

COSORI Dual Basket Airfryer Rezeptbuch – 2 Kammern, 8,5 L, 6-in-1 Heißluftfritteuse mit Sichtfenster

**Über 100 knusprige, gesunde & einfache
Rezepte für die COSORI Heißluftfritteuse – ideal
für Air Fry, Bake, Roast, Grill, Reheat &
Dehydrate | Für Einsteiger, Familien & alle
COSORI Modelle**



Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Air Fry (Heißluftfrittieren)

Perfekte Pommes mit Meersalz	14
Sesam-Hähnchenflügel mit Teriyaki-Dip	15
Airfryer French Toast Sticks mit Beeren	17
Chicken Nuggets mit Kräuterpanade	18
Süßkartoffelspalten mit Paprikadip	19
Knusprige Blumenkohl-Bites	20
Hähnchenflügel mit Honig-Senf-Marinade	21
Mini-Frühlingsrollen mit Dip	22
Mozzarella-Sticks mit Basilikum-Panade	23
Gebackene Zwiebelringe mit Knoblauchdip	24
Knusprige Tofu-Würfel mit Sojasauce	25
Falafel-Bällchen mit Zitronen-Tahini-Sauce	26
Hähnchenstreifen im Cornflakes-Mantel	27
Gebackene Fischstäbchen aus frischem Kabeljau	28
Kürbis-Pommes mit Curry-Dip	29
Mini-Samosas mit Gemüsefüllung	30
Bacon-Wrapped Datteln mit Frischkäse	31
Brokkoli-Nuggets mit Parmesan	32
Panierte Zucchini-scheiben mit Kräuterquark	33
Blumenkohl-Tater-Tots mit Käsedip	34
Mini-Frikadellen mediterraner Art	35
Süße Apfelringe mit Zimt-Zucker	36
Knusprige Tortilla-Chips mit Guacamole	37
Garnelen-Spieße mit Knoblauch & Limette	38
Vegane Nuggets aus Jackfruit	39
Mini-Kartoffelpuffer mit Apfelmus	40
Gebackene Bananenscheiben mit Vanille-Honig	41
Mini-Samosas mit Gemüsefüllung & Putenhack	42
Spargel im Parmaschinkenmantel mit Sauce Hollandaise	43
Knusprige Kochbananen aus dem Airfryer	44
Saftige Bratwürste mit Kräuter-Dip	45
Protein-Rührei	46

Kapitel 2 – Roast (Braten)

Kalbbacken-Steaks mit Käse-Dill-Haube & Ofenkartoffeln 49
Gerollte Entenroulade mit Putenspeck & Gemüsefüllung 50
Kalbsfilet mit Honig-Senf-Kruste 51
Kalbsrückensteak mit Zitronenbutter 52
Lammkoteletts mit Kräuterkruste 53
Putenrollbraten mit Spinatfüllung 54
Entenkeulen mit Orangensauce 55
Hähnchenbrust mit mediterraner Tomatenkruste 56
Putenbrust mit Kräuterkruste 57
Gefüllte Hähnchenröllchen mit Feta und Spinat 58
Lammfilet mit Minzjoghurt 59
Rinderrouladen auf mediterrane Art 60
Putenmedaillons mit Zitronen-Kräuter-Butter 61
 Rehrücken mit Apfel-Zwiebel-Füllung 62
Entenbrustfilet mit Granatapfelglasur 63
Hähnchen-Currybraten mit Joghurtmarinade 64
Truthahnschnitzel in Zitronenpanade 65
Kalbskoteletts mit Salbei und Butter 66
 Lammspieße mit Knoblauch-Zitronen-Marinade 67
Hirschfilet im Puten-Speckmantel 68
Mini-Frikadellen-Trio (Rind, Pute, Lamm) 69
Rinderhüftsteak mit Traubensaftreduktion 70
Hähnchenbrust mit grünem Spargel & Zitronen-Hollandaise 71
Orangen-Rosmarin-Hähnchen
Airfryer-Linsenschnitzel 72

