

Airfryer Feierabendküche ohne Küchenstress für Anfänger

**500 Tage schnelle Abendessen mit wenigen Zutaten,
klaren Garzeiten, Nährwerten & sicheren ersten
Schritten**

Jana Falk

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen kulinarischen Information. Es ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsgrößen sind Richtwerte. Airfryer und Heißluftfritteusen unterscheiden sich je nach Modell, Korbgröße, Leistung und Luftführung.

Prüfen Sie jedes Gericht vor dem Servieren auf Gargrad, Temperatur und persönliche Verträglichkeit. Allergene müssen anhand der tatsächlich verwendeten Zutaten und Verpackungen kontrolliert werden.

Copyright-Erklärung

© 2026 Jana Falk

Alle Rechte vorbehalten.

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

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, elektronische Verarbeitung, öffentliche Zugänglichmachung sowie für die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die automatisierte Analyse dieses Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen zu gewinnen, ist gemäß § 44b UrhG ausdrücklich untersagt.

Alle Rezepte, Garzeiten, Temperaturen und Nährwertangaben wurden nach bestem Wissen erstellt. Sie dienen der allgemeinen kulinarischen Information und können je nach Gerät, Zutaten, Portionsgröße und persönlicher Anwendung abweichen. Eine Haftung für individuelle Kochergebnisse wird ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch	- 1 -
Airfryer-Grundlagen für den Einstieg	- 1 -
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress	- 1 -
Sicherheit, Reinigung und erste Routine	- 2 -
Nach der Arbeit schnell	- 3 -
Nach der Arbeit schnell: Putenstreifen mit Zimt	- 3 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 4 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 5 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 6 -
Nach der Arbeit schnell: Garnelen mit Paprika mild	- 7 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 8 -
Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 9 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 10 -
Nach der Arbeit schnell: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 11 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 12 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 13 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 14 -
Nach der Arbeit schnell: Putenstreifen mit Zimt	- 15 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 16 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 17 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 18 -
Nach der Arbeit schnell: Garnelen mit Paprika mild	- 19 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 20 -
Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 21 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 22 -
Nach der Arbeit schnell: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 23 -
15-Minuten-Vorbereitung	- 24 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 24 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 25 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 26 -
15-Minuten-Vorbereitung: Putenstreifen mit Zimt	- 27 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 28 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 29 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 30 -
15-Minuten-Vorbereitung: Garnelen mit Paprika mild	- 31 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 32 -

Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 33 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 34 -
15-Minuten-Vorbereitung: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 35 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 36 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 37 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 38 -
15-Minuten-Vorbereitung: Putenstreifen mit Zimt	- 39 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 40 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 41 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 42 -
15-Minuten-Vorbereitung: Garnelen mit Paprika mild	- 43 -
Einfache Bowls	- 44 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 44 -
Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 45 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 46 -
Einfache Bowls: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 47 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 48 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 49 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 50 -
Einfache Bowls: Putenstreifen mit Zimt	- 51 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 52 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 53 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 54 -
Einfache Bowls: Garnelen mit Paprika mild	- 55 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 56 -
Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 57 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 58 -
Einfache Bowls: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 59 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 60 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 61 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 62 -
Einfache Bowls: Putenstreifen mit Zimt	- 63 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 64 -
Kleine Fischgerichte	- 65 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 65 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 66 -
Kleine Fischgerichte: Garnelen mit Paprika mild	- 67 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 68 -

Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 69 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 70 -
Kleine Fischgerichte: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 71 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 72 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 73 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 74 -
Kleine Fischgerichte: Putenstreifen mit Zimt	- 75 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 76 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 77 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 78 -
Kleine Fischgerichte: Garnelen mit Paprika mild	- 79 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 80 -
Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 81 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 82 -
Kleine Fischgerichte: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 83 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 84 -
Vegetarische Abendteller	- 85 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 85 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 86 -
Vegetarische Abendteller: Putenstreifen mit Zimt	- 87 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 88 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 89 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 90 -
Vegetarische Abendteller: Garnelen mit Paprika mild	- 91 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 92 -
Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 93 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 94 -
Vegetarische Abendteller: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 95 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 96 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 97 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 98 -
Vegetarische Abendteller: Putenstreifen mit Zimt	- 99 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 100 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 101 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 102 -
Vegetarische Abendteller: Garnelen mit Paprika mild	- 103 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 104 -
Warme Snacks	- 105 -

Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 105 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 106 -
Warme Snacks: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 107 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 108 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 109 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 110 -
Warme Snacks: Putenstreifen mit Zimt	- 111 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 112 -
Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger	- 113 -
Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet	- 114 -
Warme Snacks: Garnelen mit Paprika mild	- 115 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	- 116 -
Putenstreifen mit Paprikastreifen für Anfänger	- 117 -
Airfryer Kartoffelscheiben und Falafel	- 118 -
Warme Snacks: Ei-Gemüse-Form mit Dill	- 119 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenfilet	- 120 -
Garnelen mit Kartoffelscheiben für Anfänger	- 121 -
Airfryer Zucchini und Feta-Päckchen	- 122 -
Warme Snacks: Putenstreifen mit Zimt	- 123 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel	- 124 -
Schlusswort	- 125 -
Ein einfacher Wochenplan für Anfänger	- 125 -
Austauschideen für einfache Rezepte	- 125 -
Häufige Anfängerfehler	- 125 -
Einkaufsliste und Notizseiten	- 126 -

Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf unkomplizierte Feierabendgerichte für neue Airfryer-Nutzer. Die Rezepte sind für Menschen gedacht, die ihre Heißluftfritteuse neu kennenlernen oder endlich ohne komplizierte Technik regelmäßig nutzen möchten.

Die Gerichte verwenden wenige Zutaten, kurze Vorbereitungszeiten und einfache Handgriffe. Es geht nicht darum, sofort perfekt zu kochen, sondern verlässlich zu verstehen, wie Temperatur, Zeit, Stückgröße und Füllmenge zusammenarbeiten.

Jedes Rezept folgt demselben Aufbau: Einführung, Zeit, Temperatur, Portionen, Tipp, Erklärung, Zutaten, Zubereitung, Nährwerte und häufige Fehler. Dadurch findet man sich beim Kochen schnell zurecht.

Die Rezepte kommen ohne unnötige Vorarbeit am Herd aus. Zutaten werden geschnitten, gewürzt, in den Korb gelegt und während des Garens kontrolliert. Das macht die Bücher besonders geeignet für Anfänger.

Airfryer-Grundlagen für den Einstieg

Ein Airfryer arbeitet mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Damit diese Luft wirken kann, sollten Zutaten locker im Korb liegen und nicht zu dicht übereinander gestapelt werden.

Kleine, gleichmäßige Stücke gelingen zuverlässiger als große, unregelmäßige Stücke. Wer neu beginnt, sollte zuerst mit einfachen Zutaten wie Kartoffeln, Zucchini, Hähnchenstreifen, Tofu oder Apfelspalten üben.

Etwas Öl kann helfen, Gewürze zu verteilen und Bräunung zu verbessern. Zu viel Öl macht viele Gerichte schwer und kann tropfen. Für Anfänger reicht oft ein Teelöffel.

Die erste Regel lautet: lieber früher prüfen als zu spät. Zwei Minuten können bei dünnen Stücken viel verändern. Notieren Sie erfolgreiche Zeiten direkt nach dem Kochen.

Einkauf und Vorbereitung ohne Stress

Für Anfänger ist eine kurze Einkaufsliste besser als ein voller Kühlschrank. Wählen Sie eine Hauptzutat, ein Gemüse, einen Dip und ein einfaches Gewürz.

Geeignete Einsteigerzutaten sind Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini, Möhren, Paprika, Pilze, Hähnchenstreifen, Fischfilet, Tofu, Halloumi und reifes Obst.

Bereiten Sie vor dem Start alles vor: Zutaten schneiden, Öl und Gewürze bereitstellen, Korb einsetzen und eine Zange bereitlegen. So muss während des Garens nicht gesucht werden.

