

Keto Airfryer ohne Kohlenhydrat-Falle

**130 Low-Carb-Rezepte für Alltag, Meal Prep & Gäste –
mit 14-Tage-Plan, Garzeiten und Nährwerten**

Nele Sandkühler

Urheberrecht

© 2026 Nele Sandkühler. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller Texte, Rezepte, Strukturen, Tabellen und Gestaltungselemente ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, Weitergabe, elektronische Veröffentlichung sowie die Nutzung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch können Abweichungen bei Zutaten, Portionsgrößen, Geräteleistung, Garzeiten und Nährwerten auftreten. Alle Angaben dienen der kulinarischen Orientierung und ersetzen keine medizinische oder ernährungsfachliche Beratung.

Marken- und Produktnamen werden, sofern sie genannt werden, ausschließlich beschreibend verwendet. Alle Rechte an genannten Marken liegen bei den jeweiligen Inhaberinnen und Inhabern.

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Information und kulinarischen Inspiration. Es ersetzt keine medizinische Beratung, keine Ernährungsberatung und keine individuelle Betreuung durch Ärztinnen, Ärzte oder qualifizierte Fachpersonen.

Die ketogene Ernährung ist nicht für jede Person gleichermaßen geeignet. Bei Diabetes, Stoffwechselerkrankungen, Nieren- oder Lebererkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit, Essstörungen, Medikamenteneinnahme oder anderen gesundheitlichen Besonderheiten sollte vor einer Ernährungsumstellung fachlicher Rat eingeholt werden.

Alle Nährwertangaben sind Schätzwerte. Zutatenmarken, Portionsgrößen, Reifegrad, Fettmenge, Marinaden, Saucen und persönliche Anpassungen können die tatsächlichen Werte deutlich verändern. Wer aus gesundheitlichen Gründen genaue Werte benötigt, sollte die verwendeten Produkte selbst berechnen.

Hinweise zu Garzeiten, Temperaturen und Airfryer-Einstellungen sind Richtwerte. Geräte unterscheiden sich je nach Modell, Leistung, Korbgröße und Füllmenge. Prüfen Sie Speisen vor dem Verzehr sorgfältig, insbesondere Geflügel, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier.

Achten Sie auf Allergene, Kreuzkontakt und die Hinweise der Lebensmittelhersteller. Verwenden Sie den Airfryer nur gemäß Bedienungsanleitung, stellen Sie ihn auf eine hitzebeständige Fläche und reinigen Sie ihn erst nach ausreichender Abkühlung.

Vor einer Veröffentlichung, einem Verkauf oder einer Weitergabe als fertiges Kochbuch sollten alle Rezepte praktisch getestet, sprachlich geprüft und auf Mengen, Garzeiten, Sicherheit, Allergene und lokale Kennzeichnungspflichten kontrolliert werden.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	- 1 -
Grundlagen der ketogenen Küche	- 1 -
Den Airfryer richtig verstehen	- 2 -
Temperatur, Textur und Garlogik	- 2 -
Sicherheit, Reinigung und Pflege	- 3 -
Einkauf, Vorrat und Vorbereitung	- 3 -
Frühstück	- 4 -
Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	- 4 -
Mediterrane Lachs mit Champignons und Feta-Topping	- 5 -
Schnelle Rinderhack mit Zucchini und Chili-Öl	- 6 -
Saftige Halloumi mit Aubergine und Limetten-Mayo	- 7 -
Aromatische Ei mit Blumenkohl und Zitronenbutter	- 8 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	- 9 -
Würzige Lachs mit Champignons und Chili-Öl	- 10 -
Milde Rinderhack mit Zucchini und Limetten-Mayo	- 11 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter	- 12 -
Mediterrane Ei mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 13 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	- 14 -
Saftige Lachs mit Champignons und Limetten-Mayo	- 15 -
Aromatische Rinderhack mit Zucchini und Zitronenbutter	- 16 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping	- 17 -
Würzige Ei mit Blumenkohl und Chili-Öl	- 18 -
Milde Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	- 19 -
Cremige Lachs mit Champignons und Zitronenbutter	- 20 -
Mediterrane Rinderhack mit Zucchini und Feta-Topping	- 21 -
Schnelle Halloumi mit Aubergine und Chili-Öl	- 22 -
Saftige Ei mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	- 23 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	- 24 -
Knusprige Lachs mit Champignons und Feta-Topping	- 25 -
Würzige Rinderhack mit Zucchini und Chili-Öl	- 26 -
Milde Halloumi mit Aubergine und Limetten-Mayo	- 27 -
Cremige Ei mit Blumenkohl und Zitronenbutter	- 28 -
Mediterrane Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	- 29 -
Hähnchen & Fleisch	- 30 -
Schnelle Lachs mit Champignons und Chili-Öl	- 30 -
Saftige Rinderhack mit Zucchini und Limetten-Mayo	- 31 -

