

# **Weich, saftig, eiweißreich**

**Das Doppelkorb-Airfryer-Kochbuch für Senioren mit  
einfachen Zwei-Korb-Gerichten, 21-Tage-Plan und  
Einkaufsliste**

Elisabeth Kramer



# Copyright und Hinweise

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript, seine Struktur, Texte, Rezeptideen, Tabellen und Zusammenstellungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung oder Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

Die Texte sind als unabhängiges Kochbuchmanuskript angelegt. Vor einer Veröffentlichung, einem Verkauf oder einer Weitergabe sollten die Rezepte praktisch nachgekocht, sprachlich geprüft und an Zielgruppe, Land, Kennzeichnungspflichten und konkrete Gerätemodelle angepasst werden.

Es wird bewusst keine ISBN oder externe Registrierungsnummer geführt. Solche Angaben können später ergänzt werden, wenn eine konkrete Veröffentlichung vorbereitet wird.

## Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Begriffe wie Dual-Zone, Doppelkorb-Airfryer, Heißluftfritteuse oder Zwei-Korb-Gerät beschreiben die Gerätekategorie und keine offizielle Verbindung zu einem Hersteller.

Alle genannten Marken, Produktnamen und Warenzeichen gehören den jeweiligen Rechteinhabern. Dieses Buch wurde nicht von einem Hersteller geprüft, autorisiert oder herausgegeben.

Doppelkorb-Geräte unterscheiden sich in Leistung, Korbgröße, Luftführung, Sync-Funktion, Max-Crisp-Programmen, Zubehör und Bedienlogik. Garzeiten und Temperaturen müssen im eigenen Gerät kontrolliert und bei Bedarf angepasst werden.

## Haftungsausschluss

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

Gerade bei höherem Alter, Kau- oder Schluckbeschwerden, Diabetes, Nierenproblemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Untergewicht, Appetitverlust, Medikamenteneinnahme, Allergien oder besonderen Kostformen sollten Ernährungsänderungen mit Ärztinnen, Ärzten, Ernährungsfachkräften oder Pflegefachpersonen abgestimmt werden.

Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen, Texturhinweise und Nährwertschätzungen sind Näherungswerte. Sie können je nach Gerät, Füllmenge, Schnittgröße, Starttemperatur, Zubehör, Rezeptanpassung und tatsächlicher Portion abweichen.

Bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten sind Hygiene, sichere Lagerung und vollständige Garung wichtig. Farbe und Bräunung reichen nicht aus, um Lebensmittelsicherheit zu beurteilen.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	1
Einleitung .....	1
Dual-Zone-Grundlagen für Seniorenküche .....	1
Textur, Kaukomfort und Portionslogik .....	2
Sicherheit, Pflege und Reinigung .....	2
Geflügel zart halten .....	3
Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Basilikum .....	3
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen .....	4
milder Tofu sanft gegart mit Fenchelstreifen aus Korb 2 .....	5
Spinat und Lachsfilet mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	6
Zwei-Korb-Abendessen mit Hähncheninnenfilet, Brokkoliröschen und Paprika edelsüß .....	7
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Putenmedaillons und Fenchelstreifen .....	8
Eier sanft gegart mit Spinat aus Korb 2 .....	9
Brokkoliröschen und Kichererbsen mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	10
Zwei-Korb-Abendessen mit milder Tofu, Fenchelstreifen und Thymian .....	11
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Lachsfilet und Spinat .....	12
Hähncheninnenfilet sanft gegart mit Brokkoliröschen aus Korb 2 .....	13
Fenchelstreifen und Putenmedaillons mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	14
Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Zitronenabrieb .....	15
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen .....	16
milder Tofu sanft gegart mit Fenchelstreifen aus Korb 2 .....	17
Spinat und Lachsfilet mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	18
Zwei-Korb-Abendessen mit Hähncheninnenfilet, Brokkoliröschen und Dill .....	19
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Putenmedaillons und Fenchelstreifen .....	20
Eier sanft gegart mit Spinat aus Korb 2 .....	21
Brokkoliröschen und Kichererbsen mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	22
Fisch sanft garen .....	23
Zwei-Korb-Abendessen mit milder Tofu, Fenchelstreifen und Basilikum .....	23
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Lachsfilet und Spinat .....	24
Hähncheninnenfilet sanft gegart mit Brokkoliröschen aus Korb 2 .....	25
Fenchelstreifen und Putenmedaillons mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	26
Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Paprika edelsüß .....	27
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen .....	28
milder Tofu sanft gegart mit Fenchelstreifen aus Korb 2 .....	29
Spinat und Lachsfilet mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	30
Zwei-Korb-Abendessen mit Hähncheninnenfilet, Brokkoliröschen und Thymian .....	31
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Putenmedaillons und Fenchelstreifen .....	32