Kapitel 3 – Bake (Backen)

Gefüllte Tomaten mediterraner Art	74
Pistazien-Hefeschnecken	75
Mini-Pizzen mit Mozzarella & Basilikum	76
Ofenfrische Brötchen zum Frühstück	77
Muffins mit Blaubeeren	78
Käsekuchen im Glas	79
Focaccia mit Oliven & Rosmarin	80
Apfel-Zimt-Schnecken	81
Zucchini-Lasagne mit Ricotta & Tomaten	82
Mini-Quiche mit Lauch & Speck	83
Herzhafte Muffins mit Käse & Kräutern	84
Gefüllte Paprika mit Reis & Hackfleisch	85
Hackfleisch-Gratin mit Kartoffeln & Käse	86
Süße Bananen-Brownies	87
Gemüseauflauf mit Käsekruste	88
Pizza-Brötchen mit Schinken & Käse	89
Mini-Strudel mit Spinat & Feta	90
Zitronenkuchen mit Joghurt	91
Mandelhörnchen	92
Mediterrane Gemüsetarte	93
Apfel-Crumble mit Haferstreuseln	94
Kartoffel-Käse-Muffins	95
Mini-Donuts mit Vanilleglasur	96
Gemüse-Muffins mit Feta	97
Herzhafter Brotauflauf mit Käse	98
Schoko-Lava-Kuchen	99
Beeren-Tartelettes mit Vanillecreme	100
Mangomuffins – fruchtig & locker	101
Buchweizen-Chia-Brot	102
Quitte-Apfel-Galette mit Mandel-Crumble	103
Orangen-Schokoküchlein im Airfryer	104
Gefüllte Ofentomaten mit Mozzarella & mediterranen Füllungen	105
Gebackener Blumenkohl mit Pistazien	106
Kartoffel-Lasagne mit Hähnchen	107
Zucchini-Ziegenkäse-Muffins	108
Feigen-Muffins	109
Toast-Ei-Schinken-Bake	110
Gefüllte Kohlrabi mit mediterraner Gemüse-Quinoa-Füllung	111
Airfryer-Granola	112
Baked Oats (Grundrezept)	113
Protein-Baked-Oats (High Protein)	114
Baked Oats ohne Banane (neutral & fluffing)	115
Airfryer-Waffeln (ohne Waffeleisen!)	116
Fluffige Airfryer-Pancakes	117

Kapitel 4 – Grill (Grillen)

Rindersteak mit Kräuterbutter	119
Hähnchenspieße mit Paprika & Zwiebel	120
Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Marinade	121
Speckumwickelte Garnelen mit Knoblauch	122
Gegrillter Halloumi mit Honig & Sesam	123
Maiskolben mit Kräuterbutter	124
Lammspieße mit Minzmarinade	125
Hähnchenbrust mit BBQ-Sauce	126
Gegrilltes Gemüse mediterran	127
Riesengarnelen mit Chili & Limette	128
Putensteak mit Zitronen-Thymian-Marinade	129
Käsewürstchen im Speckmantel	130
Rinderburger mit Cheddar & Röstzwiebeln	131
Lachs-Spieße mediterran	132
Lachssteak mit Kräuterkruste	133
Tintenfischringe mediterran	134
Spareribs mit Honigglasur	135
Gemüseburger mit Zucchini & Haferflocken	136
Gegrillte Truthahnburger mit Preiselbeersauce	137

Kapitel 5 – Reheat (Aufwärmen)

Kapitel 6 – Dehydrate (Trocknen)

