

# **Knusprige Vorratsküche aus dem**

**Gemüsechips, Cracker & Toppings aus dem  
Airfryer-Backofen – mit Garzeiten, 30-Tage-Plan  
und Einkaufsliste**

Miriam Vossberg



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Miriam Vossberg. Alle Rechte vorbehalten.

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

Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, öffentliche Zugänglichmachung, elektronische Speicherung, Verarbeitung, Bearbeitung sowie die Weitergabe in gedruckter oder digitaler Form.

Die Rezepte, Hinweise und Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig erstellt. Garzeiten, Temperaturen und Ergebnisse können je nach Gerät, Zubehör, Füllmenge, Schnittgröße und Zutatenqualität variieren. Eine Haftung für abweichende Ergebnisse oder unsachgemäße Anwendung wird ausgeschlossen.

Alle Markennamen, Produktbezeichnungen und eingetragenen Warenzeichen gehören den jeweiligen Eigentümern und werden ausschließlich beschreibend verwendet. Dieses Buch steht in keiner Verbindung zu einem bestimmten Gerätehersteller.

## Haftungsausschluss

Diese Ausgabe bietet allgemeine Informationen und kulinarischen Inspiration. Es ersetzt keine medizinische Beratung, keine Ernährungsberatung und keine individuelle Betreuung durch qualifizierte Fachpersonen.

Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerte sind Näherungswerte. Airfryer-Backöfen, 12-Liter-Geräte, XXL-Geräte und Minibacköfen unterscheiden sich je nach Hersteller, Leistung, Zubehör, Luftführung und Füllmenge.

Prüfen Sie Lebensmittel vor dem Verzehr sorgfältig, besonders Geflügel, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Verwenden Sie das Gerät nur gemäß Bedienungsanleitung.

Achten Sie auf Allergene, Kreuzkontakt und Zutatenlisten. Vor Veröffentlichung oder Verkauf sollten die Rezepte praktisch nachgekocht, sprachlich geprüft und an lokale Kennzeichnungspflichten angepasst werden.

## Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch .....	- 1 -
Das passende Gerät verstehen .....	- 1 -
Zubehör, Ebenen und Garraum .....	- 1 -
Lebensmittelsicherheit und Reinigung .....	- 2 -
Planung, Einkauf und Vorrat .....	- 2 -
Dörren & Trocknen .....	- 3 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 3 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 4 -
Tofu mit Feta-Topping für den Vorrat .....	- 5 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 6 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 7 -
Kerne mit Joghurt-Sauce für den Vorrat .....	- 8 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 9 -
Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 10 -
Tofu mit Parmesanhaube für den Vorrat .....	- 11 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 12 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 13 -
Kerne mit Tomaten-Dip für den Vorrat .....	- 14 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 15 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 16 -
Tofu mit Sesam-Finish für den Vorrat .....	- 17 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 18 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 19 -
Kerne mit Kräuter-Dip für den Vorrat .....	- 20 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 21 -
Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 22 -
Tofu mit Zitronenbutter für den Vorrat .....	- 23 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 24 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 25 -
Kerne mit Knoblauchcreme für den Vorrat .....	- 26 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 27 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 28 -
Gemüsechips .....	- 29 -
Tofu mit Feta-Topping für den Vorrat .....	- 29 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 30 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 31 -
Kerne mit Joghurt-Sauce für den Vorrat .....	- 32 -

Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 33 -
Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 34 -
Tofu mit Parmesanhaube für den Vorrat .....	- 35 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 36 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 37 -
Kerne mit Tomaten-Dip für den Vorrat .....	- 38 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 39 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 40 -
Tofu mit Sesam-Finish für den Vorrat .....	- 41 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 42 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 43 -
Kerne mit Kräuter-Dip für den Vorrat .....	- 44 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 45 -
Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 46 -
Tofu mit Zitronenbutter für den Vorrat .....	- 47 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 48 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 49 -
Kerne mit Knoblauchcreme für den Vorrat .....	- 50 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 51 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 52 -
Tofu mit Feta-Topping für den Vorrat .....	- 53 -
Knusper-Toppings .....	- 54 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 54 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 55 -
Kerne mit Joghurt-Sauce für den Vorrat .....	- 56 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 57 -
Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 58 -
Tofu mit Parmesanhaube für den Vorrat .....	- 59 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 60 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 61 -
Kerne mit Tomaten-Dip für den Vorrat .....	- 62 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 63 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 64 -
Tofu mit Sesam-Finish für den Vorrat .....	- 65 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 66 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 67 -
Kerne mit Kräuter-Dip für den Vorrat .....	- 68 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 69 -

Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 70 -
Tofu mit Zitronenbutter für den Vorrat .....	- 71 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 72 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 73 -
Kerne mit Knoblauchcreme für den Vorrat .....	- 74 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 75 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 76 -
Tofu mit Feta-Topping für den Vorrat .....	- 77 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 78 -
Cracker & kleine Brote .....	- 79 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 79 -
Kerne mit Joghurt-Sauce für den Vorrat .....	- 80 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 81 -
Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 82 -
Tofu mit Parmesanhaube für den Vorrat .....	- 83 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 84 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 85 -
Kerne mit Tomaten-Dip für den Vorrat .....	- 86 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 87 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 88 -
Tofu mit Sesam-Finish für den Vorrat .....	- 89 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 90 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 91 -
Kerne mit Kräuter-Dip für den Vorrat .....	- 92 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 93 -
Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 94 -
Tofu mit Zitronenbutter für den Vorrat .....	- 95 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 96 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 97 -
Kerne mit Knoblauchcreme für den Vorrat .....	- 98 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 99 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 100 -
Tofu mit Feta-Topping für den Vorrat .....	- 101 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 102 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 103 -
Vorratsbausteine .....	- 104 -
Kerne mit Joghurt-Sauce für den Vorrat .....	- 104 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 105 -

Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 106 -
Tofu mit Parmesanhaube für den Vorrat .....	- 107 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 108 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 109 -
Kerne mit Tomaten-Dip für den Vorrat .....	- 110 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 111 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 112 -
Tofu mit Sesam-Finish für den Vorrat .....	- 113 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 114 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 115 -
Kerne mit Kräuter-Dip für den Vorrat .....	- 116 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Rosmarin .....	- 117 -
Haltbare Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 118 -
Tofu mit Zitronenbutter für den Vorrat .....	- 119 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Dill .....	- 120 -
Knusprige Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 121 -
Kerne mit Knoblauchcreme für den Vorrat .....	- 122 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb .....	- 123 -
Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 124 -
Tofu mit Feta-Topping für den Vorrat .....	- 125 -
Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika .....	- 126 -
Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen .....	- 127 -
Kerne mit Joghurt-Sauce für den Vorrat .....	- 128 -
Schlusswort .....	- 129 -
So passen Sie Rezepte sicher an .....	- 129 -
30-Tage-Plan für dieses Kochbuch .....	- 129 -
Einkaufsliste und Vorratsplanung .....	- 130 -
Austauschideen für den Alltag .....	- 130 -
Geräte- und Pflegetabelle .....	- 130 -
Eigene Notizen .....	- 131 -

# Über dieses Buch

Vorratsküche mit niedriger Temperatur, längeren Laufzeiten, knusprigen Snacks und Bausteinen für spätere Mahlzeiten.

Dörren und Vorratsküche brauchen niedrigere Temperaturen, dünne Scheiben und Geduld statt maximaler Hitze.

Dieses Buch ist als praktische Kochgrundlage geschrieben. Es erklärt nicht nur einzelne Rezepte, sondern auch die Logik hinter Garraum, Zubehör, Schnittgröße, Luftstrom, Temperatur und Vorbereitung.

