

Schnelle Feierabendküche – Genuss mit wenig Aufwand

Einfach, gesund und lecker: Rezepte mit nur 5 Zutaten, die in 15
Minuten auf dem Tisch stehen.

Anna Neumann

© 2025 Anna Neumann. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung oder Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors/der Autorin untersagt.

Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig geprüft und erstellt. Dennoch übernehmen Autor/in und Verlag keine Haftung für eventuelle Fehler oder daraus entstehende Schäden. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Rezeptbeschreibung	6
Leckere Frühstücksrezepte	7
1. Luftfritteusen-Croissant mit Käse und Schinken	7
2. Luftfritteusen-Frühstücksei im Brot	8
3. Bananen-Hafer-Pfannkuchen aus der Heißluftfritteuse	9
4. Knuspriger Frühstücksspeck mit Spiegelei	10
5. Mini-Waffeln mit Joghurt und Beeren	11
6. Kartoffelrösti aus der Heißluftfritteuse	12
7. Luftfritteusen-Frühstücks-Sandwich	13
8. Luftfritteusen-Avocado-Käse-Toast	14
9. Süßkartoffel-Toast mit Spinat und Feta	15
10. Gemüse-Omelett-Muffins	16
11. Apfel-Zimt-Chips	17
Köstliche Vorspeisenrezepte	18
1. Knusprige Mozzarella-Sticks	18
2. Tomaten-Basilikum-Bruschetta	19
3. Mini-Kartoffelbällchen mit Kräutern	20
4. Luftfritteusen-Gemüsesticks mit Joghurtdip	21
5. Gefüllte Champignons mit Frischkäse	22
6. Knusprige Auberginenchips	23
7. Mini-Falafel-Bällchen	24
8. Knoblauchbrot-Ecken	25
9. Hähnchen-Nuggets mit Sesamkruste	26
10. Paprika-Feta-Röllchen	27
11. Zwiebelringe mit Parmesan	28
Köstliche Rindfleischrezepte	29
1. Luftfritteusen-Steak mit Kräuterbutter	29
2. Mini-Rindfleischbällchen mit BBQ-Glasur	30
3. Rinder-Tortilla-Röllchen	31
4. Rindfleisch-Käse-Taschen	32
5. Rinderhack-Zucchini-Bällchen	33
6. Rindfleisch-Spieße mit Paprika und Zwiebel	34
7. Gefüllte Paprika mit Rinderhack	35
8. Rindfleisch-Pilz-Pfännchen	36
9. Asiatische Rindfleischbällchen mit Ingwer	37
10. Rindfleisch-Toasts mit Käse	38
11. Rinderhack-Kartoffel-Kroketten	39
Leckere Hühnchenrezepte	40
1. Knusprige Hähnchenschenkel	40

2. Hähnchenbrust mit Zitronen-Kräuter-Marinade	41
3. Gefüllte Hähnchen-Tortilla-Röllchen	42
4. Knoblauch-Parmesan-Hähnchenwürfel	43
5. Hähnchen-Gemüse-Spieße	44
6. Pikante Hähnchenflügel mit Paprika und Chili	45
7. Hähnchen-Schnitzel in Panade	46
8. Asiatische Hähnchenbällchen mit Sesam	47
9. Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Feta	48
10. Hähnchen-Kartoffel-Spieße	49
11. Hähnchenstreifen mit Brokkoli und Sesam	50
Köstliche Lammrezepte	51
1. Marinierte Lammkoteletts mit Rosmarin	51
2. Lammspieße mit Paprika und Zwiebel	52
3. Lamm-Kofta-Bällchen	53
4. Lammfilet mit Kräuterkruste	54
5. Lammwürfel mit Knoblauch und Thymian	55
6. Lammrippchen mit Honig-Senf-Glasur	56
7. Lammfrikadellen mit Joghurt-Dip	57
8. Lamm-Burger mit Feta und Rucola	58
9. Indisches Lamm-Tikka	59
10. Lamm-Samosas	60
11. Lammragout mit Gemüse	61
Köstliche Schweinefleischrezepte	62
1. Knuspriges Schweinekotelett	62
2. Schweinebauch mit Honigglasur	63
3. Schweinefleisch-Gemüse-Spieße	64
4. Schweinefleisch-Frikadellen	65
5. Schweinefilet mit Kräuterbutter	66
6. Knuspriger Schweinebauch mit Knoblauch	67
7. Schweine-Burger mit Käse	68
8. Asiatisches Schweinefleisch mit Sesam	69
9. Schweinefilet mit Senfkruste	70
10. Schweinegeschnetzeltes mit Paprika	71
11. Schweinegulasch in Paprikasauce	72
Köstliche vegetarische Rezepte	73
1. Knusprige Gemüse-Bällchen	73
2. Luftige Käse-Kartoffel-Taler	74
3. Karottensticks mit Kräuter-Dip	75
4. Gegrillte Auberginenscheiben mit Knoblauch	76