Aromatische Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter	32 -
Knusprige Ei mit Blumenkohl und Feta-Topping	33 -
Würzige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	34 -
Milde Lachs mit Champignons und Limetten-Mayo	35 -
Cremige Rinderhack mit Zucchini und Zitronenbutter	36 -
Mediterrane Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping	37 -
Schnelle Ei mit Blumenkohl und Chili-Öl	38 -
Saftige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	39 -
Aromatische Lachs mit Champignons und Zitronenbutter	40 -
Knusprige Rinderhack mit Zucchini und Feta-Topping	41 -
Würzige Halloumi mit Aubergine und Chili-Öl	42 -
Milde Ei mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	43 -
Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	44 -
Mediterrane Lachs mit Champignons und Feta-Topping	45 -
Schnelle Rinderhack mit Zucchini und Chili-Öl	46 -
Saftige Halloumi mit Aubergine und Limetten-Mayo	47 -
Aromatische Ei mit Blumenkohl und Zitronenbutter	48 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	49 -
Würzige Lachs mit Champignons und Chili-Öl	50 -
Milde Rinderhack mit Zucchini und Limetten-Mayo	51 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter	52 -
Mediterrane Ei mit Blumenkohl und Feta-Topping	53 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	54 -
Saftige Lachs mit Champignons und Limetten-Mayo	55 -
Fisch & Meeresfrüchte	56 -
Aromatische Rinderhack mit Zucchini und Zitronenbutter	56 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping	57 -
Würzige Ei mit Blumenkohl und Chili-Öl	58 -
Milde Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	59 -
Cremige Lachs mit Champignons und Zitronenbutter	60 -
Mediterrane Rinderhack mit Zucchini und Feta-Topping	61 -
Schnelle Halloumi mit Aubergine und Chili-Öl	62 -
Saftige Ei mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	63 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	64 -
Knusprige Lachs mit Champignons und Feta-Topping	65 -
Würzige Rinderhack mit Zucchini und Chili-Öl	66 -
Milde Halloumi mit Aubergine und Limetten-Mayo	67 -
Cremige Ei mit Blumenkohl und Zitronenbutter	68 -

Mediterrane Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	- 69 -
Schnelle Lachs mit Champignons und Chili-Öl	- 70 -
Saftige Rinderhack mit Zucchini und Limetten-Mayo	- 71 -
Aromatische Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter	- 72 -
Knusprige Ei mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 73 -
Würzige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	- 74 -
Milde Lachs mit Champignons und Limetten-Mayo	- 75 -
Cremige Rinderhack mit Zucchini und Zitronenbutter	- 76 -
Mediterrane Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping	- 77 -
Schnelle Ei mit Blumenkohl und Chili-Öl	- 78 -
Saftige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	- 79 -
Aromatische Lachs mit Champignons und Zitronenbutter	- 80 -
Knusprige Rinderhack mit Zucchini und Feta-Topping	- 81 -
Vegetarische Keto-Gerichte	- 82 -
Würzige Halloumi mit Aubergine und Chili-Öl	- 82 -
Milde Ei mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	- 83 -
Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	- 84 -
Mediterrane Lachs mit Champignons und Feta-Topping	- 85 -
Schnelle Rinderhack mit Zucchini und Chili-Öl	- 86 -
Saftige Halloumi mit Aubergine und Limetten-Mayo	- 87 -
Aromatische Ei mit Blumenkohl und Zitronenbutter	- 88 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	- 89 -
Würzige Lachs mit Champignons und Chili-Öl	- 90 -
Milde Rinderhack mit Zucchini und Limetten-Mayo	- 91 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter	- 92 -
Mediterrane Ei mit Blumenkohl und Feta-Topping	- 93 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl	- 94 -
Saftige Lachs mit Champignons und Limetten-Mayo	- 95 -
Aromatische Rinderhack mit Zucchini und Zitronenbutter	- 96 -
Knusprige Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping	- 97 -
Würzige Ei mit Blumenkohl und Chili-Öl	- 98 -
Milde Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	- 99 -
Cremige Lachs mit Champignons und Zitronenbutter	- 100 -
Mediterrane Rinderhack mit Zucchini und Feta-Topping	- 101 -
Schnelle Halloumi mit Aubergine und Chili-Öl	- 102 -
Saftige Ei mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	- 103 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	- 104 -
Knusprige Lachs mit Champignons und Feta-Topping	- 105 -

