

Günstig satt aus dem 12-Liter-Airfryer

**Preiswerte Familienportionen, Vorratsgerichte &
clevere Resteküche – mit Garzeiten, 28-Tage-Plan
und Einkaufsliste**

Selma Krüger

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Selma Krüger. Alle Rechte vorbehalten.

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

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen, Mikroverfilmungen, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rezepte, Garzeiten, Temperaturen und Mengenangaben wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, können jedoch je nach Gerät, Zubehör, Füllmenge und verwendeten Produkten abweichen. Eine Haftung für individuelle Kochergebnisse wird ausgeschlossen.

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 -
Günstige Grundlagen	- 3 -
Thunfisch aus dem 12-Liter-Blech mit Kartoffeln	- 3 -
Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 4 -
Preiswerte Eier mit Paprika und Knoblauchcreme	- 5 -
Hähnchenschenkel aus dem Rost mit Kartoffeln	- 6 -
Sparsamer Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 7 -
Sättigende Kichererbsen mit Paprika und Feta-Topping	- 8 -
Thunfisch aus dem Garkorb mit Kartoffeln	- 9 -
Vorratsfreundlicher Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 10 -
Sparsame Eier mit Paprika und Joghurt-Sauce	- 11 -
Hähnchenschenkel aus dem Auflaufform mit Kartoffeln	- 12 -
Preiswerter Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 13 -
Vorratsfreundliche Kichererbsen mit Paprika und Parmesanhaube	- 14 -
Thunfisch aus dem Vorratsform mit Kartoffeln	- 15 -
Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 16 -
Preiswerte Eier mit Paprika und Tomaten-Dip	- 17 -
Hähnchenschenkel aus dem 12-Liter-Blech mit Kartoffeln	- 18 -
Sparsamer Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 19 -
Sättigende Kichererbsen mit Paprika und Sesam-Finish	- 20 -
Thunfisch aus dem Rost mit Kartoffeln	- 21 -
Vorratsgerichte	- 22 -
Vorratsfreundlicher Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 22 -
Sparsame Eier mit Paprika und Kräuter-Dip	- 23 -
Hähnchenschenkel aus dem Garkorb mit Kartoffeln	- 24 -
Preiswerter Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 25 -
Vorratsfreundliche Kichererbsen mit Paprika und Zitronenbutter	- 26 -
Thunfisch aus dem Auflaufform mit Kartoffeln	- 27 -
Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 28 -
Preiswerte Eier mit Paprika und Knoblauchcreme	- 29 -
Hähnchenschenkel aus dem Vorratsform mit Kartoffeln	- 30 -
Sparsamer Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 31 -
Sättigende Kichererbsen mit Paprika und Feta-Topping	- 32 -

Thunfisch aus dem 12-Liter-Blech mit Kartoffeln	- 33 -
Vorratsfreundlicher Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 34 -
Sparsame Eier mit Paprika und Joghurt-Sauce	- 35 -
Hähnchenschenkel aus dem Rost mit Kartoffeln	- 36 -
Preiswerter Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 37 -
Vorratsfreundliche Kichererbsen mit Paprika und Parmesanhaube	- 38 -
Thunfisch aus dem Garkorb mit Kartoffeln	- 39 -
Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 40 -
Große Portionen	- 41 -
Preiswerte Eier mit Paprika und Tomaten-Dip	- 41 -
Hähnchenschenkel aus dem Auflaufform mit Kartoffeln	- 42 -
Sparsamer Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 43 -
Sättigende Kichererbsen mit Paprika und Sesam-Finish	- 44 -
Thunfisch aus dem Vorratsform mit Kartoffeln	- 45 -
Vorratsfreundlicher Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 46 -
Sparsame Eier mit Paprika und Kräuter-Dip	- 47 -
Hähnchenschenkel aus dem 12-Liter-Blech mit Kartoffeln	- 48 -
Preiswerter Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 49 -
Vorratsfreundliche Kichererbsen mit Paprika und Zitronenbutter	- 50 -
Thunfisch aus dem Rost mit Kartoffeln	- 51 -
Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 52 -
Preiswerte Eier mit Paprika und Knoblauchcreme	- 53 -
Hähnchenschenkel aus dem Garkorb mit Kartoffeln	- 54 -
Sparsamer Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 55 -
Sättigende Kichererbsen mit Paprika und Feta-Topping	- 56 -
Thunfisch aus dem Auflaufform mit Kartoffeln	- 57 -
Vorratsfreundlicher Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 58 -
Resteküche	- 59 -
Sparsame Eier mit Paprika und Joghurt-Sauce	- 59 -
Hähnchenschenkel aus dem Vorratsform mit Kartoffeln	- 60 -
Preiswerter Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 61 -
Vorratsfreundliche Kichererbsen mit Paprika und Parmesanhaube	- 62 -
Thunfisch aus dem 12-Liter-Blech mit Kartoffeln	- 63 -
Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 64 -
Preiswerte Eier mit Paprika und Tomaten-Dip	- 65 -
Hähnchenschenkel aus dem Rost mit Kartoffeln	- 66 -
Sparsamer Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 67 -
Sättigende Kichererbsen mit Paprika und Sesam-Finish	- 68 -

