Geschmack und Alltagstauglichkeit zusammenkommen.

Besonders wichtig ist die Wiederholbarkeit. Ein gutes Keto-Gericht soll nicht nur einmal funktionieren, sondern auch an einem normalen Arbeitstag, bei wenig Zeit oder mit leicht veränderten Vorräten gelingen. Deshalb arbeitet dieses Buch mit klaren Grundbausteinen: Eiweiß, kohlenhydratarms Gemüse, Fettkomponente, Würzung und passende Garteknik.

Alle Nährwerte sind Näherungswerte. Produktmarken, Portionsgrößen, Marinaden, Käse, Saucen und Gewürzmischungen können die tatsächlichen Werte verändern. Wer aus gesundheitlichen Gründen ketogen isst, Medikamente nimmt, schwanger ist oder Vorerkrankungen hat, sollte individuelle Fragen fachlich abklären.

Grundlagen der ketogenen Küche

Ketogene Küche bedeutet in diesem Buch vor allem: wenig Zucker, wenig Stärke und ein klarer Fokus auf sättigende Zutaten. Brot, Reis, Pasta, klassische Pommes, Panaden mit Mehl und süße Saucen stehen nicht im Mittelpunkt. Stattdessen kommen Eier, Geflügel, Fisch, Fleisch, Käse, Tofu, Halloumi, Avocado, Nüsse, Low-Carb-Gemüse und cremige Dips zum Einsatz.

Eine einfache ketogene Mahlzeit besteht aus drei Elementen. Erstens braucht sie eine Eiweißquelle, damit sie sättigt und nicht nur aus Fett besteht. Zweitens braucht sie kohlenhydratarms Gemüse, damit Volumen, Frische und Textur entstehen. Drittens braucht sie eine passende Fettkomponente, zum Beispiel Olivenöl, Kräuterbutter, Frischkäse, Mayonnaise, Avocado oder Käse.

Keto funktioniert im Alltag besser, wenn nicht jede Mahlzeit völlig neu erfunden wird. Wiederkehrende Kategorien helfen: Eiergericht, Geflügelgericht, Fischgericht, vegetarische Proteinquelle, Gemüsebeilage, Snackteller und Restebox. Die Rezepte dieses Buches lassen sich genau in solche Kategorien einordnen.

Bei fertigen Produkten lohnt sich ein genauer Blick auf Etiketten. Zucker, Stärke, Maltodextrin, Honig, Sirup, Paniermehl und süße Marinaden können auch dort vorkommen, wo man sie nicht erwartet. Besonders Dips, Gewürzmischungen, Wurstwaren, Käsezubereitungen und Fertigsaucen sollten geprüft werden.

Die ketogene Ernährung muss nicht schwer oder fettig wirken. Wenn ein Gericht zu mächtig ist, helfen Säure, Kräuter, knackiges Gemüse oder ein leichter Dip. Wenn ein Gericht nicht lange sättigt, fehlt oft Eiweiß oder eine tragende Fettkomponente.

Den Airfryer richtig verstehen

Ein Airfryer ist kein klassischer Fritteusenersatz, sondern ein kleiner Heißluftofen mit starker Luftzirkulation. Er bräunt Lebensmittel, weil heiße Luft schnell um die Oberfläche strömt. Deshalb gelingen viele Gerichte besser, wenn die Zutaten trocken, gleichmäßig geschnitten und nicht zu dicht im Korb liegen.

Die Luftzirkulation ist der wichtigste Unterschied zu einem Backofen. Im Backofen verteilt sich Hitze eher großräumig, im Airfryer trifft sie konzentrierter auf kleine Mengen. Dadurch können Hähnchenstücke, Gemüse, Halloumi, Tofu oder Fisch schneller bräunen, aber auch schneller austrocknen, wenn Temperatur und Zeit nicht angepasst werden.

Vorheizen kann bei knusprigen Ergebnissen helfen, ist aber nicht bei jedem Rezept zwingend nötig. Kleine Gemüswürfel, dünne Filets oder empfindliche Käsegerichte brauchen oft mehr Kontrolle als Hitze. Dickere Stücke profitieren dagegen von etwas niedrigerer Temperatur und längerer Garzeit, damit sie innen gar werden, ohne außen zu dunkel zu werden.