Würzige Rinderhack mit Zucchini und Chili-Öl.....	106 -
Milde Halloumi mit Aubergine und Limetten-Mayo	107 -
Snacks, Gäste & Meal Prep	108 -
Cremige Ei mit Blumenkohl und Zitronenbutter	108 -
Mediterrane Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	109 -
Schnelle Lachs mit Champignons und Chili-Öl.....	110 -
Saftige Rinderhack mit Zucchini und Limetten-Mayo	111 -
Aromatische Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter	112 -
Knusprige Ei mit Blumenkohl und Feta-Topping	113 -
Würzige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Chili-Öl.....	114 -
Milde Lachs mit Champignons und Limetten-Mayo	115 -
Cremige Rinderhack mit Zucchini und Zitronenbutter	116 -
Mediterrane Halloumi mit Aubergine und Feta-Topping	117 -
Schnelle Ei mit Blumenkohl und Chili-Öl.....	118 -
Saftige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Limetten-Mayo	119 -
Aromatische Lachs mit Champignons und Zitronenbutter	120 -
Knusprige Rinderhack mit Zucchini und Feta-Topping	121 -
Würzige Halloumi mit Aubergine und Chili-Öl.....	122 -
Milde Ei mit Blumenkohl und Limetten-Mayo	123 -
Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter	124 -
Mediterrane Lachs mit Champignons und Feta-Topping	125 -
Schnelle Rinderhack mit Zucchini und Chili-Öl.....	126 -
Saftige Halloumi mit Aubergine und Limetten-Mayo	127 -
Aromatische Ei mit Blumenkohl und Zitronenbutter	128 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Feta-Topping	129 -
Würzige Lachs mit Champignons und Chili-Öl.....	130 -
Milde Rinderhack mit Zucchini und Limetten-Mayo	131 -
Cremige Halloumi mit Aubergine und Zitronenbutter	132 -
Mediterrane Ei mit Blumenkohl und Feta-Topping	133 -
Schlusswort.....	134 -
Keto im Alltag beibehalten	134 -
Großer 14-Tage-Keto-Rotationsplan	135 -
Einkaufsliste für eine Keto-Airfryer-Woche	136 -
Low-Carb-Austauschliste	136 -
Airfryer-Pflege und Geräteeinstellungen	136 -
Eigene Keto-Notizen	137 -

Über dieses Buch

Dieses Buch verbindet die ketogene Küche mit dem Airfryer. Der Schwerpunkt liegt auf Gerichten, die wenig Kohlenhydrate enthalten, ausreichend sättigen und im Alltag ohne komplizierte Vorbereitung funktionieren.

Breite Alltagsammlung mit Frühstück, Hauptgerichten, Snacks und Gästen.

Die Rezepte sind als praktische Kochgrundlage geschrieben, nicht als medizinisches Programm. Sie helfen dabei, kohlenhydratarme Mahlzeiten zu planen, Zutaten sinnvoll auszuwählen und den Airfryer so zu nutzen, dass Textur, Geschmack und Alltagstauglichkeit zusammenkommen.