Kapitel 7 – SyncCook & SyncFinish Rezepte

Hähnchenfilets mit Rosmarinkartoffeln (SyncFinish) 167
Rindersteak mit Grillgemüse (SyncFinish) 168
Lachsfilet mit grünen Bohnen (SyncCook) 169
Putenmedaillons mit Süßkartoffelspalten (SyncFinish) 170
Lachsfilet mit Brokkoliröschen (SyncCook) 171
Burger mit Zwiebelringen (SyncFinish) 172
Fischstäbchen & Pommes (SyncFinish) 173
 Entenbrust mit Rotkohl & Kroketten (SyncFinish) 174
Hähnchenschenkel mit Ofengemüse 175
Putenstreifen mit Reis & Curry-Gemüse (SyncFinish) 176
Curry-Garnelen mit Brokkoli (SyncCook) 177
Fleischbällchen mit cremiger Polenta (SyncFinish) 178
Kalbsfilet mit grünem Spargel & Kartoffeln (SyncFinish) 179
Lachs mit Kartoffelgratin (SyncFinish) 180
Hähnchenspieße mit Maiskolben (SyncCook) 181
Hirschsteak mit Traubensaftzwiebeln (SyncFinish) 182
Lammkoteletts mit Auberginenwürfeln (SyncCook) 183
Hähnchenbrust mit mediterranem Reisgemüse (SyncFinish) 184
Rinderrouladen mit Kartoffelpüree (SyncFinish) 184
Fischfilet mit Ofenkürbis (SyncCook) 185
Mini-Pizzen & Salatcroutons (SyncFinish) 185
Putensteak mit Süßkartoffelpommes (SyncFinish) 186
Erdnuss-Paniertes Hähnchen mit Kürbis-Gnocchi & Salbei (SyncFinish) 186
Kokos-Fisch vom Grill mit grünem Spargel (SyncCook) 187
Lammkoteletts mit Rosmarin-Kartoffelwürfeln (SyncFinish) 187
Gegrillter Thunfisch mit Spargel & Parmesan-Pommes (SyncFinish) 188
Hähnchenbrust mit Cheddar-Kruste & Brokkoli (SyncCook) 189
Spitzkohl mit Parmesan & Gnocchi (SyncCook) 189
Entenbrust mit Topinambur-Wedges (SyncFinish) 190
Hähnchenschenkel mit Avocado-Wedges (SyncFinish) 191
Blumenkohl-Kroketten mit Tofu (SyncCook) 192
Hähnchen-Curry mit Ananas & Polenta-Fries (SyncFinish) 193
Rinderschulter mit gebackenen Zucchini-Pommes (SyncFinish) 194
Schwertfisch mit Granatapfelglasur & Kartoffelspalten (SyncFinish) 195
Gnocchi-Auflauf mit Putenschnitzel (SyncFinish) 196
Knuspriger Erdnuss-Tofu mit gebratenem Blumenkohl-Reis (SyncFinish) 197
Rind-Lamm-Burger mit Süßkartoffelpommes (SyncFinish) 198
Lammkeule mit Bohnen-Ratatouille (SyncFinish) 199
Putenhackbällchen mit Couscous (SyncFinish) 200
Hähnchenbrustplätzchen mit Käse & Kartoffelpüree (SyncFinish) 201
Sesam-Hähnchen mit Paprika & Sweet-Chili-Sauce (Dual-Zone-Version) 202
Ganze Dorade mit Zitronen-Kartoffeln 203

Kapitel 8 – Tipps, Tricks & Tabellen

Kapitel 9 – 30-Tage-Essensplan

Einleitung

Willkommen zum COSORI Dual Basket Airfryer

Willkommen in der neuen Welt des smarten Kochens!

Mit dem COSORI Dual Basket Airfryer hast du ein Küchengerät, das modernste Technologie mit maximaler Vielseitigkeit verbindet. Ob

knusprige Pommes, saftiges Fleisch, luftige Backwaren oder schonend getrocknete Snacks – die COSORI zaubert köstliche Ergebnisse mit deutlich weniger Öl und Zeitaufwand.

Dieses Buch begleitet dich Schritt für Schritt und zeigt dir, wie du das volle Potenzial deiner Heißluftfritteuse ausschöpfst – für gesunde, schnelle und kreative Mahlzeiten im Alltag.

