

# **Fleischlos knusprig aus dem Airfryer**

*500 Tage einfache vegetarische Anfängergerichte mit Tofu,  
Halloumi, Feta, Falafel, Kichererbsen, Gemüse & Garzeiten*

Paula Stein



# Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen kulinarischen Information. Es ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsgrößen sind Richtwerte. Airfryer und Heißluftfritteusen unterscheiden sich je nach Modell, Korbgröße, Leistung und Luftführung.

Prüfen Sie jedes Gericht vor dem Servieren auf Gargrad, Temperatur und persönliche Verträglichkeit. Allergene müssen anhand der tatsächlich verwendeten Zutaten und Verpackungen kontrolliert werden.

# Copyright-Erklärung

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript, seine Texte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Kapitelstruktur und Hinweise dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht vervielfältigt, übersetzt, gespeichert, verkauft oder als eigenes Werk veröffentlicht werden.

Kurze Zitate sind nur im gesetzlich zulässigen Rahmen erlaubt. Eine systematische Übernahme der Rezepte, Kapitel, Tabellen oder redaktionellen Struktur ist nicht gestattet.

## Inhaltsverzeichnis

Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch .....	1
Airfryer-Grundlagen für den Einstieg .....	1
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress .....	2
Sicherheit, Reinigung und erste Routine .....	2
Gemüse-Basics .....	3
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	3
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	4
Gemüse-Basics: Halloumi mit Vanille .....	5
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	6
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	7
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	8
Gemüse-Basics: Eierform mit Petersilie .....	9
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	10
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	11
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	12
Gemüse-Basics: Falafel mit Thymian .....	13
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	14
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	15
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	16
Gemüse-Basics: Halloumi mit Vanille .....	17

Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	18
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	19
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	20
Gemüse-Basics: Eierform mit Petersilie .....	21
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	22
Tofu einfach knusprig .....	23
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	23
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	24
Tofu einfach knusprig: Falafel mit Thymian .....	25
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	26
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	27
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	28
Tofu einfach knusprig: Halloumi mit Vanille .....	29
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	30
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	31
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	32
Tofu einfach knusprig: Eierform mit Petersilie .....	33
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	34
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	35
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	36
Tofu einfach knusprig: Falafel mit Thymian .....	37

Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	38
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	39
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	40
Halloumi und Feta .....	41
Halloumi und Feta: Halloumi mit Vanille .....	41
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	42
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	43
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	44
Halloumi und Feta: Eierform mit Petersilie .....	45
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	46
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	47
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	48
Halloumi und Feta: Falafel mit Thymian .....	49
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	50
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	51
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	52
Halloumi und Feta: Halloumi mit Vanille .....	53
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	54
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	55
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	56
Halloumi und Feta: Eierform mit Petersilie .....	57

Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	58
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	59
Falafel und Kichererbsen .....	60
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	60
Falafel und Kichererbsen: Falafel mit Thymian .....	61
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	62
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	63
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	64
Falafel und Kichererbsen: Halloumi mit Vanille .....	65
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	66
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	67
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	68
Falafel und Kichererbsen: Eierform mit Petersilie .....	69
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	70
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	71
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	72
Falafel und Kichererbsen: Falafel mit Thymian .....	73
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	74
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	75
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	76
Falafel und Kichererbsen: Halloumi mit Vanille .....	77

Vegetarische Bowls .....	78
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	78
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	79
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	80
Vegetarische Bowls: Eierform mit Petersilie .....	81
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	82
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	83
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	84
Vegetarische Bowls: Falafel mit Thymian .....	85
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	86
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	87
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	88
Vegetarische Bowls: Halloumi mit Vanille .....	89
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	90
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	91
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	92
Vegetarische Bowls: Eierform mit Petersilie .....	93
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	94
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	95
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	96
Süße Obstideen .....	97

Süße Obstideen: Falafel mit Thymian .....	97
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	98
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	99
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	100
Süße Obstideen: Halloumi mit Vanille .....	101
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	102
Falafel mit Zucchini für Anfänger .....	103
Airfryer Karotten und Kichererbsen .....	104
Süße Obstideen: Eierform mit Petersilie .....	105
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel .....	106
Halloumi mit Karotten für Anfänger .....	107
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen .....	108
Süße Obstideen: Falafel mit Thymian .....	109
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen .....	110
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger .....	111
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel .....	112
Süße Obstideen: Halloumi mit Vanille .....	113
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen .....	114
Schlusswort .....	115
Ein einfacher Wochenplan für Anfänger .....	115
Austauschideen für einfache Rezepte .....	115