Die Rezepte bleiben so aufgebaut, dass sie im Alltag nachgekocht, angepasst und getestet werden können. Sie liefern konkrete Mengen, Temperaturen und Garzeiten, bleiben aber offen genug für unterschiedliche Geräte und Haushaltsgrößen.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerätetyp, Füllmenge, Zubehör, Starttemperatur und Schnittgröße können das Ergebnis verändern. Beim ersten Nachkochen sollte immer etwas früher kontrolliert werden.

## Das passende Gerät verstehen

Ein Airfryer-Backofen arbeitet mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Im Vergleich zu einem klassischen Backofen ist der Garraum kleiner, der Luftstrom direkter und die Bräunung oft schneller.

Bei großen Geräten zählt die Platzierung. Zutaten, die viel Feuchtigkeit abgeben, sollten nicht direkt über empfindlichen Zutaten liegen. Bleche und Gitter dürfen den Luftstrom nicht vollständig blockieren.

12-Liter- und XXL-Geräte verführen dazu, den Garraum zu überfüllen. Das Ergebnis wird dann eher gedämpft als knusprig. Besser sind lockere Schichten, passende Abstände und bei Bedarf zwei Durchgänge.

Bei Minibackofen-Geräten sind kleine Formen, Bleche und Roste besonders nützlich. Sie machen Aufläufe, Backideen, Snacks und empfindliche Gerichte kontrollierbarer.

Eigene Notizen sind wichtig. Wenn ein Lieblingsgericht im eigenen Gerät bei 175 °C besser gelingt als bei 190 °C, ist diese Erfahrung wertvoller als jede allgemeine Tabelle.

## Zubehör, Ebenen und Garraum

Nützliches Zubehör sind Lochbleche, kleine Auflaufformen, Gitterroste, Silikonformen, Küchenzange, hitzefeste Unterlagen und ein Lebensmittelthermometer.

Zubehör muss zum Gerät passen und darf den Luftstrom nicht gefährlich blockieren. Lose Backpapierstücke können sich durch den Luftstrom bewegen und sollten nur verwendet werden, wenn sie ausreichend beschwert sind.

Mehrere Ebenen bedeuten nicht automatisch gleichmäßiges Garen. Die obere Ebene bräunt oft stärker, die untere braucht manchmal mehr Zeit. Deshalb sollten Bleche während längerer Garzeiten getauscht oder kontrolliert werden.

Feuchte Zutaten gehören eher nach unten oder in Formen, knusprige Zutaten brauchen mehr Luftkontakt. Käse, Marinaden und zuckerhaltige Saucen können schneller bräunen oder verbrennen. Bei Vorrats- und Dörrrezepten sind dünne, gleichmäßige Scheiben wichtiger als hohe Temperatur. Geduld, Luftstrom und trockene Oberflächen entscheiden über das Ergebnis.

## **Lebensmittelsicherheit und Reinigung**

Geflügel, Fleisch, Fisch, Eier und Meeresfrüchte müssen sicher gegart werden. Farbe und Knusprigkeit allein reichen nicht aus, um den Gargrad zu beurteilen.

Rohe und gegarte Zutaten sollten getrennt behandelt werden. Schneidebretter, Messer, Zangen und Hände müssen nach Kontakt mit rohem Fleisch, Fisch oder Ei gründlich gereinigt werden.

Der Airfryer sollte auf einer stabilen, hitzebeständigen Fläche stehen. Lüftungsöffnungen müssen frei bleiben. Heiße Bleche, Körbe und Formen sollten nur mit Handschutz bewegt werden.

Nach dem Kochen sollte das Gerät abkühlen. Entfernen Sie Krümel, Fett, Käsereste und Marinaden regelmäßig, damit keine Gerüche, Rauchentwicklung oder eingebrannten Rückstände entstehen.

Beschichtete Teile vertragen keine harten Metallwerkzeuge und keine aggressiven Scheuermittel. Warmes Wasser, mildes Spülmittel, ein weicher Schwamm und Einweichzeit sind meist die bessere Lösung.

