

Ninja Airfryer einfach clever nutzen

**120+ schnelle Airfryer-Rezepte mit Hähnchen,
Fisch, Gemüse, Kartoffeln & Bowls – mit
Garzeiten**

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	- 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 -
Tofu und Tempeh	- 5 -
Aromatische Putenstreifen mit Kartoffelspalten	- 5 -
Familienfreundliche Lachsfilet mit Brokkoli	- 6 -
Leichte Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 7 -
Pikante Garnelen mit Rosenkohl	- 8 -
Kräuterfrische Tofu-Würfel mit Champignons	- 9 -
Saftige Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	- 10 -
Einfache Falafel mit Brokkoli	- 11 -
Knusprige Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 12 -
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	- 13 -
Würzige Ei-Muffins mit Champignons	- 14 -
Milde Schweinefilet mit Kartoffelspalten	- 15 -
Goldbraune Hähnchenbrust mit Brokkoli	- 16 -
Mediterrane Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 17 -
Schnelle Lachsfilet mit Rosenkohl	- 18 -
Halloumi und Feta	- 19 -
Aromatische Kabeljau mit Champignons	- 19 -
Familienfreundliche Garnelen mit Kartoffelspalten	- 20 -
Leichte Tofu-Würfel mit Brokkoli	- 21 -
Pikante Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 22 -
Kräuterfrische Falafel mit Rosenkohl	- 23 -
Saftige Hackbällchen mit Champignons	- 24 -
Einfache Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten	- 25 -
Knusprige Ei-Muffins mit Brokkoli	- 26 -
Zitronige Schweinefilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 27 -
Würzige Hähnchenbrust mit Rosenkohl	- 28 -
Milde Putenstreifen mit Champignons	- 29 -

Goldbraune Lachsfilet mit Kartoffelspalten	- 30 -
Mediterrane Kabeljau mit Brokkoli	- 31 -
Schnelle Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 32 -
Falafel und Kichererbsen	- 33 -
Aromatische Tofu-Würfel mit Rosenkohl	- 33 -
Familienfreundliche Halloumi-Scheiben mit Champignons	- 34 -
Leichte Falafel mit Kartoffelspalten	- 35 -
Pikante Hackbällchen mit Brokkoli	- 36 -
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 37 -
Saftige Ei-Muffins mit Rosenkohl	- 38 -
Einfache Schweinefilet mit Champignons	- 39 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten	- 40 -
Zitronige Putenstreifen mit Brokkoli	- 41 -
Würzige Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 42 -
Milde Kabeljau mit Rosenkohl	- 43 -
Goldbraune Garnelen mit Champignons	- 44 -
Mediterrane Tofu-Würfel mit Kartoffelspalten	- 45 -
Schnelle Halloumi-Scheiben mit Brokkoli	- 46 -
Gefülltes Gemüse	- 47 -
Aromatische Falafel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 47 -
Familienfreundliche Hackbällchen mit Rosenkohl	- 48 -
Leichte Gemüse-Nuggets mit Champignons	- 49 -
Pikante Ei-Muffins mit Kartoffelspalten	- 50 -
Kräuterfrische Schweinefilet mit Brokkoli	- 51 -
Saftige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 52 -
Einfache Putenstreifen mit Rosenkohl	- 53 -
Knusprige Lachsfilet mit Champignons	- 54 -
Zitronige Kabeljau mit Kartoffelspalten	- 55 -
Würzige Garnelen mit Brokkoli	- 56 -
Milde Tofu-Würfel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 57 -
Goldbraune Halloumi-Scheiben mit Rosenkohl	- 58 -
Mediterrane Falafel mit Champignons	- 59 -
Schnelle Hackbällchen mit Kartoffelspalten	- 60 -
Kartoffeln vegetarisch	- 61 -
Aromatische Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	- 61 -
Familienfreundliche Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 62 -
Leichte Schweinefilet mit Rosenkohl	- 63 -
Pikante Hähnchenbrust mit Champignons	- 64 -