Thunfisch aus dem Garkorb mit Kartoffeln	- 69 -
Vorratsfreundlicher Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 70 -
Sparsame Eier mit Paprika und Kräuter-Dip	- 71 -
Hähnchenschenkel aus dem Auflaufform mit Kartoffeln	- 72 -
Preiswerter Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 73 -
Vorratsfreundliche Kichererbsen mit Paprika und Zitronenbutter	- 74 -
Thunfisch aus dem Vorratsform mit Kartoffeln	- 75 -
Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 76 -
Preiswerte Eier mit Paprika und Knoblauchcreme	- 77 -
Preiswerte Snacks	- 78 -
Hähnchenschenkel aus dem 12-Liter-Blech mit Kartoffeln	- 78 -
Sparsamer Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 79 -
Sättigende Kichererbsen mit Paprika und Feta-Topping	- 80 -
Thunfisch aus dem Rost mit Kartoffeln	- 81 -
Vorratsfreundlicher Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 82 -
Sparsame Eier mit Paprika und Joghurt-Sauce	- 83 -
Hähnchenschenkel aus dem Garkorb mit Kartoffeln	- 84 -
Preiswerter Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 85 -
Vorratsfreundliche Kichererbsen mit Paprika und Parmesanhaube	- 86 -
Thunfisch aus dem Auflaufform mit Kartoffeln	- 87 -
Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 88 -
Preiswerte Eier mit Paprika und Tomaten-Dip	- 89 -
Hähnchenschenkel aus dem Vorratsform mit Kartoffeln	- 90 -
Sparsamer Airfryer-Teller mit Tofu und Karotten	- 91 -
Sättigende Kichererbsen mit Paprika und Sesam-Finish	- 92 -
Thunfisch aus dem 12-Liter-Blech mit Kartoffeln	- 93 -
Vorratsfreundlicher Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten	- 94 -
Sparsame Eier mit Paprika und Kräuter-Dip	- 95 -
Hähnchenschenkel aus dem Rost mit Kartoffeln	- 96 -
Schlusswort	- 97 -
So passen Sie Rezepte sicher an	- 97 -
28-Tage-Plan für dieses Kochbuch	- 97 -
Einkaufsliste und Vorratsplanung	- 98 -
Austauschideen für den Alltag	- 98 -
Geräte- und Pflege Tabelle	- 98 -
Eigene Notizen	- 99 -

Über dieses Buch

Preisbewusste Airfryer-Küche mit günstigen Zutaten, Vorratslogik und Rezepten, die Reste sinnvoll weiterverwenden.

Ein 12-Liter-Airfryer kann helfen, größere Mengen günstig vorzubereiten und Reste neu zu kombinieren.

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.

Günstige Grundlagen

Thunfisch aus dem 12-Liter-Blech mit Kartoffeln

Einführung: Dieses Rezept passt zu günstige grundlagen und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Preisbewusste Airfryer-Küche mit günstigen Zutaten, Vorratslogik und Rezepten, die Reste sinnvoll weiterverwenden.

Zeit: 17 Minuten Vorbereitung, 22 Minuten bei 150 °C.

Portionen: 2 bis 4 Portionen

Tip: 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:

300 g Thunfisch

280 g Kartoffeln

1 EL Butter

1 TL Petersilie

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Joghurt-Sauce

Optional: Restegemüse vom Vortag

Zubereitung:

Thunfisch und Kartoffeln vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

Mit Butter, Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

Alles locker auf 12-Liter-Blech verteilen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 150 °C etwa 22 Minuten garen; nach der Hälfte der Zeit wenden, tauschen oder kontrollieren.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Dip, Kräutern oder frischer Beilage servieren.

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.

Airfryer-Teller mit Putenhack und Karotten

Einführung: Dieses Rezept passt zu günstige Grundlagen und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Preisbewusste Airfryer-Küche mit günstigen Zutaten, Vorratslogik und Rezepten, die Reste sinnvoll weiterverwenden.

Zeit: 18 Minuten Vorbereitung, 25 Minuten bei 155 °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:

300 g Putenhack

280 g Karotten

1 EL Frischkäse

1 TL Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Sesam-Finish

Optional: Restegemüse vom Vortag

Zubereitung:

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

Mit Frischkäse, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

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

Bei 155 °C etwa 25 Minuten garen; nach der Hälfte der Zeit wenden, tauschen oder kontrollieren.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Dip, Kräutern oder frischer Beilage servieren.

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.