Besonders wichtig ist die Wiederholbarkeit. Ein gutes Keto-Gericht soll nicht nur einmal funktionieren, sondern auch an einem normalen Arbeitstag, bei wenig Zeit oder mit leicht veränderten Vorräten gelingen. Deshalb arbeitet dieses Buch mit klaren Grundbausteinen: Eiweiß, kohlenhydratarms Gemüse, Fettkomponente, Würzung und passende Gartechnik.

Alle Nährwerte sind Näherungswerte. Produktmarken, Portionsgrößen, Marinaden, Käse, Saucen und Gewürzmischungen können die tatsächlichen Werte verändern. Wer aus gesundheitlichen Gründen ketogen isst, Medikamente nimmt, schwanger ist oder Vorerkrankungen hat, sollte individuelle Fragen fachlich abklären.

Grundlagen der ketogenen Küche

Ketogene Küche bedeutet in diesem Buch vor allem: wenig Zucker, wenig Stärke und ein klarer Fokus auf sättigende Zutaten. Brot, Reis, Pasta, klassische Pommes, Panaden mit Mehl und süße Saucen stehen nicht im Mittelpunkt. Stattdessen kommen Eier, Geflügel, Fisch, Fleisch, Käse, Tofu, Halloumi, Avocado, Nüsse, Low-Carb-Gemüse und cremige Dips zum Einsatz.

Eine einfache ketogene Mahlzeit besteht aus drei Elementen. Erstens braucht sie eine Eiweißquelle, damit sie sättigt und nicht nur aus Fett besteht. Zweitens braucht sie kohlenhydratarms Gemüse, damit Volumen, Frische und Textur entstehen. Drittens braucht sie eine passende Fettkomponente, zum Beispiel Olivenöl, Kräuterbutter, Frischkäse, Mayonnaise, Avocado oder Käse.

Keto funktioniert im Alltag besser, wenn nicht jede Mahlzeit völlig neu erfunden wird. Wiederkehrende Kategorien helfen: Eiergericht, Geflügelgericht, Fischgericht, vegetarische Proteinquelle, Gemüsebeilage, Snackteller und Restebox. Die Rezepte dieses Buches lassen sich genau in solche Kategorien einordnen.

Bei fertigen Produkten lohnt sich ein genauer Blick auf Etiketten. Zucker, Stärke, Maltodextrin, Honig, Sirup, Paniermehl und süße Marinaden können auch dort vorkommen, wo man sie nicht erwartet. Besonders Dips, Gewürzmischungen, Wurstwaren, Käsezubereitungen und Fertigsaucen sollten geprüft werden.

Die ketogene Ernährung muss nicht schwer oder fettig wirken. Wenn ein Gericht zu mächtig ist, helfen Säure, Kräuter, knackiges Gemüse oder ein leichter Dip. Wenn ein Gericht nicht lange sättigt, fehlt oft Eiweiß oder eine tragende Fettkomponente.

Den Airfryer richtig verstehen

Ein Airfryer ist kein klassischer Fritteusenersatz, sondern ein kleiner Heißluftofen mit starker Luftzirkulation. Er bräunt Lebensmittel, weil heiße Luft schnell um die Oberfläche strömt. Deshalb gelingen viele Gerichte besser, wenn die Zutaten trocken, gleichmäßig geschnitten und nicht zu dicht im Korb liegen.

Die Luftzirkulation ist der wichtigste Unterschied zu einem Backofen. Im Backofen verteilt sich Hitze eher großräumig, im Airfryer trifft sie konzentrierter auf kleine Mengen. Dadurch können Hähnchenstücke, Gemüse, Halloumi, Tofu oder Fisch schneller bräunen, aber auch schneller austrocknen, wenn Temperatur und Zeit nicht angepasst werden.

Vorheizen kann bei knusprigen Ergebnissen helfen, ist aber nicht bei jedem Rezept zwingend nötig. Kleine Gemüswürfel, dünne Filets oder empfindliche Käsegerichte brauchen oft mehr Kontrolle als Hitze. Dickere Stücke profitieren dagegen von etwas niedrigerer Temperatur und längerer Garzeit, damit sie innen gar werden, ohne außen zu dunkel zu werden.