Eier sanft gegart mit Spinat aus Korb 2 .....	33
Brokkoliröschen und Kichererbsen mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	34
Zwei-Korb-Abendessen mit milder Tofu, Fenchelstreifen und Zitronenabrieb .....	35
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Lachsfilet und Spinat .....	36
Hähncheninnenfilet sanft gegart mit Brokkoliröschen aus Korb 2 .....	37
Fenchelstreifen und Putenmedaillons mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	38
Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Dill .....	39
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen .....	40
milder Tofu sanft gegart mit Fenchelstreifen aus Korb 2 .....	41
Eier und Quarkformen .....	42
Spinat und Lachsfilet mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	42
Zwei-Korb-Abendessen mit Hähncheninnenfilet, Brokkoliröschen und Basilikum .....	43
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Putenmedaillons und Fenchelstreifen .....	44
Eier sanft gegart mit Spinat aus Korb 2 .....	45
Brokkoliröschen und Kichererbsen mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	46
Zwei-Korb-Abendessen mit milder Tofu, Fenchelstreifen und Paprika edelsüß .....	47
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Lachsfilet und Spinat .....	48
Hähncheninnenfilet sanft gegart mit Brokkoliröschen aus Korb 2 .....	49
Fenchelstreifen und Putenmedaillons mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	50
Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Thymian .....	51
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen .....	52
milder Tofu sanft gegart mit Fenchelstreifen aus Korb 2 .....	53
Spinat und Lachsfilet mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	54
Zwei-Korb-Abendessen mit Hähncheninnenfilet, Brokkoliröschen und Zitronenabrieb .....	55
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Putenmedaillons und Fenchelstreifen .....	56
Eier sanft gegart mit Spinat aus Korb 2 .....	57
Brokkoliröschen und Kichererbsen mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	58
Zwei-Korb-Abendessen mit milder Tofu, Fenchelstreifen und Dill .....	59
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Lachsfilet und Spinat .....	60
Tofu und Hülsenfrüchte .....	61
Hähncheninnenfilet sanft gegart mit Brokkoliröschen aus Korb 2 .....	61
Fenchelstreifen und Putenmedaillons mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	62
Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Basilikum .....	63
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen .....	64
milder Tofu sanft gegart mit Fenchelstreifen aus Korb 2 .....	65
Spinat und Lachsfilet mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	66
Zwei-Korb-Abendessen mit Hähncheninnenfilet, Brokkoliröschen und Paprika edelsüß .....	67
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Putenmedaillons und Fenchelstreifen .....	68