Das Besondere an der 2-Kammer-Technologie

Das Dual-Basket-System ist das Herzstück der COSORI.

Dank zweier separater Garkammern kannst du gleichzeitig verschiedene Speisen zubereiten – zum Beispiel knusprige Kartoffeln in der linken Zone und zartes Hähnchen in der rechten.

Die SyncCook- und SyncFinish-Funktionen sorgen dafür, dass beide Gerichte perfekt aufeinander abgestimmt sind – entweder mit identischen Einstellungen oder zeitlich synchron fertiggestellt.

So sparst du Energie, Zeit und Aufwand – und erhältst dennoch perfekt gegarte Ergebnisse, wie aus dem Ofen oder Grill.

Stiftung Warentest Testsieger – was macht die COSORI so gut?

Die COSORI Dual Basket wurde von der Stiftung Warentest (Ausgabe 01/2025) mit der Note „GUT (2,3)“ ausgezeichnet.

Das überzeugte die Tester:

Hohe gleichmäßige Garleistung

Einfache Bedienung & Reinigung

Großes Fassungsvermögen (8,5 Liter)

Zuverlässige Temperaturkontrolle

Klares Sichtfenster mit Innenbeleuchtung

Diese Kombination aus Qualität, Funktionalität und Design macht die COSORI zu einem der beliebtesten Airfryer-Modelle auf dem Markt – ideal für Familien, Paare und gesundheitsbewusste Genießer.

Erklärung aller Funktionen: Air Fry, Bake, Roast, Grill, Reheat, Dehydrate
Deine COSORI ist weit mehr als eine Heißluftfritteuse – sie vereint gleich
sechs Kochfunktionen in einem Gerät:

Air Fry (Frittieren mit Heißluft): Für extra knusprige Pommes, Nuggets &
Snacks – mit bis zu 90 % weniger Fett.

Bake (Backen): Ideal für Brötchen, Muffins, Pizza & Gebäck – perfekt
gebräunt und fluffig.

Roast (Braten): Für Fleisch, Fisch oder Gemüse – saftig und aromatisch.

Grill: Intensive Hitze für Steaks, Spieße und Röstaromen wie vom BBQ-Grill.

Reheat (Aufwärmen): Reste aufwärmen, ohne sie matschig zu machen –
bleibt knusprig und frisch.

Dehydrate (Trocknen): Schonendes Dörren von Obst, Gemüse, Kräutern
oder Fleisch – ganz ohne Zusatzstoffe.

Tipps für gleichzeitiges Garen mit SyncCook & SyncFinish

Die SyncCook-Funktion ermöglicht das gleichzeitige Garen beider
Kammern mit identischen Einstellungen – perfekt für größere Portionen.

Mit SyncFinish kannst du unterschiedliche Gerichte in jeder Zone
zubereiten und trotzdem gleichzeitig servieren. So sparst du Zeit und hast
alles warm und frisch auf dem Tisch.

Tipp: Plane dein Menü so, dass sich Garzeiten ergänzen – z. B. Fisch in Zone
1 und Ofengemüse in Zone 2.

Reinigung, Pflege und Sicherheit

Nach dem Kochen ist die Reinigung besonders einfach:

Alle Einsätze, Körbe und Schubladen sind spülmaschinengeeignet. Wische
das Gehäuse und das Bedienfeld regelmäßig mit einem weichen, leicht
feuchten Tuch ab.

Beachte immer:

Stelle das Gerät auf eine hitzebeständige Oberfläche.

Verwende keine Metallutensilien im Korb.

Lass das Gerät nach jedem Einsatz vollständig abkühlen, bevor du es
reinigst oder verstaust.

So bleibt deine COSORI lange in Topform – und du hast viele Jahre Freude
an knusprigen, gesunden Gerichten.

Wie du dieses Buch mit jedem COSORI Airfryer nutzen kannst

Dieses Buch wurde so entwickelt, dass es mit allen COSORI Airfryer-Modellen vollständig kompatibel ist – egal welche Größe, Leistung oder Funktionsvielfalt dein Gerät hat.

