

Das große Airfryer Familienkochbuch

Über 100 gesunde Rezepte für Groß & Klein



Inhalt

Kapitel 1: Frühstücksideen –Rezepte für den perfekten Start in den Tag	12
Porridge-Bratlinge mit Banane und Zimt	12
Klassische French Toast Sticks**	13
Geröstete Müsli-Bars mit Honig und Nüssen**	14
Haferflocken-Cookies – Perfekt für unterwegs**	15
Schokoladen-Doughnuts – Himmlisch und fettarm**	16
Fluffige Brötchen in Rekordzeit**	17
Gebackene Birnenhälften mit Nussfüllung**	18
Eier im Speckmantel – Low-Carb Genuss**	19
Geröstetes Granola für das Joghurt-Topping**	19
Apfel-Zimt-Muffins – ohne Zuckerzusatz**	20
Proteinreiche Rühreier aus dem Airfryer**	21
Vollkorn-Bagels mit Kräuterquark**	21
Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Spiegelei**	22
Quarkbällchen – fettarm und lecker**	22
Mini-Pizzen zum Frühstück mit Spiegelei**	24
Knusprige Bacon-Röllchen mit Frischkäse	26
Bananenbrot-Scheiben mit Schokotropfen**	27
Blaubeer-Pancakes – fluffig und gesund**	28
Kartoffelrösti mit Kräutern**	28
Süße Zimtschnecken aus Blätterteig**	29
Frühstücks-Scones mit Marmelade**	29
Kapitel 2: Snacks & Fingerfood –Rezepte für jede Gelegenheit	30
Falafel-Bällchen mit Joghurt-Minz-Soße	30
Mini-Quiches mit Speck und Käse**	32

Vegetarische Frühlingsrollen mit Süß-Sauer-Dip**	33
Knusprige Blumenkohl-Bites mit Käsekruste**	34
Nacho-Chips aus dem Airfryer – Perfekt für Dips**	36
Hähnchen-Saté-Spieße mit Erdnusssoße**	37
Mini-Burger mit Rindfleisch oder vegetarischer Alternative**	39
Thunfisch-Täschchen im Blätterteig**	41
Käsebällchen mit Jalapeños**	42
Knusprige Zwiebelringe mit Ranch-Dip**	43
Blätterteig-Snacks mit Schinken und Käse**	44
Mini-Samosas mit würziger Kartoffelfüllung**	44
Knusprige Garnelen in Kokoskruste**	45
Tempura-Gemüse – leicht und knusprig**	46
Würzige Hähnchen-Nuggets – gesünder selbst gemacht**	47
Knusprige Kichererbsen – der gesunde Snack**	48
Mini-Pizzaröllchen mit Peperoni und Käse**	48
Kartoffelspalten mit Kräuter-Quark**	49
Gebackene Tortilla-Chips mit Guacamole**	50
Kapitel 3: Hauptgerichte für die Familie –Ideen für jeden Tag	51
Knusprige Chicken-Parmesan-Filets**	51
Saftige Hähnchenschenkel mit Knoblauch und Kräutern**	53
Ofenfrisches Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Kruste**	54
Zarte Kalbfilets mit Honig-Senf-Glasur**	55
Italienisches Ratatouille mit Parmesan überbacken**	56
Knuspriger Kabeljau in Kräuterpanade**	57
Kartoffelgratin mit Lauch und Speck**	58
Gebackene Tofu-Steaks mit Sesamkruste**	59
Thai-Curry-Hähnchen aus dem Airfryer**	60

