

# **XXL Airfryer Familienküche ohne Kochstress**

**1000 Tage einfache Familiengerichte mit  
Garzeiten, Zubehör-Tipps, 14-Tage-Plan &  
Einkaufsliste**

Hanna Berger



# 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.

# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Hanna Berger  
Alle Rechte vorbehalten.

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

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, öffentliche Zugänglichmachung, elektronische Speicherung, Verarbeitung, Verbreitung sowie die Nutzung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch können Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Ergebnisse je nach Gerät, Zubehör, Füllmenge und verwendeten Zutaten variieren. Eine Haftung für abweichende Kochergebnisse, Druckfehler oder individuelle Unverträglichkeiten wird ausgeschlossen.

Dieses Buch dient der kulinarischen Inspiration und ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung, medizinische Beratung oder Herstelleranleitung des jeweiligen Geräts.

# Inhaltsverzeichnis

Urheberrechtlicher Hinweis .....	4
Über dieses Buch .....	1
Das passende Gerät verstehen .....	1
Zubehör, Ebenen und Garraum .....	1
Lebensmittelsicherheit und Reinigung .....	2
Planung, Einkauf und Vorrat .....	2
Familienfrühstück & Brunch .....	3
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Parmesanhaube .....	3
Mozzarella aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten .....	4
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	5
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Tomaten-Dip .....	6
Putenhack aus dem Grillrost mit Kartoffelspalten .....	7
Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	8
Milde Eier mit Maiskolben und Sesam-Finish .....	9
Mozzarella aus dem XXL-Garkorb mit Kartoffelspalten .....	10
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	11
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Kräuter-Dip .....	12
Putenhack aus dem Auflaufform mit Kartoffelspalten .....	13
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	14
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Zitronenbutter .....	15
Mozzarella aus dem Backblech mit Kartoffelspalten .....	16
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	17
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Knoblauchcreme .....	18
Putenhack aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten .....	19
Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	20
Milde Eier mit Maiskolben und Feta-Topping .....	21
Mozzarella aus dem Grillrost mit Kartoffelspalten .....	22
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	23
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Joghurt-Sauce .....	24
Putenhack aus dem XXL-Garkorb mit Kartoffelspalten .....	25
Große Bleche .....	26
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	26
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Parmesanhaube .....	27
Mozzarella aus dem Auflaufform mit Kartoffelspalten .....	28
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	29
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Tomaten-Dip .....	30

Putenhack aus dem Backblech mit Kartoffelspalten .....	31
Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	32
Milde Eier mit Maiskolben und Sesam-Finish .....	33
Mozzarella aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten .....	34
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	35
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Kräuter-Dip .....	36
Putenhack aus dem Grillrost mit Kartoffelspalten .....	37
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	38
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Zitronenbutter .....	39
Mozzarella aus dem XXL-Garkorb mit Kartoffelspalten .....	40
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	41
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Knoblauchcreme .....	42
Putenhack aus dem Auflaufform mit Kartoffelspalten .....	43
Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	44
Milde Eier mit Maiskolben und Feta-Topping .....	45
Mozzarella aus dem Backblech mit Kartoffelspalten .....	46
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	47
Milde Hauptgerichte .....	48
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Joghurt-Sauce .....	48
Putenhack aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten .....	49
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	50
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Parmesanhaube .....	51
Mozzarella aus dem Grillrost mit Kartoffelspalten .....	52
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	53
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Tomaten-Dip .....	54
Putenhack aus dem XXL-Garkorb mit Kartoffelspalten .....	55
Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	56
Milde Eier mit Maiskolben und Sesam-Finish .....	57
Mozzarella aus dem Auflaufform mit Kartoffelspalten .....	58
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	59
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Kräuter-Dip .....	60
Putenhack aus dem Backblech mit Kartoffelspalten .....	61
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	62
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Zitronenbutter .....	63
Mozzarella aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten .....	64
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	65
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Knoblauchcreme .....	66
Putenhack aus dem Grillrost mit Kartoffelspalten .....	67

Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	68
Milde Eier mit Maiskolben und Feta-Topping .....	69
Kinderfreundliche Snacks .....	70
Mozzarella aus dem XXL-Garkorb mit Kartoffelspalten .....	70
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	71
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Joghurt-Sauce .....	72
Putenhack aus dem Auflaufform mit Kartoffelspalten .....	73
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	74
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Parmesanhaube .....	75
Mozzarella aus dem Backblech mit Kartoffelspalten .....	76
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	77
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Tomaten-Dip .....	78
Putenhack aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten .....	79
Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	80
Milde Eier mit Maiskolben und Sesam-Finish .....	81
Mozzarella aus dem Grillrost mit Kartoffelspalten .....	82
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	83
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Kräuter-Dip .....	84
Putenhack aus dem XXL-Garkorb mit Kartoffelspalten .....	85
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	86
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Zitronenbutter .....	87
Mozzarella aus dem Auflaufform mit Kartoffelspalten .....	88
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	89
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Knoblauchcreme .....	90
Putenhack aus dem Backblech mit Kartoffelspalten .....	91
Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	92
Wochenendküche .....	93
Milde Eier mit Maiskolben und Feta-Topping .....	93
Mozzarella aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten .....	94
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	95
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Joghurt-Sauce .....	96
Putenhack aus dem Grillrost mit Kartoffelspalten .....	97
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	98
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Parmesanhaube .....	99
Mozzarella aus dem XXL-Garkorb mit Kartoffelspalten .....	100
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	101
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Tomaten-Dip .....	102
Putenhack aus dem Auflaufform mit Kartoffelspalten .....	103

Familienfreundlicher Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	104
Milde Eier mit Maiskolben und Sesam-Finish .....	105
Mozzarella aus dem Backblech mit Kartoffelspalten .....	106
Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	107
Familienfreundliche Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Kräuter-Dip .....	108
Putenhack aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten .....	109
Großzügiger Airfryer-Teller mit Lachs und Paprika .....	110
Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Zitronenbutter .....	111
Mozzarella aus dem Grillrost mit Kartoffelspalten .....	112
Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika .....	113
Großzügige Hähnchenschenkel mit Maiskolben und Knoblauchcreme .....	114
Schlusswort .....	115
So passen Sie Rezepte sicher an .....	115
14-Tage-Plan für dieses Kochbuch .....	115
Einkaufsliste und Vorratsplanung .....	116
Austauschideen für den Alltag .....	116
Geräte- und Pflgetabelle .....	116
Eigene Notizen .....	117

# Über dieses Buch

Familienküche mit größeren Mengen, milden Gewürzen und Rezepten, die Erwachsene und Kinder leicht anpassen können.

Ein XXL-Gerät lohnt sich besonders, wenn mehrere Portionen gleichzeitig gegart werden sollen.

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.

# Familienfrühstück & Brunch

## Alltagstaugliche Eier mit Maiskolben und Parmesanhaube

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu familienfrühstück & brunch und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Familienküche mit größeren Mengen, milden Gewürzen und Rezepten, die Erwachsene und Kinder leicht anpassen können.

**Zeit:** 10 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten bei 165 °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:

4 Eier

280 g Maiskolben

1 EL Joghurt-Dip

1 TL Curry

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Parmesanhaube

### Zubereitung:

Eier und Maiskolben vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

Mit Joghurt-Dip, Curry, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

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

Bei 165 °C etwa 15 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.

# Mozzarella aus dem Trenngitter mit Kartoffelspalten

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu familienfrühstück & brunch und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Familienküche mit größeren Mengen, milden Gewürzen und Rezepten, die Erwachsene und Kinder leicht anpassen können.

**Zeit:** 11 Minuten Vorbereitung, 18 Minuten bei 170 °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:

220 g Mozzarella

280 g Kartoffelspalten

1 EL Tahini

1 TL Dill

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Kräuter-Dip

## Zubereitung:

Mozzarella und Kartoffelspalten vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

Mit Tahini, Dill, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

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

Bei 170 °C etwa 18 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.

# Milder Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Paprika

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu familienfrühstück & brunch und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Familienküche mit größeren Mengen, milden Gewürzen und Rezepten, die Erwachsene und Kinder leicht anpassen können.

**Zeit:** 12 Minuten Vorbereitung, 21 Minuten bei 175 °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 Hackbällchen

280 g Paprika

1 EL Olivenöl

1 TL Petersilie

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Feta-Topping

## Zubereitung:

Hackbällchen und Paprika vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

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

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

Bei 175 °C etwa 21 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.