Die Rezepte funktionieren sowohl in Geräten mit einem Korb als auch in der Dual-Basket-Version.

Damit du jedes Rezept optimal nutzen kannst, findest du hier die wichtigsten Hinweise:

 1. Einheitliche Temperatur- & Zeitangaben für alle Modelle

Alle COSORI Airfryer arbeiten mit sehr ähnlicher Heiztechnologie.

Deshalb kannst du Temperatur und Garzeiten ohne Anpassung verwenden.

✓ kleinere Modelle → eventuell 1–2 Minuten früher prüfen

✓ größere Modelle → exakt nach Rezept

 2. Für Single- und Dual-Basket geeignet

Jedes Rezept lässt sich wie folgt nutzen:

Wenn du einen Single-Basket (ein Korb) hast:

Lebensmittel einfach alle in einen Korb geben

bei Kombirezepten (Fleisch + Beilage) beide Komponenten nacheinander garen

oder beide Komponenten zusammen, wenn die Garzeit identisch ist

Wenn du einen Dual-Basket (zwei Körbe) hast:

Zutaten auf zwei Körbe aufteilen

große Vorteile durch SyncCook und SyncFinish

zwei Gerichte gleichzeitig: ideal für Lunch & Abendessen

 3. Funktionen sind übertragbar

Da COSORI Geräte unterschiedliche Funktionsnamen haben können, sind alle Rezepte so aufgebaut, dass du sie in jedem Gerät wiederfindest.

Beispiel:
In älteren Modellen heißt es Airfry
In neueren Fry, Max Crisp oder Air Roast
Dieses Buch nutzt die universellen Kernfunktionen:

Im Buch	Je nach Modell auch bezeichnet als
Air Fry	Fry, Max Crisp, Air Roast
Bake	Bake, Pastry, Cake
Roast	Roast, Meat, Air Roast
Grill	Broil, Grill
Reheat	Warm, Heat
Dehydrate	Dry, Slow Cook

Du kannst immer die nächstähnliche Funktion wählen.

4. Mengenanpassung für jede Korbgröße

Egal ob dein COSORI:

4,7 L

5,5 L

6,4 L

8,5 L Dual Zone

hat → die Rezepte lassen sich leicht skalieren.

Regel:

Kleiner Korb: 70–100 % der Menge

Großer Korb: 100–150 % der Menge

Die Garzeit bleibt gleich, die Füllhöhe ist entscheidend.

5. Warum alle Rezepte trotzdem präzise funktionieren

Dieses Buch wurde so entwickelt, dass:

Temperaturen universell funktionieren

Zeiten realistisch sind

Portionen flexibel sind

Zubereitungsschritte für alle Geräte passen

Dual- und Single-Basket gleichermaßen berücksichtigt werden

Du kannst also jedes Rezept direkt nachkochen, ohne Umrechnungen.

6. Zusätzlicher Vorteil: COSORI-Geräte heizen fast identisch

Alle Modelle nutzen:

360°-Heißluftzirkulation

schnelle Aufheizleistung

hohe Energieeffizienz

identische Wärmestruktur

Dadurch ist es möglich, ein Rezeptbuch zu schreiben, das mit jedem

COSORI-Modell funktioniert – und das klappt hervorragend.

Fazit

Dieses Buch ist für ALLE COSORI Airfryer geeignet, unabhängig von Modell, Größe oder Ausstattung.

Du kannst jedes Rezept sofort verwenden – nur die Menge musst du ggf. an deinen Korb anpassen.

Hinweis: Manche Rezepte tauchen mehrfach auf, da unterschiedliche Funktionen im COSORI zu verschiedenen Ergebnissen führen.