Teriyaki-Lachs mit geröstetem Gemüse**	62
Gebackene Enchiladas mit Hähnchenfüllung**	64
Knusprige Tortilla-Bowls mit Chili con Carne**	66
Quinoa-Gemüse-Bowl mit Zitronen-Dressing**	67
Vegetarische Gemüselasagne mit cremiger Béchamelsoße**	68
Gefüllte Putenbrust**	69
Kabeljau im Teigmantel aus dem Airfryer**	70
Lachs-Burger aus dem Airfryer**	72
Geflügelkroketten aus dem Airfryer**	73
Gefüllte Gans aus dem Airfryer**	74
Cevapcici aus dem Airfryer**	76
Fleischstrudel	78
Kalbsschnitzel.....	79
Kalbslendchen aus dem Airfryer	80
Kapitel 4: Beilagen und Gemüse –Köstliche Ideen.....	81
Geröstete Karotten mit Honig und Thymian**	81
Würzige Kartoffeltaler mit Käsefüllung**	82
Knusprige Polenta-Sticks mit Kräuterdip**	84
Gebackene Pilze mit Kräuterbutter**	85
Pikante Röstkartoffeln mit Paprika**	86
Knusprige Süßkartoffel-Pommes**	87
Zucchini-Chips mit Knoblauchdip**	88
Spinat-Gratin mit Käsekruste**	90
Rote-Bete-Chips	91
Rehbraten aus dem Airfryer**	92
Gebackener Ziegelkäse	94
Kürbisspalten mit Zimt und Chili**	95

Gebackene Auberginen mit Tomaten und Mozzarella**	96
Maiskolben mit Kräuterbutter**	96
Gerösteter grüner Spargel mit Zitronenabrieb**	98
Knusprige Gemüsebällchen mit Dinkel und Kräutern**	98
Kapitel 5: Gesunde Rezepte – Ideen für eine ausgewogene Ernährung.....	100
Veganer Pulled-Jackfruit-Burger im Airfryer**	100
Kalbsmedaillons	102
Gegrillter Lachs auf einem Bett aus Ofengemüse**	103
Low-Carb Blumenkohl-Pizza mit Gemüse-Toppings**	104
Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit schwarzen Bohnen und Avocado**	106
Knuspriger Tofu auf einem Bett aus asiatischem Gemüse**	107
Low-Carb Pizzaschnecken**	108
Quinoa-Bratlinge mit Joghurtdip**	110
Scharfer Thai-Salat mit Glasnudeln und Garnelen**	111
Gebackener Brokkoli mit Mandelsplittern und Zitronensaft**	112
Gegrillte Auberginen-Röllchen mit Ricotta**	112
Kapitel 6: Süßspeisen & Desserts	114
Luftige Vanille-Muffins**	114
Karamellisierte Bananenscheiben mit Honig**	115
Schokoladen-Brownies aus dem Airfryer**	115
Kokosmakronen mit Mandeln**	116
Zitronenküchlein mit Puderzucker**	116
Mini-Donuts mit Vanilleglasur**	117
Gefüllte Feigen mit Ricotta und Honig**	117
Schokoladige Lava Cakes**	119
Pikante Schoko-Chili-Cookies**	120

Knusprige Apfelchips mit Zimt**	120
Mini-Croissants mit Schokoladenfüllung**	121
Cremiger Reisaufguss mit Rosinen**	121
Gebackener Vanillepudding**	122
Knusprige Butterplätzchen**	122
Apfelringe mit Zimt und Zucker**	123
Schokoladenkuchen aus dem Airfryer**	123
Bananenchips**	124
Gebackener Käsekuchen**	124
Kapitel 7: Kindergerichte	125
Mini-Pizzen mit Lieblingsbelag**	125
Knusprige Chicken Nuggets (selbstgemacht und gesund)**	126
Fischstäbchen mit hausgemachter Panade**	126
Knusper-Kartoffeltaler mit Ketchup**	127
Bunte Gemüse-Spieße mit Käsewürfeln**	127
Cremige Mac & Cheese aus dem Airfryer**	128
Pommes aus Süßkartoffeln und Karotten**	129
Gefüllte Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch	130
Knusprige Mozzarella-Sticks mit Tomatensoße	131
Vegane Quinoa-Nuggets**	132
Gefüllte Paprika mit Reis und Gemüse**	132
Kapitel 8: Tipps zur Anpassung von Rezepten**	134





Einleitung

Willkommen zum Airfryer Familienkochbuch

Herzlich willkommen zu Ihrem ultimativen Kochbuch für moderne Heißluftfritteusen! Dieses Buch richtet sich an alle, die gesunde, schnelle und leckere Gerichte für die ganze Familie zubereiten möchten – unabhängig davon, welches Airfryer-Modell Sie verwenden. Egal, ob Sie Einsteiger oder bereits erfahrener Koch sind: Die Rezepte in diesem Buch bieten Inspiration und Genuss für jeden Geschmack.