Eier sanft gegart mit Spinat aus Korb 2 .....	69
Brokkoliröschen und Kichererbsen mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	70
Zwei-Korb-Abendessen mit milder Tofu, Fenchelstreifen und Thymian .....	71
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Lachsfilet und Spinat .....	72
Hähncheninnenfilet sanft gegart mit Brokkoliröschen aus Korb 2 .....	73
Fenchelstreifen und Putenmedaillons mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	74
Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Zitronenabrieb .....	75
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen .....	76
milder Tofu sanft gegart mit Fenchelstreifen aus Korb 2 .....	77
Spinat und Lachsfilet mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	78
Zwei-Korb-Abendessen mit Hähncheninnenfilet, Brokkoliröschen und Dill .....	79
Kleine Kraftteller .....	80
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Putenmedaillons und Fenchelstreifen .....	80
Eier sanft gegart mit Spinat aus Korb 2 .....	81
Brokkoliröschen und Kichererbsen mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	82
Zwei-Korb-Abendessen mit milder Tofu, Fenchelstreifen und Basilikum .....	83
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Lachsfilet und Spinat .....	84
Hähncheninnenfilet sanft gegart mit Brokkoliröschen aus Korb 2 .....	85
Fenchelstreifen und Putenmedaillons mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	86
Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Paprika edelsüß .....	87
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen .....	88
Spinat und Lachsfilet mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	90
Zwei-Korb-Abendessen mit Hähncheninnenfilet, Brokkoliröschen und Thymian .....	91
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Putenmedaillons und Fenchelstreifen .....	92
Eier sanft gegart mit Spinat aus Korb 2 .....	93
Brokkoliröschen und Kichererbsen mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	94
Zwei-Korb-Abendessen mit milder Tofu, Fenchelstreifen und Zitronenabrieb .....	95
Saftiger Dual-Zone-Teller mit Lachsfilet und Spinat .....	96
Hähncheninnenfilet sanft gegart mit Brokkoliröschen aus Korb 2 .....	97
Fenchelstreifen und Putenmedaillons mit Apfel-Joghurt-Sauce .....	98
Schlusswort .....	99
Rezepte sicher anpassen .....	99
Hinweise für Angehörige und Betreuung .....	99
21-Tage-Plan für dieses Kochbuch .....	100
Einkauf und Vorrat .....	100
Austauschideen .....	100
Geräte- und Sicherheitsnotizen .....	100
Eigene Notizen .....	101



# Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die eiweißbetonte Seniorenrezepte, bei denen Hauptkomponente und Beilage getrennt gegart werden, damit nichts austrocknet suchen. Ein Doppelkorb-Airfryer kann dabei helfen, Hauptkomponente und Beilage getrennt zu garen, ohne zwei große Pfannen oder einen vollen Backofen zu benötigen.

Für Senioren zählt nicht nur, ob ein Gericht knusprig wird. Wichtiger sind Übersicht, Sicherheit, gut kaubare Texturen, milde Würzung, saftige Eiweißquellen, klare Portionen und ein Ablauf, der nicht überfordert.

Die zwei Garzonen werden deshalb bewusst genutzt: eine Zone für Eiweiß, Auflauf oder warme Hauptkomponente, die andere Zone für Gemüse, Kartoffeln, Obst, kleine Formen oder schonende Beilagen. So lassen sich Textur und Garzeit besser steuern.

## Einleitung

Der Schwerpunkt dieses Bandes ist saftig, eiweißreich und leicht zu portionieren. Die Rezepte sind so geschrieben, dass sie im Alltag nachgekocht, angepasst und mit eigenen Gerätewerten ergänzt werden können.

Jedes Rezept enthält eine Einführung, Vorbereitungszeit, getrennte Zone-1- und Zone-2-Werte, Portionen, Tipp, Zutaten, Zubereitung, Nährwerthinweis und typische Fehler. Die wiederkehrende Struktur hilft, auch bei vielen Rezepten schnell die wichtigen Informationen zu finden.

Bei seniorenfreundlicher Küche geht es nicht um fade Kost. Milde Kräuter, Säure, Dips, leichte Röstaromen und gut gewählte Beilagen können Geschmack geben, ohne dass Speisen hart, trocken oder schwer zu kauen werden.

## Dual-Zone-Grundlagen für Seniorenküche

Die wichtigste Regel lautet: Beide Körbe dürfen unterschiedlich behandelt werden. Eiweißquellen brauchen oft andere Temperaturen als Gemüse oder Obst. Eine zu hohe Temperatur kann Fisch, Geflügel, Quarkformen und Eier schnell trocken machen.

Die Sync- oder Match-Funktion vieler Geräte ist praktisch, sollte aber bewusst eingesetzt werden. Wenn Zone 1 länger braucht, startet sie früher; Zone 2 wird später zugeschaltet, damit am Ende beide Komponenten warm und passend gegart sind.