Kapitel 1 – Air Fry (Heißluftfrittieren)

Knusprig, leicht und fettarm genießen



Perfekte Pommes mit Meersalz



Vorbereitung: 10 Min



Garzeit: 25 Min bei 190 °C



Ergibt: 4 Portionen

Zubereitung:

Zutaten:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- Optional: Paprikapulver oder mediterrane Kräuter

1. Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Sticks schneiden.
2. 30 Minuten in kaltem Wasser einlegen, dann gründlich abtrocknen.
3. Mit Öl und Salz in einer Schüssel mischen.
4. In beide Körbe geben, Air Fry 190 °C | 22–25 Minuten, zwischendurch Körbe schütteln.
5. Heiß servieren und nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

💡 **Tipp:** Für extra Knusprigkeit die Pommes nach 20 Minuten kurz ruhen lassen und weitere 3 Minuten nachgaren.

Nährwerte pro Portion: 210 kcal 🥚 4 g Eiweiß 🥔 33 g Kohlenhydrate 🌿 7 g Fett



Sesam- Hähnchenflügel mit Teriyaki- Dip



Vorbereitung: 10 Min



Garzeit: 25 Min bei 190 °C



Ergibt: 4 Portionen

Zubereitung:

Zutaten:

- 800 g Hähnchenflügel
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- Salz & Pfeffer

Zum Bestreuen:

- 1 EL Sesamsamen
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt

Für den Teriyaki-Dip:

- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Speisestärke (in 1 EL Wasser gelöst)

Zubereitung

Marinieren: Hähnchenflügel mit Sesamöl, Sojasauce, Honig, Knoblauch, Ingwer, Salz und Pfeffer mischen.

15 Minuten ziehen lassen.

Airfryer:

Funktion: Airfry

Temperatur: 190 °C

Zeit: 25 Minuten, zwischendurch einmal wenden.

Dip zubereiten:

In einem Topf Sojasauce, Honig und Reisessig erhitzen.

Stärke-Mix einrühren, bis die Sauce andickt.

Servieren: Wings mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen, mit dem warmen Teriyaki-Dip servieren.

Tipp: Für extra Knusprigkeit am Ende 3 Minuten Grill-Funktion aktivieren.

Wer es pikant mag, gibt etwas Sriracha in die Marinade.

Nährwerte pro Portion: 390 kcal 40 g Eiweiß 16 g Fett 8 g Kohlenhydrate



Airfryer French Toast Sticks mit Beeren



Vorbereitung: 10 Min



Airfryer: 180 °C | 8–10 Minuten



Ergibt: 4 Portionen

Zutaten:

- 4 Scheiben Toastbrot (am besten etwas älter)
- 2 Eier
- 100 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- ½ TL Zimt
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 TL Ahornsirup oder Honig (optional)
- 1 EL Butter (geschmolzen)
- Zum Servieren:
- Frische Beeren (Himbeeren, Blaubeeren)
- Puderzucker oder Ahornsirup

Zubereitung:

1. Vorbereiten: Toastscheiben in 3–4 gleichmäßige Sticks schneiden.
2. Mischung: Eier, Milch, Zimt, Vanille und Ahornsirup in einer Schüssel verquirlen.
3. Eintauchen: Die Toaststicks kurz in die Mischung tauchen, bis sie gut überzogen, aber nicht zu weich sind.
 - Airfryer:Funktion: Airfry
 - Temperatur: 180 °C
 - Zeit: 8–10 Minuten
 - Nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun sind.
4. Servieren: Mit frischen Beeren, etwas Puderzucker und Ahornsirup anrichten.

💡 Tipp: Für extra Crunch die Sticks vor dem Airfryen leicht mit Paniermehl oder Kokosraspeln bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 🍌 230 kcal 🥚 8 g Eiweiß 🍳 9 g Fett 🍞 25 g Kohlenhydrate



Chicken Nuggets mit Kräuterpanade



Vorbereitung: 15 Min



Garzeit: 16 Min bei 190 °C



Ergibt: 3–4 Portionen

Zubereitung:

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Eier
- 80 g Paniermehl (oder Panko)
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

1. Hähnchen in Stücke schneiden.
 2. Paniermehl mit Kräutern und Gewürzen mischen.
 3. Hähnchenstücke erst in verquirltem Ei, dann in Paniermehl wenden.
 4. Mit Öl besprühen, in beide Körbe legen.
 5. Air Fry 190 °C | 14–16 Minuten, einmal wenden.
 6. Mit Joghurt- oder Kräuterdip servieren.
- 💡 Tipp: Für eine besonders goldene Kruste Panko und etwas Parmesan verwenden.



