

Knusperleicht mit dem Ninja Airfryer

**1200 Tage schnelle & goldbraune Airfryer-Ideen
für Alltag, Snacks & Gäste – mit Garzeiten und
Nährwertangaben**

Mara Fichtenau

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Mara Fichtenau. 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, Temperaturen, Garzeiten und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendetem Airfryer-Modell, Zutaten, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen.

Veröffentlichung unter dem Pseudonym Mara Fichtenau.

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
Chicken Wings und Nuggets	5
Schnelle Schweinefilet mit Maisrippen	5
Aromatische Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	7
Familienfreundliche Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	8
Leichte Lachsfilet mit Karottenstifte	9
Pikante Kabeljau mit Blumenkohlröschen	10
Kräuterfrische Garnelen mit Maisrippen	11
Saftige Tofu-Würfel mit Knoblauchbrot	12
Einfache Halloumi-Scheiben mit Süßkartoffelwürfel	13
Knusprige Falafel mit Karottenstifte	14
Zitronige Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	15
Würzige Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	16
Milde Ei-Muffins mit Knoblauchbrot	17
Goldbraune Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfel	18
Mediterrane Hähnchenbrust mit Karottenstifte	19
Schnelle Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	20
Kartoffelspalten und Pommes	21
Aromatische Lachsfilet mit Maisrippen	21
Familienfreundliche Kabeljau mit Knoblauchbrot	22
Leichte Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	23
Pikante Tofu-Würfel mit Karottenstifte	24
Kräuterfrische Halloumi-Scheiben mit Blumenkohlröschen	25
Saftige Falafel mit Maisrippen	26
Einfache Hackbällchen mit Knoblauchbrot	27
Knusprige Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	28
Zitronige Ei-Muffins mit Karottenstifte	29

Würzige Schweinefilet mit Blumenkohlröschen	30
Milde Hähnchenbrust mit Maisrippen	31
Goldbraune Putenstreifen mit Knoblauchbrot	32
Mediterrane Lachsfilet mit Süßkartoffelwürfel	33
Schnelle Kabeljau mit Karottenstifte	34
Aromatische Garnelen mit Blumenkohlröschen	35
Panierte Klassiker	36
Familienfreundliche Tofu-Würfel mit Maisrippen	36
Leichte Halloumi-Scheiben mit Knoblauchbrot	37
Pikante Falafel mit Süßkartoffelwürfel	38
Kräuterfrische Hackbällchen mit Karottenstifte	39
Saftige Gemüse-Nuggets mit Blumenkohlröschen	40
Einfache Ei-Muffins mit Maisrippen	41
Knusprige Schweinefilet mit Knoblauchbrot	42
Zitronige Hähnchenbrust mit Süßkartoffelwürfel	43
Würzige Putenstreifen mit Karottenstifte	44
Milde Lachsfilet mit Blumenkohlröschen	45
Goldbraune Kabeljau mit Maisrippen	46
Mediterrane Garnelen mit Knoblauchbrot	47
Schnelle Tofu-Würfel mit Süßkartoffelwürfel	48
Aromatische Halloumi-Scheiben mit Karottenstifte	49
Familienfreundliche Falafel mit Blumenkohlröschen	50
Gemüsechips	51
Leichte Hackbällchen mit Maisrippen	51
Pikante Gemüse-Nuggets mit Knoblauchbrot	52
Kräuterfrische Ei-Muffins mit Süßkartoffelwürfel	53
Saftige Schweinefilet mit Karottenstifte	54
Einfache Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen	55
Knusprige Putenstreifen mit Maisrippen	56
Zitronige Lachsfilet mit Knoblauchbrot	57
Würzige Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel	58
Milde Garnelen mit Karottenstifte	59
Goldbraune Tofu-Würfel mit Blumenkohlröschen	60
Mediterrane Halloumi-Scheiben mit Maisrippen	61
Schnelle Falafel mit Knoblauchbrot	62
Aromatische Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel	63
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte	64
Leichte Ei-Muffins mit Blumenkohlröschen	65