## **Planung, Einkauf und Vorrat**

Ein gutes Airfryer-Kochbuch unterscheidet zwischen Rezept und Planung. Das Rezept erklärt Mengen und Schritte; die Planung zeigt, wann ein Gericht sinnvoll eingesetzt wird.

Für eine praktische Woche reichen oft zwei bis drei Eiweißquellen, mehrere Gemüsearten, eine Dip-Basis und ein paar Vorratszutaten. Daraus entstehen unterschiedliche Mahlzeiten, ohne dass jeden Tag neu eingekauft werden muss.

Achten Sie bei Fertigprodukten auf Zutatenlisten, Salz, Zucker, Stärke, Panaden und Zusatzstoffe. Gerade Marinaden, Dips, Gewürzmischungen und vorbereitete Snacks enthalten oft mehr, als man erwartet.

Reste sollten schnell abkühlen, sauber verpackt und gekühlt werden. Besonders bei Meal Prep, Familienportionen und Vorratsrezepten ist saubere Lagerung genauso wichtig wie gutes Garen.

Die Tabellen am Ende helfen, die Rezepte in echte Wochenabläufe zu übertragen: Einkauf, Austausch, Pflege, Vorrat und eigene Notizen.

# Dörren & Trocknen

## Knusperbaustein mit Zucchini und Zitronenabrieb

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu dörren & trocknen und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Vorratsküche mit niedriger Temperatur, längeren Laufzeiten, knusprigen Snacks und Bausteinen für spätere Mahlzeiten.

**Zeit:** 18 Minuten Vorbereitung, 40 Minuten bei 90 °C.

**Portionen:** 2 bis 4 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Nachkochen etwas früher prüfen und die beste Einstellung für das eigene Gerät notieren.

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

### Zutaten:

200 g Linsencracker

280 g Zucchini

1 EL Joghurt-Dip

1 TL Zitronenabrieb

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Parmesanhaube

### Zubereitung:

Linsencracker und Zucchini vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

Mit Joghurt-Dip, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker auf Lochblech verteilen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 90 °C etwa 40 Minuten trocknen oder knuspern; zwischendurch wenden und gegen Ende engmaschig prüfen.

Vollständig auskühlen lassen und nur trocken in ein sauberes Vorratsglas füllen.

**Nährwerte pro Portion:** Nährwerte variieren je nach Marke und Portion; für genaue Werte verwendete Produkte selbst berechnen.

**Geeignet für:** Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

**Häufige Fehler:** Zu volle Bleche, feuchte Oberflächen und blockierter Luftstrom führen zu weichen Ergebnissen. Besser locker verteilen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

# Getrocknete Karotten aus dem Airfryer-Backofen

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu dörren & trocknen und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Vorratsküche mit niedriger Temperatur, längeren Laufzeiten, knusprigen Snacks und Bausteinen für spätere Mahlzeiten.

**Zeit:** 19 Minuten Vorbereitung, 45 Minuten bei 95 °C.

**Portionen:** 2 bis 4 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Nachkochen etwas früher prüfen und die beste Einstellung für das eigene Gerät notieren.

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

## **Zutaten:**

200 g Kichererbsen

280 g Karotten

1 EL Tahini

1 TL Senf

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Kräuter-Dip

## **Zubereitung:**

Kichererbsen und Karotten vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

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

Alles locker auf Backpapier verteilen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 95 °C etwa 45 Minuten trocknen oder knuspern; zwischendurch wenden und gegen Ende engmaschig prüfen.

Vollständig auskühlen lassen und nur trocken in ein sauberes Vorratsglas füllen.

**Nährwerte pro Portion:** Nährwerte variieren je nach Marke und Portion; für genaue Werte verwendete Produkte selbst berechnen.