Wenn ein Rezept beim ersten Mal nicht perfekt wird, ist das normal. Wichtig ist, nur eine Sache zu ändern: kleiner schneiden, Temperatur senken, länger garen oder weniger in den Korb legen.

Sicherheit, Reinigung und erste Routine

Der Korb und der Einsatz werden sehr heiß. Verwenden Sie Topfhandschuhe und stellen Sie heiße Teile auf eine hitzebeständige Unterlage.

Lose Backpapierstücke dürfen nicht ohne Gewicht im Gerät liegen. Sie können durch den Luftstrom angehoben werden. Nutzen Sie nur geeignetes Zubehör und beachten Sie die Bedienungsanleitung.

Reinigen Sie den Korb nach dem Abkühlen. Käse, Marinade, Krümel und Fett können beim nächsten Garen Rauch oder Geruch verursachen.

Eine einfache Routine hilft: Rezept lesen, Zutaten vorbereiten, Korb nicht überfüllen, nach der Hälfte prüfen, Ergebnis notieren. Mehr braucht es für den Anfang nicht.

Nach der Arbeit schnell

Nach der Arbeit schnell: Putenstreifen mit Zimt

Einführung: Dieses Rezept gehört zu nach der arbeit schnell und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 13 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 170 °C

Portionen: 2 Portionen

Tipp: Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

Warum dieses Rezept funktioniert: Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

Zutaten:

250 g Putenstreifen

300 g Paprikastreifen

1 TL Öl

1 TL Zimt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Honig-Joghurt

Zubereitung:

Putenstreifen und Paprikastreifen in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 170 °C etwa 13 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Honig-Joghurt servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 314 kcal, 13 g Eiweiß, 19 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

Geeignet für: Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.

Einfacher Airfryer-Teller mit Falafel

Einführung: Dieses Rezept gehört zu nach der arbeit schnell und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

Zeit: 10 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 175 °C

Portionen: 2 Portionen

Tipp: Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

Warum dieses Rezept funktioniert: Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

Zutaten:

250 g Falafel

300 g Kartoffelscheiben

1 TL Öl

1 TL Knoblauch mild

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Tomaten-Dip

Zubereitung:

Falafel und Kartoffelscheiben in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 175 °C etwa 15 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Tomaten-Dip servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 328 kcal, 14 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

Geeignet für: Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.

Ei-Gemüse-Form mit Zucchini für Anfänger

Einführung: Dieses Rezept gehört zu nach der arbeit schnell und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

Zeit: 11 Minuten Vorbereitung, 17 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 180 °C

Portionen: 2 Portionen

Tipp: Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

Warum dieses Rezept funktioniert: Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

Zutaten:

250 g Ei-Gemüse-Form

300 g Zucchini

1 TL Öl

1 TL Dill

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Honig-Joghurt

Zubereitung:

Ei-Gemüse-Form und Zucchini in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 180 °C etwa 17 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Honig-Joghurt servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 342 kcal, 15 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

Geeignet für: Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.

Airfryer Paprikastreifen und Hähnchenfilet

Einführung: Dieses Rezept gehört zu nach der arbeit schnell und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

Zeit: 12 Minuten Vorbereitung, 19 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 185 °C

Portionen: 2 Portionen

Tipp: Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, wie stark Ihr eigener Airfryer bräunt.

Warum dieses Rezept funktioniert: Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und ein lockerer Korb machen das Ergebnis für Anfänger berechenbar.

Zutaten:

250 g Hähnchenfilet

300 g Paprikastreifen

1 TL Öl

1 TL Basilikum

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Tomaten-Dip

Zubereitung:

Hähnchenfilet und Paprikastreifen in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

Alles in einer Schüssel mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 185 °C etwa 19 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Stücke vorsichtig wenden.

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Tomaten-Dip servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 356 kcal, 16 g Eiweiß, 22 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

Geeignet für: Anfänger, einfache Alltagsküche und erste sichere Airfryer-Routinen.

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu voller Korb und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.