

# **Airfryer Familienküche ohne Rätselraten für Anfänger**

**700 Tage milde Alltagsteller mit kleinen Portionen,  
einfachen Beilagen, Kinderfavoriten, Garzeiten &  
Nährwerten**

Simon Reitberger



## **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 Simon Reitberger  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Hinweise, Kapitelstrukturen und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers.

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

Die Rezepte, Garzeiten, Nährwertangaben und Hinweise wurden mit größter Sorgfalt erstellt, dienen jedoch der allgemeinen kulinarischen Information. Abweichungen durch unterschiedliche Airfryer-Modelle, Geräteleistung, Zutatenqualität und persönliche Vorlieben sind möglich.

Alle Rechte an diesem Buch liegen bei Simon Reitberger. Eine unerlaubte kommerzielle Nutzung, vollständige oder teilweise Übernahme sowie die Veröffentlichung als eigenes Werk sind nicht gestattet.

# Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss .....	3
Copyright-Erklärung .....	4
Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch .....	- 1 -
Airfryer-Grundlagen für den Einstieg .....	- 1 -
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress .....	- 1 -
Sicherheit, Reinigung und erste Routine .....	- 2 -
Milde Familienliebliche .....	- 3 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 3 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 4 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 5 -
Milde Familienliebliche: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 6 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 7 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 8 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 9 -
Milde Familienliebliche: Eiermuffins mit Oregano .....	- 10 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 11 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 12 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 13 -
Milde Familienliebliche: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 14 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 15 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 16 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 17 -
Milde Familienliebliche: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 18 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 19 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 20 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 21 -
Milde Familienliebliche: Eiermuffins mit Oregano .....	- 22 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 23 -
Kinderfreundliche Teller .....	- 24 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 24 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 25 -
Kinderfreundliche Teller: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 26 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 27 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 28 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 29 -
Kinderfreundliche Teller: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 30 -

Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 31 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 32 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 33 -
Kinderfreundliche Teller: Eiermuffins mit Oregano .....	- 34 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 35 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 36 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 37 -
Kinderfreundliche Teller: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 38 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 39 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 40 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 41 -
Kinderfreundliche Teller: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 42 -
<b>Geflügel und Beilage .....</b>	<b>- 43 -</b>
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 43 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 44 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 45 -
Geflügel und Beilage: Eiermuffins mit Oregano .....	- 46 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 47 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 48 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 49 -
Geflügel und Beilage: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 50 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 51 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 52 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 53 -
Geflügel und Beilage: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 54 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 55 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 56 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 57 -
Geflügel und Beilage: Eiermuffins mit Oregano .....	- 58 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 59 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 60 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 61 -
Geflügel und Beilage: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 62 -
<b>Gemüse zum Teilen .....</b>	<b>- 63 -</b>
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 63 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 64 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 65 -
Gemüse zum Teilen: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 66 -

Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 67 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 68 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 69 -
Gemüse zum Teilen: Eiermuffins mit Oregano .....	- 70 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 71 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 72 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 73 -
Gemüse zum Teilen: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 74 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 75 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 76 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 77 -
Gemüse zum Teilen: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 78 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 79 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 80 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 81 -
Schnelle Brote .....	- 82 -
Schnelle Brote: Eiermuffins mit Oregano .....	- 82 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 83 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 84 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 85 -
Schnelle Brote: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 86 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 87 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 88 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 89 -
Schnelle Brote: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 90 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 91 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 92 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 93 -
Schnelle Brote: Eiermuffins mit Oregano .....	- 94 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 95 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 96 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 97 -
Schnelle Brote: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 98 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 99 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 100 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 101 -
Obst warm serviert .....	- 102 -
Obst warm serviert: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 102 -

Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 103 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 104 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 105 -
Obst warm serviert: Eiermuffins mit Oregano .....	- 106 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 107 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 108 -
Airfryer Kartoffelspalten und Putenbällchen .....	- 109 -
Obst warm serviert: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß .....	- 110 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets .....	- 111 -
Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger .....	- 112 -
Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen .....	- 113 -
Obst warm serviert: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille .....	- 114 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenbällchen .....	- 115 -
Mozzarella-Taler mit Zucchiniwürfel für Anfänger .....	- 116 -
Airfryer Bananenstücke und Tofu-Nuggets .....	- 117 -
Obst warm serviert: Eiermuffins mit Oregano .....	- 118 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Mini-Frikadellen .....	- 119 -
Hähnchennuggets hausgemacht mit Bananenstücke für Anfänger .....	- 120 -
Schlusswort .....	- 121 -
Ein einfacher Wochenplan für Anfänger .....	- 121 -
Austauschideen für einfache Rezepte .....	- 121 -
Häufige Anfängerfehler .....	- 121 -
Einkaufsliste und Notizseiten .....	- 122 -

# Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf familienfreundliche Airfryer-Rezepte ohne komplizierte Technik. Die Rezepte sind für Menschen gedacht, die ihre Heißluftfritteuse neu kennenlernen oder endlich 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.

# Milde Familienlieblinge

## Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu-Nuggets

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu milde familienlieblinge und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 10 Minuten Vorbereitung, 14 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 175 °C

**Portionen:** 2 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

### Zutaten:

250 g Tofu-Nuggets

300 g Bananenstücke

1 TL Öl

1 TL Petersilie

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Joghurt-Dip

### Zubereitung:

Tofu-Nuggets und Bananenstücke in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 175 °C etwa 14 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Joghurt-Dip servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 314 kcal, 13 g Eiweiß, 19 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

**Geeignet für:** Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

**Häufige Fehler:** Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.

# Eiermuffins mit Kartoffelspalten für Anfänger

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu milde familienlieblinge und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 11 Minuten Vorbereitung, 16 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 180 °C

**Portionen:** 2 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

## **Zutaten:**

250 g Eiermuffins

300 g Kartoffelspalten

1 TL Öl

1 TL Oregano

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Frischkäsecreme

## **Zubereitung:**

Eiermuffins und Kartoffelspalten in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 180 °C etwa 16 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Frischkäsecreme servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 328 kcal, 14 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

**Geeignet für:** Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

**Häufige Fehler:** Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.

# Airfryer Zucchiniwürfel und Mini-Frikadellen

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu milde familienlieblinge und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 12 Minuten Vorbereitung, 18 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 185 °C

**Portionen:** 2 Portionen

**Tipp:** Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

## **Zutaten:**

250 g Mini-Frikadellen

300 g Zucchiniwürfel

1 TL Öl

1 TL milder Curry

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Joghurt-Dip

## **Zubereitung:**

Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 185 °C etwa 18 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Joghurt-Dip servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 342 kcal, 15 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

**Geeignet für:** Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

**Häufige Fehler:** Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.