**Geeignet für:** Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

**Häufige Fehler:** Zu volle Bleche, feuchte Oberflächen und blockierter Luftstrom führen zu weichen Ergebnissen. Besser locker verteilen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

# Tofu mit Feta-Topping für den Vorrat

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu dörren & trocknen und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Vorratsküche mit niedriger Temperatur, längeren Laufzeiten, knusprigen Snacks und Bausteinen für spätere Mahlzeiten.

**Zeit:** 20 Minuten Vorbereitung, 50 Minuten bei 100 °C.

**Portionen:** 2 bis 4 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Nachkochen etwas früher prüfen und die beste Einstellung für das eigene Gerät notieren.

**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

280 g Rote Bete

1 EL Olivenöl

1 TL Pfeffer

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Feta-Topping

## Zubereitung:

Tofu und Rote Bete vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

Mit Olivenöl, Pfeffer, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker auf Gitterrost verteilen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 100 °C etwa 50 Minuten trocknen oder knuspern; zwischendurch wenden und gegen Ende engmaschig prüfen.

Vollständig auskühlen lassen und nur trocken in ein sauberes Vorratsglas füllen.

**Nährwerte pro Portion:** Nährwerte variieren je nach Marke und Portion; für genaue Werte verwendete Produkte selbst berechnen.

**Geeignet für:** Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

**Häufige Fehler:** Zu volle Bleche, feuchte Oberflächen und blockierter Luftstrom führen zu weichen Ergebnissen. Besser locker verteilen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

# Knusperbaustein mit Zucchini und Paprika

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu dörren & trocknen und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Vorratsküche mit niedriger Temperatur, längeren Laufzeiten, knusprigen Snacks und Bausteinen für spätere Mahlzeiten.

**Zeit:** 7 Minuten Vorbereitung, 55 Minuten bei 105 °C.

**Portionen:** 2 bis 4 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Nachkochen etwas früher prüfen und die beste Einstellung für das eigene Gerät notieren.

**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 Parmesan

280 g Zucchini

1 EL Kräuteröl

1 TL Paprika

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Tomaten-Dip

## Zubereitung:

Parmesan und Zucchini vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

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

Alles locker auf Vorratsglas verteilen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 105 °C etwa 55 Minuten trocknen oder knuspern; zwischendurch wenden und gegen Ende engmaschig prüfen.

Vollständig auskühlen lassen und nur trocken in ein sauberes Vorratsglas füllen.

**Nährwerte pro Portion:** Nährwerte variieren je nach Marke und Portion; für genaue Werte verwendete Produkte selbst berechnen.

**Geeignet für:** Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

**Häufige Fehler:** Zu volle Bleche, feuchte Oberflächen und blockierter Luftstrom führen zu weichen Ergebnissen. Besser locker verteilen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

# Vorratsfreundliche Karotten aus dem Airfryer-Backofen

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu dörren & trocknen und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Vorratsküche mit niedriger Temperatur, längeren Laufzeiten, knusprigen Snacks und Bausteinen für spätere Mahlzeiten.

**Zeit:** 8 Minuten Vorbereitung, 60 Minuten bei 110 °C.

**Portionen:** 2 bis 4 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Nachkochen etwas früher prüfen und die beste Einstellung für das eigene Gerät notieren.

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

## Zutaten:

200 g Nüsse

280 g Karotten

1 EL Joghurt-Dip

1 TL Knoblauch

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Zitronenbutter

## Zubereitung:

Nüsse und Karotten vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

Mit Joghurt-Dip, Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker auf Dörrgitter verteilen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 110 °C etwa 60 Minuten trocknen oder knuspern; zwischendurch wenden und gegen Ende engmaschig prüfen.

Vollständig auskühlen lassen und nur trocken in ein sauberes Vorratsglas füllen.

**Nährwerte pro Portion:** Nährwerte variieren je nach Marke und Portion; für genaue Werte verwendete Produkte selbst berechnen.

**Geeignet für:** Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

**Häufige Fehler:** Zu volle Bleche, feuchte Oberflächen und blockierter Luftstrom führen zu weichen Ergebnissen. Besser locker verteilen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.