Süßkartoffelspalten mit Paprikadip



Vorbereitung: 10 Min



Garzeit: 20 Min bei 180 °C



Ergibt: 4 Portionen

Zutaten:

- 600 g Süßkartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz, Pfeffer
- Für den Dip:
- 150 g griechischer Joghurt
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln waschen, in Spalten schneiden.
2. Mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer mischen.
3. In einer Kammer verteilen, Air Fry 180 °C | 18–20 Minuten, einmal schütteln.
4. Dip anrühren und mit den Spalten servieren.

💡 Tipp: Für mehr Würze etwas Chili oder Kreuzkümmel hinzufügen.

Nährwerte pro Portion: 235 kcal 🍳 4 g Eiweiß 🍌 38 g Kohlenhydrate 🥑 7 g Fett



Knusprige Blumenkohl- Bites



Vorbereitung: 15 Min



Garzeit: 15 Min bei 190 °C



Ergibt: 3 Portionen

Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Eier
- 60 g Paniermehl
- 40 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
2. Eier verquirlen, Paniermehl mit Parmesan und Gewürzen mischen.
3. Röschen in Ei, dann in Panade wenden.
4. Mit Öl besprühen, in beiden Körben verteilen.
5. Air Fry 190 °C | 15 Minuten, Körbe zur Halbzeit schütteln.
6. Mit Joghurdip oder Tomatensauce servieren.

💡 Tipp: Vegane Variante – Ei durch 2 EL Pflanzenmilch + 1 EL Mehl ersetzen.

Nährwerte pro Portion: 220 kcal 🍷 10 g Eiweiß 🍖 18 g Kohlenhydrate 🌿 11 g Fett



Hähnchenflügel mit Honig- Senf-Marinade



Vorbereitung: 10 Min (+ 30 Min Marinierzeit) Garzeit: 22 Min bei 200 °C Ergibt: 4 Portionen

Zubereitung:

Zutaten:

- 1 kg Hähnchenflügel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

1. Öl, Honig, Senf und Gewürze verrühren.
 2. Hähnchenflügel darin marinieren (mind. 30 Min).
 3. In beiden Körben verteilen.
 4. Air Fry 200 °C | 20–22 Minuten, zwischendurch wenden.
 5. Heiß servieren – außen knusprig, innen saftig.
- 💡 Tipp: Für extra Würze 1 TL Sojasauce und etwas Chili hinzufügen.

Nährwerte pro Portion:

365 kcal 🍴 34 g Eiweiß 🍌 5 g Kohlenhydrate 🌿 23 g Fett



Mini- Frühlingsrollen mit Dip



15 Minuten



12 Minuten bei 190 °C



4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Weißkohl, fein geschnitten
- 1 Karotte, gerieben
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 8–10 Frühlingsrollenteigblätter
- 1 EL Öl zum Bestreichen
- Für den Dip:
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 TL Honig oder Ahornsirup
 - ½ TL Reissessig

Zubereitung:

1. Gemüse in einer Schüssel mit Sojasauce und Sesamöl vermengen.
 2. Mischung auf den Teigblättern verteilen und einrollen.
 3. Mit etwas Öl bestreichen.
 4. Air Fry 190 °C | 10–12 Min, einmal wenden.
 5. Mit Dip servieren.
- 💡 Tipp: Die Füllung kann auch mit Glasnudeln oder Tofu ergänzt werden.
- Nährwerte pro Portion:
- 🌿 180 kcal 🥚 5 g Eiweiß 🍷 21 g Kohlenhydrate
🥑 8 g Fett