Viele Geräte arbeiten unterschiedlich. Ein Rezept mit 180 °C kann in einem kompakten Gerät stärker bräunen als in einem größeren Modell. Deshalb sind die Zeiten in diesem Buch bewusst als Richtwerte formuliert. Prüfen Sie beim ersten Nachkochen etwas früher, notieren Sie gute Ergebnisse und passen Sie die nächsten Durchgänge an Ihr Gerät an.

Backpapier, Silikonformen und kleine Einsätze können hilfreich sein, dürfen aber die Luft nicht vollständig blockieren. Lose Backpapierstücke können durch den Luftstrom angehoben werden. Verwenden Sie Zubehör nur, wenn es zum Gerät passt und ausreichend beschwert ist.

Temperatur, Textur und Garlogik

Für die ketogene Airfryer-Küche ist Textur besonders wichtig, weil klassische stärkehaltige Beilagen fehlen. Knusprige Ränder, cremige Dips, saftiges Eiweiß und gut gewürztes Gemüse sorgen dafür, dass ein Low-Carb-Gericht nicht nach Verzicht schmeckt.

Protein braucht Aufmerksamkeit. Geflügel sollte nicht austrocknen, Fisch nicht zerfallen, Hackfleisch nicht zu dicht liegen und Tofu nicht feucht in den Korb kommen. Tupfen Sie Zutaten trocken, schneiden Sie gleichmäßig und arbeiten Sie mit einer dünnen Schicht Öl oder Marinade.

Gemüse reagiert je nach Wassergehalt sehr unterschiedlich. Zucchini und Pilze geben viel Feuchtigkeit ab und sollten nicht zu eng liegen. Brokkoli und Blumenkohl bräunen gut, brauchen aber genug Öl oder Dip. Aubergine profitiert von kleinen Stücken, weil sie sonst außen dunkel und innen schwammig bleiben kann.

Wenden oder Schütteln ist kein Nebenschritt, sondern Teil der Garteknik. Kleine Stücke werden nach der Hälfte der Zeit geschüttelt. Empfindliche Filets, gefülltes Gemüse und Käse werden vorsichtig mit einer Zange bewegt. So entstehen gleichmäßigere Bräunung und bessere Konsistenz.

Wenn ein Gericht blass bleibt, liegt es oft an Feuchtigkeit, Überfüllung oder zu niedriger Temperatur. Wenn es außen zu dunkel wird, aber innen noch nicht passt, sind die Stücke zu groß, die Temperatur zu hoch oder der Korb zu voll.

Sicherheit, Reinigung und Pflege

Ein Airfryer arbeitet mit sehr heißer Luft. Korb, Einsatz, Innenraum und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen. Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, hitzebeständige Fläche, halten Sie Lüftungsöffnungen frei und ziehen Sie heiße Körbe nicht über empfindliche Oberflächen. Bei rohem Geflügel, Fisch, Fleisch und Ei ist Hygiene besonders wichtig. Schneidebretter, Messer und Zangen sollten nach Kontakt mit rohen Zutaten gereinigt werden. Rohes und gegartes Essen sollte nicht mit denselben ungewaschenen Werkzeugen berührt werden.

Nach dem Kochen sollte das Gerät abkühlen, bevor es gereinigt wird. Krümel, Käsereste, Marinaden, Fett und kleine Gemüsestücke sollten regelmäßig entfernt werden, weil sie sonst Gerüche, Rauch oder eingebrannte Stellen verursachen können.

Beschichtete Körbe und Einsätze mögen keine harten Metallwerkzeuge, Stahlwolle oder aggressive Scheuermittel. Warmes Wasser, mildes Spülmittel, ein weicher Schwamm und etwas Einweichzeit sind meist besser. Hartnäckige Reste lassen sich oft leichter lösen, wenn der Korb kurz mit warmem Wasser steht.

Auch der Innenraum verdient Aufmerksamkeit. Wischen Sie sichtbare Spritzer nach dem Abkühlen aus und prüfen Sie gelegentlich, ob sich Fett oder Krümel in Ecken sammeln. Ein sauberes Gerät heizt zuverlässiger, riecht neutraler und liefert gleichmäßigere Ergebnisse.