Für ältere Menschen sind weiche, saftige und gut portionierbare Ergebnisse häufig wertvoller als sehr starke Bräunung. Deshalb arbeiten viele Rezepte mit moderater Temperatur, kleinen Formen, etwas Flüssigkeit und Ruhezeit.

Beim ersten Nachkochen sollte jede Zone etwas früher kontrolliert werden. Notieren Sie, ob die eigene Heißluftfritteuse stärker bräunt, ob eine Beilage mehr Zeit braucht oder ob ein kleineres Stück Fleisch schneller fertig ist.

## **Textur, Kaukomfort und Portionslogik**

Gut kaubare Speisen entstehen durch kleine, gleichmäßige Stücke, passende Garzeit und genügend Feuchtigkeit. Zu trockene Oberflächen, harte Krusten und sehr große Stücke können das Essen unnötig erschweren.

Gemüse wird seniorenfreundlicher, wenn es nicht nur heiß, sondern auch angenehm weich ist. Zucchini, Möhren, Blumenkohl, Kürbis, Fenchel und Kartoffeln eignen sich gut, wenn sie dünn geschnitten oder klein gewürfelt werden.

Eiweißquellen sollten saftig bleiben. Fisch, Hähnchen, Pute, Ei, Quark, Tofu und Hülsenfrüchte profitieren von moderaten Temperaturen, kleinen Formen, Dips oder einer kurzen Ruhezeit nach dem Garen.

Portionen werden in diesem Buch eher alltagsnah gedacht. Wer wenig Appetit hat, kann kleinere Teller vorbereiten; wer für zwei Tage kocht, kann eine Komponente in Zone 2 bewusst als Vorrat mitgaren.

## **Sicherheit, Pflege und Reinigung**

Heiße Körbe, Dampf, Bleche und Formen können Verbrennungen verursachen. Arbeiten Sie mit Topfhandschuhen, stabiler Unterlage, guter Beleuchtung und ausreichend Platz neben dem Gerät.

Leichte Backpapierstücke dürfen nicht lose im Korb liegen, weil sie durch den Luftstrom angehoben werden können. Kleine Silikonformen, hitzefeste Schalen und passendes Zubehör sollten nur verwendet werden, wenn sie zum Gerät passen.

Reste sollten schnell abkühlen, abgedeckt gekühlt und zeitnah verbraucht werden. Aufgewärmte Speisen müssen vollständig heiß werden, besonders wenn sie für ältere oder geschwächte Personen gedacht sind.

Beschichtete Körbe sollten mit weichem Schwamm, warmem Wasser und mildem Spülmittel gereinigt werden. Harte Metallwerkzeuge, Scheuermittel und Stahlwolle können die Oberfläche beschädigen.

# Geflügel zart halten

## Zwei-Korb-Abendessen mit Eier, Spinat und Basilikum

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu geflügel zart halten und verbindet Eier mit Spinat. Es ist auf saftig, eiweißreich und leicht zu portionieren ausgelegt und nutzt beide Körbe, damit Hauptkomponente und Beilage getrennt kontrolliert werden können.

**Zeit:** 11 Minuten Vorbereitung, Zone 1 16 Minuten bei 175 °C, Zone 2 15 Minuten bei 170 °C.

**Portionen:** 2 seniorenfreundliche Portionen

**Tipp:** Für weichere Ergebnisse 1 bis 2 EL Wasser, Brühe oder Dip ergänzen und harte Krusten vermeiden.

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Zone 1 gart Eier moderat und hält die Eiweißkomponente saftig und Zone 2 macht Spinat weich, warm und gut portionierbar werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

### Zutaten:

3 Eier

280 g Spinat

1 EL Gemüsebrühe salzarm

1 TL Basilikum

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL milde Frischkäsecreme

### Zubereitung:

Eier vorbereiten, trocken tupfen und in seniorenfreundliche Portionen schneiden.

Spinat gleichmäßig schneiden; sehr feste Stücke kleiner halten, damit sie weich werden.

Eier mit 1 EL Gemüsebrühe salzarm, Basilikum, wenig Öl und Pfeffer mischen und in Zone 1 legen.