Viele Geräte arbeiten unterschiedlich. Ein Rezept mit 180 °C kann in einem kompakten Gerät stärker bräunen als in einem größeren Modell. Deshalb sind die Zeiten in diesem Buch bewusst als Richtwerte formuliert. Prüfen Sie beim ersten Nachkochen etwas früher, notieren Sie gute Ergebnisse und passen Sie die nächsten Durchgänge an Ihr Gerät an.

Backpapier, Silikonformen und kleine Einsätze können hilfreich sein, dürfen aber die Luft nicht vollständig blockieren. Lose Backpapierstücke können durch den Luftstrom angehoben werden. Verwenden Sie Zubehör nur, wenn es zum Gerät passt und ausreichend beschwert ist.

Temperatur, Textur und Garlogik

Für die ketogene Airfryer-Küche ist Textur besonders wichtig, weil klassische stärkehaltige Beilagen fehlen. Knusprige Ränder, cremige Dips, saftiges Eiweiß und gut gewürztes Gemüse sorgen dafür, dass ein Low-Carb-Gericht nicht nach Verzicht schmeckt.

Protein braucht Aufmerksamkeit. Geflügel sollte nicht austrocknen, Fisch nicht zerfallen, Hackfleisch nicht zu dicht liegen und Tofu nicht feucht in den Korb kommen. Tupfen Sie Zutaten trocken, schneiden Sie gleichmäßig und arbeiten Sie mit einer dünnen Schicht Öl oder Marinade.

Gemüse reagiert je nach Wassergehalt sehr unterschiedlich. Zucchini und Pilze geben viel Feuchtigkeit ab und sollten nicht zu eng liegen. Brokkoli und Blumenkohl bräunen gut, brauchen aber genug Öl oder Dip. Aubergine profitiert von kleinen Stücken, weil sie sonst außen dunkel und innen schwammig bleiben kann.

Wenden oder Schütteln ist kein Nebenschritt, sondern Teil der Garteknik. Kleine Stücke werden nach der Hälfte der Zeit geschüttelt. Empfindliche Filets, gefülltes Gemüse und Käse werden vorsichtig mit einer Zange bewegt. So entstehen gleichmäßigere Bräunung und bessere Konsistenz.

Wenn ein Gericht blass bleibt, liegt es oft an Feuchtigkeit, Überfüllung oder zu niedriger Temperatur. Wenn es außen zu dunkel wird, aber innen noch nicht passt, sind die Stücke zu groß, die Temperatur zu hoch oder der Korb zu voll.

Sicherheit, Reinigung und Pflege

Ein Airfryer arbeitet mit sehr heißer Luft. Korb, Einsatz, Innenraum und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen. Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, hitzebeständige Fläche, halten Sie Lüftungsöffnungen frei und ziehen Sie heiße Körbe nicht über empfindliche Oberflächen. Bei rohem Geflügel, Fisch, Fleisch und Ei ist Hygiene besonders wichtig. Schneidebretter, Messer und Zangen sollten nach Kontakt mit rohen Zutaten gereinigt werden. Rohes und gegartes Essen sollte nicht mit denselben ungewaschenen Werkzeugen berührt werden.

Nach dem Kochen sollte das Gerät abkühlen, bevor es gereinigt wird. Krümel, Käsereste, Marinaden, Fett und kleine Gemüsestücke sollten regelmäßig entfernt werden, weil sie sonst Gerüche, Rauch oder eingebrannte Stellen verursachen können.

Beschichtete Körbe und Einsätze mögen keine harten Metallwerkzeuge, Stahlwolle oder aggressive Scheuermittel. Warmes Wasser, mildes Spülmittel, ein weicher Schwamm und etwas Einweichzeit sind meist besser. Hartnäckige Reste lassen sich oft leichter lösen, wenn der Korb kurz mit warmem Wasser steht.

Auch der Innenraum verdient Aufmerksamkeit. Wischen Sie sichtbare Spritzer nach dem Abkühlen aus und prüfen Sie gelegentlich, ob sich Fett oder Krümel in Ecken sammeln. Ein sauberes Gerät heizt zuverlässiger, riecht neutraler und liefert gleichmäßigere Ergebnisse.