Käse und Halloumi	66
Pikante Schweinefilet mit Maisrippen	66
Kräuterfrische Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	67
Saftige Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	68
Einfache Lachsfilet mit Karottenstifte	69
Knusprige Kabeljau mit Blumenkohlröschen	70
Zitronige Garnelen mit Maisrippen	71
Würzige Tofu-Würfel mit Knoblauchbrot	72
Milde Halloumi-Scheiben mit Süßkartoffelwürfel	73
Goldbraune Falafel mit Karottenstifte	74
Mediterrane Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	75
Schnelle Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	76
Aromatische Ei-Muffins mit Knoblauchbrot	77
Familienfreundliche Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfel	78
Leichte Hähnchenbrust mit Karottenstifte	79
Pikante Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	80
Tofu knusprig	81
Kräuterfrische Lachsfilet mit Maisrippen	81
Saftige Kabeljau mit Knoblauchbrot	82
Einfache Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	83
Knusprige Tofu-Würfel mit Karottenstifte	84
Zitronige Halloumi-Scheiben mit Blumenkohlröschen	85
Würzige Falafel mit Maisrippen	86
Milde Hackbällchen mit Knoblauchbrot	87
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	88
Mediterrane Ei-Muffins mit Karottenstifte	89
Schnelle Schweinefilet mit Blumenkohlröschen	90
Aromatische Hähnchenbrust mit Maisrippen	91
Familienfreundliche Putenstreifen mit Knoblauchbrot	92
Leichte Lachsfilet mit Süßkartoffelwürfel	93
Pikante Kabeljau mit Karottenstifte	94
Party-Snacks	95
Kräuterfrische Garnelen mit Blumenkohlröschen	95
Saftige Tofu-Würfel mit Maisrippen	96
Einfache Halloumi-Scheiben mit Knoblauchbrot	97
Knusprige Falafel mit Süßkartoffelwürfel	98
Zitronige Hackbällchen mit Karottenstifte	99
Würzige Gemüse-Nuggets mit Blumenkohlröschen	100

Milde Ei-Muffins mit Maisrippen	101
Goldbraune Schweinefilet mit Knoblauchbrot	102
Mediterrane Hähnchenbrust mit Süßkartoffelwürfel	103
Schnelle Putenstreifen mit Karottenstifte	104
Aromatische Lachsfilet mit Blumenkohlröschen	105
Familienfreundliche Kabeljau mit Maisrippen	106
Leichte Garnelen mit Knoblauchbrot	107
Pikante Tofu-Würfel mit Süßkartoffelwürfel	108
Kinderfavoriten	109
Kräuterfrische Halloumi-Scheiben mit Karottenstifte	109
Saftige Falafel mit Blumenkohlröschen	110
Einfache Hackbällchen mit Maisrippen	111
Knusprige Gemüse-Nuggets mit Knoblauchbrot	112
Zitronige Ei-Muffins mit Süßkartoffelwürfel	113
Würzige Schweinefilet mit Karottenstifte	114
Milde Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen	115
Goldbraune Putenstreifen mit Maisrippen	116
Mediterrane Lachsfilet mit Knoblauchbrot	117
Schnelle Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel	118
Aromatische Garnelen mit Karottenstifte	119
Familienfreundliche Tofu-Würfel mit Blumenkohlröschen	120
Leichte Halloumi-Scheiben mit Maisrippen	121
Pikante Falafel mit Knoblauchbrot	122
Süße knusprige Ideen	123
Kräuterfrische Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel	123
Saftige Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte	124
Einfache Ei-Muffins mit Blumenkohlröschen	125
Knusprige Schweinefilet mit Maisrippen	126
Zitronige Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	127
Würzige Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	128
Milde Lachsfilet mit Karottenstifte	129
Goldbraune Kabeljau mit Blumenkohlröschen	130
Mediterrane Garnelen mit Maisrippen	131
Schnelle Tofu-Würfel mit Knoblauchbrot	132
Aromatische Halloumi-Scheiben mit Süßkartoffelwürfel	133
Familienfreundliche Falafel mit Karottenstifte	134
Leichte Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	135
Pikante Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	136

Dips für Knuspergerichte	137
Kräuterfrische Ei-Muffins mit Knoblauchbrot	137
Saftige Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfel	138
Einfache Hähnchenbrust mit Karottenstifte	139
Knusprige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	140
Zitronige Lachsfilet mit Maisrippen	141
Würzige Kabeljau mit Knoblauchbrot	142
Milde Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	143
Goldbraune Tofu-Würfel mit Karottenstifte	144
Mediterrane Halloumi-Scheiben mit Blumenkohlröschen	145
Schnelle Falafel mit Maisrippen	146
Aromatische Hackbällchen mit Knoblauchbrot	147
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	148
Leichte Ei-Muffins mit Karottenstifte	149
Pikante Schweinefilet mit Blumenkohlröschen	150
Schlusswort	151
Danksagung	151
Notizseiten	152

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 Rezepte für knusprige Ninja Airfryer Rezepte. 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.

Chicken Wings und Nuggets

Schnelle Schweinefilet mit Maisrippen

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

Zeit: 8 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 16 Minuten bei 195 °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:

Schweinefilet

Olivenöl

Senf

Majoran

Maiskolben

Paprikapulver

Feta

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Schweinefilet und Maisrippen 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. 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.

Aromatische Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot

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

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 19 Minuten bei 165 °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:

Hähnchenbrustfilet

Olivenöl

Paprikapulver

Knoblauchpulver

Baguette

Knoblauchbutter

Tomatenmark

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Hähnchenbrust und Knoblauchbrot 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. 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.

Familienfreundliche Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel

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

Zeit: 10 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 22 Minuten bei 170 °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:

Putenbrust

Rapsöl

mildes Currypulver

Zitronensaft

Süßkartoffeln

Paprikapulver

Senf

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Putenstreifen und Süßkartoffelwürfel 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. 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.