Spinat mit wenig Öl oder Wasser mischen, locker in Zone 2 verteilen und bei Bedarf in eine kleine Form geben.

Zone 1 auf 175 °C für 16 Minuten einstellen; Zone 2 auf 170 °C für 15 Minuten einstellen und Sync-Funktion nutzen, wenn beide Komponenten gleichzeitig fertig sein sollen.

Nach zwei Dritteln der Zeit beide Körbe kontrollieren. Empfindliche Zutaten vorsichtig wenden, Gemüse bei Bedarf mit 1 EL Wasser befeuchten.

Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen und mit milde Frischkäsecreme ergänzen. Für weichere Textur kleine Stücke leicht zerdrücken oder mit zusätzlichem Dip servieren.

**Nährwerte pro Portion:** Nährwerte bleiben Näherungswerte. Eiweißquelle, Dip, Ölmenge und Portionsgröße verändern die Werte; bei medizinischen Vorgaben bitte individuell prüfen.

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

**Häufige Fehler:** Zu hohe Temperatur macht Eiweiß trocken und kann Gemüse außen dunkel, innen aber fest lassen. Zu volle Körbe verhindern gleichmäßige Hitze. Für Senioren lieber moderat bräunen, rechtzeitig prüfen und die beste Geräteeinstellung notieren.

# Saftiger Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Brokkoliröschen

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu geflügel zart halten und verbindet Kichererbsen mit Brokkoliröschen. Es ist auf saftig, eiweißreich und leicht zu portionieren ausgelegt und nutzt beide Körbe, damit Hauptkomponente und Beilage getrennt kontrolliert werden können.

**Zeit:** 12 Minuten Vorbereitung, Zone 1 18 Minuten bei 180 °C, Zone 2 18 Minuten bei 180 °C.

**Portionen:** 2 seniorenfreundliche Portionen

**Tipp:** Für weichere Ergebnisse 1 bis 2 EL Wasser, Brühe oder Dip ergänzen und harte Krusten vermeiden.

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Zone 1 gart Kichererbsen moderat und hält die Eiweißkomponente saftig und Zone 2 macht Brokkoliröschen weich, warm und gut portionierbar werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

## **Zutaten:**

220 g Kichererbsen

280 g Brokkoliröschen

1 EL Wasser

1 TL Majoran

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Apfel-Joghurt-Sauce

## **Zubereitung:**

Kichererbsen vorbereiten, trocken tupfen und in seniorenfreundliche Portionen schneiden.

Brokkoliröschen gleichmäßig schneiden; sehr feste Stücke kleiner halten, damit sie weich werden.

Kichererbsen mit 1 EL Wasser, Majoran, wenig Öl und Pfeffer mischen und in Zone 1 legen.

Brokkoliröschen mit wenig Öl oder Wasser mischen, locker in Zone 2 verteilen und bei Bedarf in eine kleine Form geben.

Zone 1 auf 180 °C für 18 Minuten einstellen; Zone 2 auf 180 °C für 18 Minuten einstellen und Sync-Funktion nutzen, wenn beide Komponenten gleichzeitig fertig sein sollen.

Nach zwei Dritteln der Zeit beide Körbe kontrollieren. Empfindliche Zutaten vorsichtig wenden, Gemüse bei Bedarf mit 1 EL Wasser befeuchten.

Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen und mit Apfel-Joghurt-Sauce ergänzen. Für weichere Textur kleine Stücke leicht zerdrücken oder mit zusätzlichem Dip servieren.

**Nährwerte pro Portion:** Nährwerte bleiben Näherungswerte. Eiweißquelle, Dip, Ölmenge und Portionsgröße verändern die Werte; bei medizinischen Vorgaben bitte individuell prüfen.

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

**Häufige Fehler:** Zu hohe Temperatur macht Eiweiß trocken und kann Gemüse außen dunkel, innen aber fest lassen. Zu volle Körbe verhindern gleichmäßige Hitze. Für Senioren lieber moderat bräunen, rechtzeitig prüfen und die beste Geräteeinstellung notieren.