Kräuterfrische Putenstreifen mit Kartoffelspalten	- 65 -
Saftige Lachsfilet mit Brokkoli	- 66 -
Einfache Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 67 -
Knusprige Garnelen mit Rosenkohl	- 68 -
Zitronige Tofu-Würfel mit Champignons	- 69 -
Würzige Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	- 70 -
Milde Falafel mit Brokkoli	- 71 -
Goldbraune Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 72 -
Mediterrane Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	- 73 -
Gemüse-Bowls	- 74 -
Schnelle Ei-Muffins mit Champignons	- 74 -
Aromatische Schweinefilet mit Kartoffelspalten	- 75 -
Familienfreundliche Hähnchenbrust mit Brokkoli	- 76 -
Leichte Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 77 -
Pikante Lachsfilet mit Rosenkohl	- 78 -
Kräuterfrische Kabeljau mit Champignons	- 79 -
Saftige Garnelen mit Kartoffelspalten	- 80 -
Einfache Tofu-Würfel mit Brokkoli	- 81 -
Knusprige Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 82 -
Zitronige Falafel mit Rosenkohl	- 83 -
Würzige Hackbällchen mit Champignons	- 84 -
Milde Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten	- 85 -
Goldbraune Ei-Muffins mit Brokkoli	- 86 -
Käsegerichte	- 87 -
Mediterrane Schweinefilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 87 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Rosenkohl	- 88 -
Aromatische Putenstreifen mit Champignons	- 89 -
Familienfreundliche Lachsfilet mit Kartoffelspalten	- 90 -
Leichte Kabeljau mit Brokkoli	- 91 -
Pikante Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 92 -
Kräuterfrische Tofu-Würfel mit Rosenkohl	- 93 -
Saftige Halloumi-Scheiben mit Champignons	- 94 -
Einfache Falafel mit Kartoffelspalten	- 95 -
Knusprige Hackbällchen mit Brokkoli	- 96 -
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 97 -
Würzige Ei-Muffins mit Rosenkohl	- 98 -
Milde Schweinefilet mit Champignons	- 99 -
Schnelle vegetarische Snacks	- 100 -

Goldbraune Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten	- 100 -
Mediterrane Putenstreifen mit Brokkoli	- 101 -
Schnelle Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 102 -
Aromatische Kabeljau mit Rosenkohl	- 103 -
Familienfreundliche Garnelen mit Champignons	- 104 -
Leichte Tofu-Würfel mit Kartoffelspalten	- 105 -
Pikante Halloumi-Scheiben mit Brokkoli	- 106 -
Kräuterfrische Falafel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 107 -
Saftige Hackbällchen mit Rosenkohl	- 108 -
Einfache Gemüse-Nuggets mit Champignons	- 109 -
Knusprige Ei-Muffins mit Kartoffelspalten	- 110 -
Zitronige Schweinefilet mit Brokkoli	- 111 -
Würzige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 112 -
Meal Prep vegetarisch	- 113 -
Milde Putenstreifen mit Rosenkohl	- 113 -
Goldbraune Lachsfilet mit Champignons	- 114 -
Mediterrane Kabeljau mit Kartoffelspalten	- 115 -
Schnelle Garnelen mit Brokkoli	- 116 -
Aromatische Tofu-Würfel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 117 -
Familienfreundliche Halloumi-Scheiben mit Rosenkohl	- 118 -
Leichte Falafel mit Champignons	- 119 -
Pikante Hackbällchen mit Kartoffelspalten	- 120 -
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	- 121 -
Saftige Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 122 -
Einfache Schweinefilet mit Rosenkohl	- 123 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Champignons	- 124 -
Zitronige Putenstreifen mit Kartoffelspalten	- 125 -
Schlusswort	- 126 -
Danksagung	- 126 -
Notizseiten	- 127 -

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 Vegetarisch im Ninja Airfryer. 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.

Tofu und Tempeh

Aromatische Putenstreifen mit Kartoffelspalten

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

Zeit: 8 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 17 Minuten bei 165 °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:

Putenbrust

Rapsöl

mildes Currypulver

Zitronensaft

Kartoffeln

Rosmarin

Tomatenmark

Senf

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Putenstreifen und Kartoffelspalten 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. 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.

Familienfreundliche Lachsfilet mit Brokkoli

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

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 20 Minuten bei 170 °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:

Lachsfilet

Olivenöl

Zitronensaft

Dill

Brokkoliröschen

Senf

Salz

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Lachsfilet und Brokkoli 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. 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.