5. Vegetarische Falafel	77
6. Gefüllte Champignons	78
7. Süßkartoffelpommes	79
8. Maiskörbchen mit Käse	80
9. Zucchini-Fries	81
10. Tomaten-Mozzarella-Taschen	82
11. Zwiebelringe mit Dinkelpanade	83
Köstliche Fisch- und Meeresfrüchterezepten	84
1. Knuspriger Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce	84
2. Kabeljaufilet im Kräutermantel	85
3. Knoblauch-Garnelen mit Chili	86
4. Calamari-Ringe mit Zitronendip	87
5. Thunfisch-Steak mit Sesamkruste	88
6. Garnelen-Spieße mit Limette	89
7. Forellenfilet mit Knoblauchbutter	90
8. Gebackene Jakobsmuscheln	91
9. Seelachs-Nuggets	92
10. Krabbenkuchen mit Kräutern	93
11. Lachs-Kartoffel-Kroketten	94
Köstliche Dessertrezepte	95
1. Mini-Donuts mit Vanilleglasur	95
2. Apfelringe mit Zimt und Zucker	96
3. Schokoladen-Cookies	97
4. Mini-Käsekuchen	98
5. Luftiger Schokoladenkuchen	99
6. Bananenbällchen mit Honig	100
7. Apfel-Zimt-Taschen aus Blätterteig	101
8. Vanillepudding-Muffins	102
9. Erdbeer-Quark-Törtchen	103
10. Zitronen-Mandel-Küchlein	104
11. Schoko-Bananen-Muffins	105
Rückseitentext	106

Rezeptbeschreibung

Schnell, einfach und voller Geschmack!

Dieses Kochbuch zeigt, wie du auch nach einem langen Arbeitstag in nur 10–15 Minuten köstliche Mahlzeiten zaubern kannst – mit nur 5 Zutaten pro Rezept.

Von gesunden Abendessen bis zu leichten Snacks: Alle Gerichte sind einfach zuzubereiten, nahrhaft und voller Geschmack, perfekt für den Alltag.

Ob für Anfänger oder Vielbeschäftigte – hier findest du schnelle Ideen, die wenig Aufwand, aber viel Genuss versprechen.

Keine Zeit zum Kochen? Kein Problem!

Mit diesen einfachen 5-Zutaten-Rezepten gelingt jedes Gericht im Handumdrehen.

In nur wenigen Minuten entstehen leckere, gesunde und sättigende Mahlzeiten – ganz ohne Stress, ohne komplizierte Zubereitung und mit Zutaten, die du überall findest.

Ideal für alle, die nach der Arbeit schnell, frisch und lecker essen möchten – mit minimalem Aufwand und maximalem Geschmack.

Wenig Aufwand. Viel Genuss. Jeden Tag.

Leckere Frühstücksrezepte

1. Luftfritteusen-Croissant mit Käse und Schinken

Ein knuspriges, warmes Croissant mit geschmolzenem Käse und herzhaftem Schinken – perfekt für ein schnelles Frühstück.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Croissants (frisch oder vorgebacken)
- 60 g Kochschinken
- 50 g Gouda, gerieben
- 1 EL Butter (etwa 15 g)

Zubereitung:

1. Luftfritteuse auf 180 °C vorheizen.
2. Croissants aufschneiden und leicht mit Butter bestreichen.
3. Mit Schinken und Käse belegen.
4. Croissants schließen und in den Korb legen.
5. 5–6 Minuten goldbraun backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Nährwertangaben (pro Portion):

- Kalorien: 385 kcal
- Eiweiß: 17 g
- Natrium: 620 mg
- Kohlenhydrate: 29 g

2. Luftfritteusen-Frühstücksei im Brot

Ein knuspriges Brot mit cremigem Ei in der Mitte – einfach und köstlich.

Zubereitungszeit: 8 Minuten

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Eier
- 10 g Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Mit einem Glas in der Mitte des Brotes ein Loch ausstechen.
2. Beide Seiten mit Butter bestreichen.
3. In die Luftfritteuse legen, auf 180 °C einstellen.
4. Ein Ei in jedes Loch geben.
5. 6–7 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist.

Nährwertangaben (pro Portion):

- Kalorien: 270 kcal
- Eiweiß: 13 g
- Natrium: 410 mg
- Kohlenhydrate: 21 g

3. Bananen-Hafer-Pfannkuchen aus der

Heißluftfritteuse

Gesunde Pfannkuchen ohne Zucker – ideal für einen energiereichen Start.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 3

Zutaten:

- 1 reife Banane (ca. 120 g)
- 100 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver (ca. 5 g)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer glatt pürieren.
2. Kleine Kreise auf Backpapier geben.
3. Luftfritteuse auf 170 °C stellen.
4. Pfannkuchen 8–9 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Nährwertangaben (pro Portion):

- Kalorien: 290 kcal
- Eiweiß: 9 g
- Natrium: 180 mg
- Kohlenhydrate: 42 g

4. Knuspriger Frühstücksspeck mit Spiegelei

Der Klassiker – ohne Pfanne, ohne Fett, einfach perfekt.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 2

Zutaten:

- 100 g Baconstreifen
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Luftfritteuse auf 200 °C vorheizen.
2. Bacon in den Korb legen und 5 Minuten garen.
3. Eier in feuerfeste Förmchen schlagen.
4. 5 Minuten weitergaren, bis der Bacon knusprig und das Ei fertig ist.

Nährwertangaben (pro Portion):

- Kalorien: 320 kcal
- Eiweiß: 20 g
- Natrium: 890 mg
- Kohlenhydrate: 1 g

5. Mini-Waffeln mit Joghurt und Beeren

Leichte, luftige Waffeln – außen knusprig, innen weich.

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt (ca. 5 ml)
- 50 g Joghurt
- 80 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer Beeren zu einem glatten Teig verrühren.
2. Teig in kleine Silikonformen geben.
3. Luftfritteuse auf 175 °C einstellen und 8 Minuten backen.
4. Mit Joghurt und Beeren servieren.

Nährwertangaben (pro Portion):

- Kalorien: 310 kcal
- Eiweiß: 10 g
- Natrium: 140 mg
- Kohlenhydrate: 45 g