Einkauf, Vorrat und Vorbereitung

Für eine ruhige Keto-Woche lohnt es sich, zwei bis drei Proteinquellen, drei Gemüsesorten, eine Dip-Basis und ein bis zwei Fettkomponenten vorzubereiten. So entstehen verschiedene Teller, ohne dass jede Mahlzeit gleich schmeckt.

Praktisch sind Eier, Hähnchen, Fisch, Hackfleisch, Halloumi, Tofu, Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl, Salat, Frischkäse, Quark, Olivenöl, Avocadoöl, Kräuter, Zitrone, Gewürze und Nüsse. Je nach Buchschwerpunkt werden diese Grundzutaten anders kombiniert.

Vorbereitete Bausteine sollten neutral genug bleiben. Ein einfach gegartes Hähnchenstück kann später mediterran, pikant oder cremig serviert werden. Gebackener Blumenkohl passt zu Kräuterdip, Käsekruste oder Restebox. So bleibt Meal Prep flexibel.

Saucen und Dips sollten getrennt gelagert werden, damit knusprige Zutaten nicht weich werden. Fisch und empfindliche Meeresfrüchte werden besser frisch gegart. Fleisch, Geflügel und gegarte Reste sollten schnell abkühlen, sauber verpackt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Rezepte enthalten konkrete Mengen, Temperaturen und Garzeiten. Die Planung am Ende des Buches zeigt dagegen, wie sich diese Rezepte zu Wochenabläufen verbinden lassen. Dadurch bleibt der Unterschied zwischen Rezept und Plan klar.

Protein vorbereiten

Knusprige Lachs mit Pilze und Limetten-Mayo

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Lachs mit Pilze aus dem Korb. Es passt zu protein vorbereiten und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 20 Minuten bei 170 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tipp: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

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

Zutaten:

280 g Lachs

250 g Pilze

1 EL Kräuterbutter

1 TL Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Lachs und Pilze vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Mit Kräuterbutter, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 170 °C etwa 20 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Dip oder frischen Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 406, Eiweiß 20 g, Kohlenhydrate 4 g, Fett 18 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

Würzige Tofu mit Blumenkohl und Zitronenbutter

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Tofu mit Blumenkohl für Meal Prep. Es passt zu protein vorbereiten und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 10 Minuten Vorbereitung, 23 Minuten bei 175 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tip: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

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

Zutaten:

220 g Tofu

250 g Blumenkohl

1 EL Frischkäse

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Tofu und Blumenkohl vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Mit Frischkäse, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 175 °C etwa 23 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Dip oder frischen Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 425, Eiweiß 22 g, Kohlenhydrate 5 g, Fett 21 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

Milde Putenstreifen mit Zucchini und Feta-Topping

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Putenstreifen mit Zucchini mit Kräutern. Es passt zu protein vorbereiten und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 11 Minuten Vorbereitung, 26 Minuten bei 180 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tip: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

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

Zutaten:

300 g Putenstreifen

250 g Zucchini

1 EL Avocadoöl

1 TL Paprika

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Putenstreifen und Zucchini vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Mit Avocadoöl, Paprika, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 180 °C etwa 26 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Dip oder frischen Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 444, Eiweiß 24 g, Kohlenhydrate 6 g, Fett 24 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Hähnchenbrust mit Brokkoli als schnelle Portion. Es passt zu protein vorbereiten und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 12 Minuten Vorbereitung, 11 Minuten bei 185 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tip: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

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

Zutaten:

300 g Hähnchenbrust

250 g Brokkoli

1 EL Kräuterbutter

1 TL Knoblauch

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Hähnchenbrust und Brokkoli vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Mit Kräuterbutter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 185 °C etwa 11 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Dip oder frischen Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 463, Eiweiß 26 g, Kohlenhydrate 7 g, Fett 27 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

Mediterrane Rinderhack mit Rosenkohl und Limetten-Mayo

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Rinderhack mit Rosenkohl als leichtes Abendessen. Es passt zu protein vorbereiten und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 13 Minuten Vorbereitung, 14 Minuten bei 190 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tip: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

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

Zutaten:

300 g Rinderhack

250 g Rosenkohl

1 EL Frischkäse

1 TL Zitronenabrieb

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Rinderhack und Rosenkohl vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Mit Frischkäse, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 190 °C etwa 14 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Dip oder frischen Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 482, Eiweiß 28 g, Kohlenhydrate 8 g, Fett 30 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.