Häufige Anfängerfehler .....	116
Einkaufsliste und Notizseiten .....	116

# Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf vegetarische Anfängergeschichte mit einfachen Zutaten. Die Rezepte sind für Menschen gedacht, die ihre Heißluftfritteuse neu kennenlernen oder ohne komplizierte Technik regelmäßig nutzen möchten.

Die Gerichte verwenden wenige Zutaten, kurze Vorbereitungszeiten und einfache Handgriffe. Es geht nicht darum, sofort perfekt zu kochen, sondern verlässlich zu verstehen, wie Temperatur, Zeit, Stückgröße und Füllmenge zusammenarbeiten.

Jedes Rezept folgt demselben Aufbau: Einführung, Zeit, Temperatur, Portionen, Tipp, Erklärung, Zutaten, Zubereitung, Nährwerte und häufige Fehler. Dadurch findet man sich beim Kochen schnell zurecht.

Die Rezepte kommen ohne unnötige Vorarbeit am Herd aus. Zutaten werden geschnitten, gewürzt, in den Korb gelegt und während des Garens kontrolliert. Das macht die Bücher besonders geeignet für Anfänger.

## Airfryer-Grundlagen für den Einstieg

Ein Airfryer arbeitet mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Damit diese Luft wirken kann, sollten Zutaten locker im Korb liegen und nicht zu dicht übereinander gestapelt werden.

Kleine, gleichmäßige Stücke gelingen zuverlässiger als große, unregelmäßige Stücke. Wer neu beginnt, sollte zuerst mit einfachen Zutaten wie Kartoffeln, Zucchini, Hähnchenstreifen, Tofu oder Apfelspalten üben.

Etwas Öl kann helfen, Gewürze zu verteilen und Bräunung zu verbessern. Zu viel Öl macht viele Gerichte schwer und kann tropfen. Für Anfänger reicht oft ein Teelöffel.

Die erste Regel lautet: lieber früher prüfen als zu spät. Zwei Minuten können bei dünnen Stücken viel verändern. Notieren Sie erfolgreiche Zeiten direkt nach dem Kochen.

# **Einkauf und Vorbereitung ohne Stress**

Für Anfänger ist eine kurze Einkaufsliste besser als ein voller Kühlschrank. Wählen Sie eine Hauptzutat, ein Gemüse, einen Dip und ein einfaches Gewürz.

Geeignete Einsteigerzutaten sind Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini, Möhren, Paprika, Pilze, Hähnchenstreifen, Fischfilet, Tofu, Halloumi und reifes Obst.

Bereiten Sie vor dem Start alles vor: Zutaten schneiden, Öl und Gewürze bereitstellen, Korb einsetzen und eine Zange bereitlegen. So muss während des Garens nicht gesucht werden.

Wenn ein Rezept beim ersten Mal nicht perfekt wird, ist das normal. Wichtig ist, nur eine Sache zu ändern: kleiner schneiden, Temperatur senken, länger garen oder weniger in den Korb legen.

# **Sicherheit, Reinigung und erste Routine**

Der Korb und der Einsatz werden sehr heiß. Verwenden Sie Topfhandschuhe und stellen Sie heiße Teile auf eine hitzebeständige Unterlage.

Lose Backpapierstücke dürfen nicht ohne Gewicht im Gerät liegen. Sie können durch den Luftstrom angehoben werden. Nutzen Sie nur geeignetes Zubehör und beachten Sie die Bedienungsanleitung.

Reinigen Sie den Korb nach dem Abkühlen. Käse, Marinade, Krümel und Fett können beim nächsten Garen Rauch oder Geruch verursachen.

Eine einfache Routine hilft: Rezept lesen, Zutaten vorbereiten, Korb nicht überfüllen, nach der Hälfte prüfen, Ergebnis notieren. Mehr braucht es für den Anfang nicht.