

# **Low Carb knusprig aus dem Airfryer- Backofen XXL**

2000 Tage einfache Ofen-Airfryer-Ideen mit Eiweißgerichten,  
Gemüse, Käsekrusten, Snacks, 21-Tage-Plan & Einkaufsliste

Laura Winter



# 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 Laura Winter. Alle Rechte vorbehalten.

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

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen, elektronische Speicherung, Weitergabe, Veröffentlichung, Nachdruck sowie die Nutzung in digitalen Systemen, Datenbanken oder kommerziellen Rezeptplattformen.

Die Rezepte, Garzeiten, Temperaturen und Nährwertangaben wurden mit größter Sorgfalt erstellt, können jedoch je nach Gerät, Zutaten, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen. Eine Haftung für Abweichungen, Druckfehler oder individuelle Anwendung wird ausgeschlossen.

Alle genannten Marken-, Produkt- und Gerätenamen können geschützte Bezeichnungen der jeweiligen Eigentümer sein und dienen ausschließlich der allgemeinen Orientierung. Dieses Buch steht in keiner Verbindung zu einem bestimmten Gerätehersteller.

# Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch .....	- 1 -
Das passende Gerät verstehen .....	- 1 -
Zubehör, Ebenen und Garraum .....	- 1 -
Lebensmittelsicherheit und Reinigung .....	- 2 -
Planung, Einkauf und Vorrat .....	- 2 -
Low-Carb-Frühstück .....	- 3 -
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 3 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Knoblauchcreme .....	- 4 -
Hähnchenbrust aus dem kleine Auflaufform mit Pilze .....	- 5 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 6 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping .....	- 7 -
Lachs aus dem Minibackofen-Blech mit Pilze .....	- 8 -
Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 9 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Joghurt-Sauce .....	- 10 -
Hähnchenbrust aus dem Pizzablech mit Pilze .....	- 11 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 12 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Parmesanhaube .....	- 13 -
Lachs aus dem Gitterrost mit Pilze .....	- 14 -
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 15 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Tomaten-Dip .....	- 16 -
Hähnchenbrust aus dem Silikonform mit Pilze .....	- 17 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 18 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Sesam-Finish .....	- 19 -
Lachs aus dem kleine Auflaufform mit Pilze .....	- 20 -
Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 21 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Kräuter-Dip .....	- 22 -
Hähnchenbrust aus dem Minibackofen-Blech mit Pilze .....	- 23 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 24 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter .....	- 25 -
Lachs aus dem Pizzablech mit Pilze .....	- 26 -
Eiweißreiche Hauptgerichte .....	- 27 -
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 27 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Knoblauchcreme .....	- 28 -
Hähnchenbrust aus dem Gitterrost mit Pilze .....	- 29 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 30 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping .....	- 31 -

Lachs aus dem Silikonform mit Pilze .....	- 32 -
Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 33 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Joghurt-Sauce .....	- 34 -
Hähnchenbrust aus dem kleine Auflaufform mit Pilze .....	- 35 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 36 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Parmesanhaube .....	- 37 -
Lachs aus dem Minibackofen-Blech mit Pilze .....	- 38 -
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 39 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Tomaten-Dip .....	- 40 -
Hähnchenbrust aus dem Pizzablech mit Pilze .....	- 41 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 42 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Sesam-Finish .....	- 43 -
Lachs aus dem Gitterrost mit Pilze .....	- 44 -
Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 45 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Kräuter-Dip .....	- 46 -
Hähnchenbrust aus dem Silikonform mit Pilze .....	- 47 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 48 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter .....	- 49 -
Lachs aus dem kleine Auflaufform mit Pilze .....	- 50 -
Gemüse statt Beilage .....	- 51 -
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 51 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Knoblauchcreme .....	- 52 -
Hähnchenbrust aus dem Minibackofen-Blech mit Pilze .....	- 53 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 54 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping .....	- 55 -
Lachs aus dem Pizzablech mit Pilze .....	- 56 -
Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 57 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Joghurt-Sauce .....	- 58 -
Hähnchenbrust aus dem Gitterrost mit Pilze .....	- 59 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 60 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Parmesanhaube .....	- 61 -
Lachs aus dem Silikonform mit Pilze .....	- 62 -
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 63 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Tomaten-Dip .....	- 64 -
Hähnchenbrust aus dem kleine Auflaufform mit Pilze .....	- 65 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 66 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Sesam-Finish .....	- 67 -
Lachs aus dem Minibackofen-Blech mit Pilze .....	- 68 -

Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 69 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Kräuter-Dip .....	- 70 -
Hähnchenbrust aus dem Pizzablech mit Pilze .....	- 71 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 72 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter .....	- 73 -
Lachs aus dem Gitterrost mit Pilze .....	- 74 -
<b>Käsekrusten &amp; Gratins .....</b>	<b>- 75 -</b>
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 75 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Knoblauchcreme .....	- 76 -
Hähnchenbrust aus dem Silikonform mit Pilze .....	- 77 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 78 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping .....	- 79 -
Lachs aus dem kleine Auflaufform mit Pilze .....	- 80 -
Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 81 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Joghurt-Sauce .....	- 82 -
Hähnchenbrust aus dem Minibackofen-Blech mit Pilze .....	- 83 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 84 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Parmesanhaube .....	- 85 -
Lachs aus dem Pizzablech mit Pilze .....	- 86 -
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 87 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Tomaten-Dip .....	- 88 -
Hähnchenbrust aus dem Gitterrost mit Pilze .....	- 89 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 90 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Sesam-Finish .....	- 91 -
Lachs aus dem Silikonform mit Pilze .....	- 92 -
Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 93 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Kräuter-Dip .....	- 94 -
Hähnchenbrust aus dem kleine Auflaufform mit Pilze .....	- 95 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 96 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter .....	- 97 -
Lachs aus dem Minibackofen-Blech mit Pilze .....	- 98 -
<b>Low-Carb-Snacks .....</b>	<b>- 99 -</b>
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 99 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Knoblauchcreme .....	- 100 -
Hähnchenbrust aus dem Pizzablech mit Pilze .....	- 101 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 102 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping .....	- 103 -
Lachs aus dem Gitterrost mit Pilze .....	- 104 -

Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 105 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Joghurt-Sauce .....	- 106 -
Hähnchenbrust aus dem Silikonform mit Pilze .....	- 107 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 108 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Parmesanhaube .....	- 109 -
Lachs aus dem kleine Auflaufform mit Pilze .....	- 110 -
Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 111 -
Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Tomaten-Dip .....	- 112 -
Hähnchenbrust aus dem Minibackofen-Blech mit Pilze .....	- 113 -
Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 114 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Sesam-Finish .....	- 115 -
Lachs aus dem Pizzablech mit Pilze .....	- 116 -
Cremiger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl .....	- 117 -
Kohlenhydratarme Eier mit Aubergine und Kräuter-Dip .....	- 118 -
Hähnchenbrust aus dem Gitterrost mit Pilze .....	- 119 -
Eiweißreicher Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl .....	- 120 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter .....	- 121 -
Lachs aus dem Silikonform mit Pilze .....	- 122 -
Schlusswort .....	- 123 -
So passen Sie Rezepte sicher an .....	- 123 -
21-Tage-Plan für dieses Kochbuch .....	- 123 -
Einkaufsliste und Vorratsplanung .....	- 124 -
Austauschideen für den Alltag .....	- 124 -
Geräte- und Pflgetabelle .....	- 124 -
Eigene Notizen .....	- 125 -

# Über dieses Buch

Low-Carb-Küche für Geräte mit Backofenfunktion, bei denen kleine Bleche, Formen und Rostebenen bewusst genutzt werden.

Der Minibackofen-Airfryer eignet sich gut für Low-Carb-Gerichte, weil Bleche, kleine Formen und Käsekrusten kontrolliert eingesetzt werden können.

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.

# Low-Carb-Frühstück

## Knuspriger Airfryer-Teller mit Tofu und Blumenkohl

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu low-carb-frühstück und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Low-Carb-Küche für Geräte mit Backofenfunktion, bei denen kleine Bleche, Formen und Rostebenen bewusst genutzt werden.

**Zeit:** 12 Minuten Vorbereitung, 17 Minuten bei 175 °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:

220 g Tofu

280 g Blumenkohl

1 EL Tahini

1 TL Zitronenabrieb

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Sesam-Finish

### Zubereitung:

Tofu und Blumenkohl vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

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

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

Bei 175 °C etwa 17 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.

# Eiweißreiche Eier mit Aubergine und Knoblauchcreme

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu low-carb-frühstück und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Low-Carb-Küche für Geräte mit Backofenfunktion, bei denen kleine Bleche, Formen und Rostebenen bewusst genutzt werden.

**Zeit:** 13 Minuten Vorbereitung, 20 Minuten bei 180 °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 Aubergine

1 EL Olivenöl

1 TL Senf

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Knoblauchcreme

## Zubereitung:

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

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

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

Bei 180 °C etwa 20 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.

# Hähnchenbrust aus dem kleine Auflaufform mit Pilze

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu low-carb-frühstück und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Low-Carb-Küche für Geräte mit Backofenfunktion, bei denen kleine Bleche, Formen und Rostebenen bewusst genutzt werden.

**Zeit:** 14 Minuten Vorbereitung, 23 Minuten bei 185 °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 Hähnchenbrust

280 g Pilze

1 EL Kräuteröl

1 TL Pfeffer

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Parmesanhaube

## Zubereitung:

Hähnchenbrust und Pilze vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

Mit Kräuteröl, Pfeffer, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

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

Bei 185 °C etwa 23 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.

# Kohlenhydratarmer Airfryer-Teller mit Rinderhack und Blumenkohl

**Einführung:** Dieses Rezept passt zu low-carb-frühstück und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Low-Carb-Küche für Geräte mit Backofenfunktion, bei denen kleine Bleche, Formen und Rostebenen bewusst genutzt werden.

**Zeit:** 15 Minuten Vorbereitung, 26 Minuten bei 190 °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 Rinderhack

280 g Blumenkohl

1 EL Joghurt-Dip

1 TL Paprika

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Kräuter-Dip

## Zubereitung:

Rinderhack und Blumenkohl vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

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

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

Bei 190 °C etwa 26 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.