Dank moderner Heißluft-Technologie können Sie Ihre Lieblingsspeisen mit deutlich weniger Fett zubereiten – ohne auf Geschmack oder Knusprigkeit zu verzichten. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie einfach es ist, mit Heißluft gesund und vielseitig zu kochen – und das unabhängig vom Hersteller Ihres Geräts.

Hinweis zur Gerätekompatibilität:

Die Rezepte in diesem Buch wurden so entwickelt, dass sie in nahezu allen gängigen Heißluftfritteusen funktionieren – egal ob mit einem oder zwei Garkörben, mit oder ohne Dampfgarfunktion. Bei kleineren Geräten kann es sinnvoll sein, die Mengen leicht zu reduzieren oder Garzeiten anzupassen. Eine entsprechende Anpassungstabelle im Buch unterstützt Sie dabei.

Vorteile des Kochens mit der Heißluftfritteuse

- **Gesünder genießen:** Knusprige Speisen mit minimalem Öl
- **Vielseitigkeit:** Frittieren, backen, grillen und mehr
- **Zeitsparend:** Kurze Vorheiz- und Garzeiten
- **Energieeffizient:** Spart Strom gegenüber dem Backofen
- **Benutzerfreundlich:** Einfache Bedienung mit Automatikprogrammen

Tipps & Tricks für perfekte Ergebnisse

1. **Nicht überfüllen:** So kann die heiße Luft optimal zirkulieren
2. **Vorheizen lohnt sich:** Für gleichmäßige Bräunung
3. **Zutaten schütteln oder wenden:** Besonders bei Pommes und Gemüse
4. **Sparsam ölen:** Ein Spritzer genügt – ideal per Ölsprüher
5. **Mut zum Ausprobieren:** Auch Kuchen, Toast, Gemüsechips & Co. gelingen

Pflege & Reinigung

- Nach jeder Nutzung reinigen
- Zubehör möglichst spülmaschinenfest – ansonsten per Hand mit mildem Spülmittel
- Keine Scheuermittel verwenden
- Fettauffangschale regelmäßig leeren

Mit diesen Tipps holen Sie das Beste aus Ihrer Heißluftfritteuse heraus – unabhängig vom Modell. Viel Freude beim Kochen & Genießen!

Kapitel 1: Frühstücksideen –Rezepte für den perfekten Start in den Tag

Porridge-Bratlinge mit Banane und Zimt

Portionen:** 4 Bratlinge (2 Portionen)

Zutaten: **

- 100 g zarte Haferflocken , - 1 reife Banane
- 1 Ei (oder eine pflanzliche Alternative wie Leinsamen-Ei)
- 50 ml Milch (oder pflanzliche Milch, z. B. Hafermilch)
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 TL Kokosöl oder Backtrennspray (für die Form)

Zubereitung: **

1. ****Teig vorbereiten: **** Die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis sie cremig ist. Das Ei und die Milch hinzufügen und gut verrühren. Die Haferflocken, den Zimt, das Salz und optional das Vanilleextrakt einrühren, bis eine dicke Masse entsteht. 10 Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken quellen.
2. ****Bratlinge formen:**** Aus der Masse 4 gleich große Bratlinge formen. Wenn die Masse zu klebrig ist, leicht befeuchtete Hände verwenden.
3. ****Airfryer vorbereiten:**** Den Airfryer-Korb leicht mit Kokosöl einfetten oder Backpapier zuschneiden und auslegen.
4. ****Bratlinge backen:**** Die Bratlinge in den Airfryer legen und bei 180 °C 8–10 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
5. ****Servieren:**** Die Bratlinge warm mit frischem Obst, Honig oder Joghurt servieren.