Einkauf, Vorrat und Vorbereitung

Für eine ruhige Keto-Woche lohnt es sich, zwei bis drei Proteinquellen, drei Gemüsesorten, eine Dip-Basis und ein bis zwei Fettkomponenten vorzubereiten. So entstehen verschiedene Teller, ohne dass jede Mahlzeit gleich schmeckt.

Praktisch sind Eier, Hähnchen, Fisch, Hackfleisch, Halloumi, Tofu, Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl, Salat, Frischkäse, Quark, Olivenöl, Avocadoöl, Kräuter, Zitrone, Gewürze und Nüsse. Je nach Buchschwerpunkt werden diese Grundzutaten anders kombiniert.

Vorbereitete Bausteine sollten neutral genug bleiben. Ein einfach gegartes Hähnchenstück kann später mediterran, pikant oder cremig serviert werden. Gebackener Blumenkohl passt zu Kräuterdip, Käsekruste oder Restebox. So bleibt Meal Prep flexibel.

Saucen und Dips sollten getrennt gelagert werden, damit knusprige Zutaten nicht weich werden. Fisch und empfindliche Meeresfrüchte werden besser frisch gegart. Fleisch, Geflügel und gegarte Reste sollten schnell abkühlen, sauber verpackt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Rezepte enthalten konkrete Mengen, Temperaturen und Garzeiten. Die Planung am Ende des Buches zeigt dagegen, wie sich diese Rezepte zu Wochenabläufen verbinden lassen. Dadurch bleibt der Unterschied zwischen Rezept und Plan klar.

Frühstück

Cremige Hähnchenbrust mit Brokkoli und Zitronenbutter

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Hähnchenbrust mit Brokkoli als schnelle Portion. Es passt zu frühstück und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 23 Minuten bei 185 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tipp: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

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

250 g Brokkoli

1 EL Olivenöl

1 TL Chili

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Hähnchenbrust und Brokkoli vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

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

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 185 °C etwa 23 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

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

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 439, Eiweiß 20 g, Kohlenhydrate 7 g, Fett 18 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

Mediterrane Lachs mit Champignons und Feta-Topping

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Lachs mit Champignons als leichtes Abendessen. Es passt zu Frühstück und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 10 Minuten Vorbereitung, 26 Minuten bei 190 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tip: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Die Zutaten werden klar vorbereitet, die Gar- oder Gefrierzeit bleibt planbar und die Schritte sind einfach zu prüfen.

Zutaten:

280 g Lachs

250 g Champignons

1 EL Butterschmalz

1 TL Petersilie

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Lachs und Champignons vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

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

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 190 °C etwa 26 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

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

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 458, Eiweiß 22 g, Kohlenhydrate 8 g, Fett 21 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

Schnelle Rinderhack mit Zucchini und Chili-Öl

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Rinderhack mit Zucchini mit knuspriger Oberfläche. Es passt zu Frühstück und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 11 Minuten Vorbereitung, 11 Minuten bei 195 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tip: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

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

250 g Zucchini

1 EL Mayonnaise

1 TL Dill

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Rinderhack und Zucchini vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

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

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 195 °C etwa 11 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

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

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 477, Eiweiß 24 g, Kohlenhydrate 9 g, Fett 24 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

Saftige Halloumi mit Aubergine und Limetten-Mayo

Einführung: Dieses ketogene Airfryer-Gericht kombiniert Halloumi mit Aubergine extra saftig. Es passt zu frühstück und bleibt bewusst kohlenhydratarm.

Zeit: 12 Minuten Vorbereitung, 14 Minuten bei 165 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tip: Für eine strengere Keto-Variante Etiketten von Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten prüfen.

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 Halloumi

250 g Aubergine

1 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

2 EL Frischkäse, Quark oder Keto-Dip nach Wahl

Zubereitung:

Halloumi und Aubergine vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

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

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Bei 165 °C etwa 14 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

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

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 496, Eiweiß 26 g, Kohlenhydrate 3 g, Fett 27 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu volle Körbe und feuchte Zutaten verhindern Bräunung. Besser in einer lockeren Schicht garen und bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.