Nährwerte pro Portion (2 Bratlinge):** - Kalorien: 210 kcal - Protein: 7 g - Kohlenhydrate: 32 g - Fett: 5 g - Ballaststoffe: 4 g

Klassische French Toast Sticks**

Portionen:** 4 Portionen (ca. 16 Sticks)

Zutaten:**

- 4 Scheiben Toastbrot (z. B. Vollkorn oder Brioche)
- 2 Eier
- 120 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Butter oder Kokosöl (für die Form)
- 2 EL Zucker oder Ahornsirup (optional, zum Bestäuben)

Zum Servieren: - Ahornsirup, frisches Obst oder Puderzucker

Zubereitung:**

1. ****Toast vorbereiten:**** Die Toastscheiben in 4 Streifen schneiden, sodass fingerlange Sticks entstehen.
2. ****Mischung zubereiten:**** Eier, Milch, Vanilleextrakt, Zimt und Salz in einer flachen Schüssel verquirlen.
3. ****Toast einweichen:**** Die Toaststicks einzeln in die Ei-Mischung tauchen, dabei sicherstellen, dass sie gut bedeckt sind, aber nicht zerfallen.
4. ****Airfryer vorbereiten:**** Den Airfryer-Korb leicht mit Butter oder Kokosöl einfetten. Die Toaststicks nebeneinander in den Korb legen, ohne sie zu stapeln.
5. ****Backen:**** Bei 180 °C 6–8 Minuten backen, bis die Sticks goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
6. ****Servieren:**** Die warmen French Toast Sticks nach Belieben mit Zucker, Ahornsirup oder Puderzucker bestreuen und mit frischem Obst servieren.

Nährwerte pro Portion (ohne Toppings):** - Kalorien: 190 kcal - Protein: 7 g - Kohlenhydrate: 25 g - Fett: 6 g - Ballaststoffe: 2 g

Tipp:** Diese French Toast Sticks können auch in größeren Mengen vorbereitet und eingefroren werden. Einfach bei Bedarf im Airfryer wieder aufwärmen!

Geröstete Müsli-Bars mit Honig und Nüssen**

Portionen:** 8 Riegel

Zutaten:**

- 200 g zarte Haferflocken
- 100 g gemischte Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Cashews), grob gehackt
- 50 g getrocknete Früchte (z. B. Rosinen, Cranberries oder Aprikosen), klein gehackt
- 3 EL Honig (oder Ahornsirup als vegane Alternative)
- 2 EL Erdnussbutter oder Mandelmus ,1 TL Zimt , - 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt (optional) , - 2 EL Kokosöl

Zubereitung:**

1. **Masse vorbereiten:** Haferflocken, gehackte Nüsse und getrocknete Früchte in einer großen Schüssel vermengen.
2. **Feuchte Zutaten erhitzen:** In einem kleinen Topf Honig, Erdnussbutter, Kokosöl und Vanilleextrakt leicht erwärmen, bis alles geschmolzen und gut vermischt ist. Über die Haferflocken-Nuss-Mischung gießen und gründlich verrühren.
3. **Form vorbereiten:** Eine quadratische Backform (ca. 20x20 cm) mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig fest andrücken.
4. **Airfryer backen:** Die Form in den Airfryer stellen und bei 160 °C etwa 10–12 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.
5. **Abkühlen lassen:** Die Masse vollständig auskühlen lassen, bevor sie in 8 Riegel geschnitten wird.
6. **Servieren:** Die Müsli-Bars können direkt verzehrt oder in einer luftdichten Dose für bis zu 1 Woche aufbewahrt werden.

Nährwerte pro Riegel: - Kalorien: 180 kcal - Protein: 5 g - Kohlenhydrate: 22 g - Fett: 8 g - Ballaststoffe: 3 g

****Tipp:** Die Müsli-Bars können je nach Geschmack angepasst werden. Verwenden Sie beispielsweise dunkle Schokotropfen, Kokosflocken oder andere Nussbutterarten für mehr Abwechslung. Sie eignen sich ideal als gesunder Snack oder schnelles Frühstück!