

Airfryer-Backofen XXL für Anfänger

**Gelingsichere Rezepte für 12-Liter-Geräte, kleine
Bleche & Formen – mit Garzeiten, Zubehör-Tipps und
7-Tage-Plan**

Lena Hoffmann

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 Lena Hoffmann. Alle Rechte vorbehalten.

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

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen, Mikroverfilmungen, öffentliche Zugänglichmachung, elektronische Speicherung sowie die Weitergabe in gedruckter oder digitaler Form.

Die Rezepte, Hinweise und Garzeiten wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch können Ergebnisse je nach Gerät, Zubehör, Füllmenge, Zutatenqualität und persönlicher Anwendung variieren. Eine Haftung für Schäden, Fehlanwendungen oder abweichende Kochergebnisse wird ausgeschlossen.

Alle Marken- und Produktnamen, die gegebenenfalls erwähnt werden, dienen ausschließlich der Beschreibung und bleiben Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	1
Das passende Gerät verstehen	1
Zubehör, Ebenen und Garraum	1
Lebensmittelsicherheit und Reinigung	2
Planung, Einkauf und Vorrat	2
Erste Gerichte	3
Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	3
Übersichtliche Eier mit Karotten und Sesam-Finish	4
Tofu aus dem Silikonform mit Zucchini	5
Gelingsicherer Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	6
Milde Hähnchenbrust mit Karotten und Kräuter-Dip	7
Putenstreifen aus dem kleine Backform mit Zucchini	8
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	9
Gelingsichere Eier mit Karotten und Zitronenbutter	10
Tofu aus dem Garkorb mit Zucchini	11
Übersichtlicher Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	12
Einfache Hähnchenbrust mit Karotten und Knoblauchcreme	13
Putenstreifen aus dem Grillrost mit Zucchini	14
Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	15
Übersichtliche Eier mit Karotten und Feta-Topping	16
Tofu aus dem Lochblech mit Zucchini	17
Gelingsicherer Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	18
Milde Hähnchenbrust mit Karotten und Joghurt-Sauce	19
Putenstreifen aus dem Silikonform mit Zucchini	20
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	21
Gelingsichere Eier mit Karotten und Parmesanhaube	22
Hähnchen & Gemüse	23
Tofu aus dem kleine Backform mit Zucchini	23
Übersichtlicher Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	24
Einfache Hähnchenbrust mit Karotten und Tomaten-Dip	25
Putenstreifen aus dem Garkorb mit Zucchini	26
Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	27
Übersichtliche Eier mit Karotten und Sesam-Finish	28
Tofu aus dem Grillrost mit Zucchini	29
Gelingsicherer Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	30
Milde Hähnchenbrust mit Karotten und Kräuter-Dip	31

Putenstreifen aus dem Lochblech mit Zucchini	32
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	33
Gelingsichere Eier mit Karotten und Zitronenbutter	34
Tofu aus dem Silikonform mit Zucchini	35
Übersichtlicher Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	36
Einfache Hähnchenbrust mit Karotten und Knoblauchcreme	37
Putenstreifen aus dem kleine Backform mit Zucchini	38
Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	39
Übersichtliche Eier mit Karotten und Feta-Topping	40
Tofu aus dem Garkorb mit Zucchini	41
Fisch ohne Stress	42
Gelingsicherer Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	42
Milde Hähnchenbrust mit Karotten und Joghurt-Sauce	43
Putenstreifen aus dem Grillrost mit Zucchini	44
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	45
Gelingsichere Eier mit Karotten und Parmesanhaube	46
Tofu aus dem Lochblech mit Zucchini	47
Übersichtlicher Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	48
Einfache Hähnchenbrust mit Karotten und Tomaten-Dip	49
Putenstreifen aus dem Silikonform mit Zucchini	50
Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	51
Übersichtliche Eier mit Karotten und Sesam-Finish	52
Tofu aus dem kleine Backform mit Zucchini	53
Gelingsicherer Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	54
Milde Hähnchenbrust mit Karotten und Kräuter-Dip	55
Putenstreifen aus dem Garkorb mit Zucchini	56
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	57
Gelingsichere Eier mit Karotten und Zitronenbutter	58
Tofu aus dem Grillrost mit Zucchini	59
Übersichtlicher Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	60
Kleine Backofenklassiker	61
Einfache Hähnchenbrust mit Karotten und Knoblauchcreme	61
Putenstreifen aus dem Lochblech mit Zucchini	62
Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	63
Übersichtliche Eier mit Karotten und Feta-Topping	64
Tofu aus dem Silikonform mit Zucchini	65
Gelingsicherer Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	66
Milde Hähnchenbrust mit Karotten und Joghurt-Sauce	67

Putenstreifen aus dem kleine Backform mit Zucchini	68
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	69
Gelingsichere Eier mit Karotten und Parmesanhaube	70
Tofu aus dem Garkorb mit Zucchini	71
Übersichtlicher Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	72
Einfache Hähnchenbrust mit Karotten und Tomaten-Dip	73
Putenstreifen aus dem Grillrost mit Zucchini	74
Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	75
Übersichtliche Eier mit Karotten und Sesam-Finish	76
Tofu aus dem Lochblech mit Zucchini	77
Gelingsicherer Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	78
Milde Hähnchenbrust mit Karotten und Kräuter-Dip	79
Snacks & Beilagen	80
Putenstreifen aus dem Silikonform mit Zucchini	80
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	81
Gelingsichere Eier mit Karotten und Zitronenbutter	82
Tofu aus dem kleine Backform mit Zucchini	83
Übersichtlicher Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	84
Einfache Hähnchenbrust mit Karotten und Knoblauchcreme	85
Putenstreifen aus dem Garkorb mit Zucchini	86
Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	87
Übersichtliche Eier mit Karotten und Feta-Topping	88
Tofu aus dem Grillrost mit Zucchini	89
Gelingsicherer Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	90
Milde Hähnchenbrust mit Karotten und Joghurt-Sauce	91
Putenstreifen aus dem Lochblech mit Zucchini	92
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons	93
Gelingsichere Eier mit Karotten und Parmesanhaube	94
Tofu aus dem Silikonform mit Zucchini	95
Übersichtlicher Airfryer-Teller mit Hackbällchen und Champignons	96
Einfache Hähnchenbrust mit Karotten und Tomaten-Dip	97
Putenstreifen aus dem kleine Backform mit Zucchini	98
Schlusswort	99
So passen Sie Rezepte sicher an	99
7-Tage-Plan für dieses Kochbuch	99
Einkaufsliste und Vorratsplanung	99
Austauschideen für den Alltag	100
Geräte- und Pflege Tabelle	100

Über dieses Buch

Einsteigerfreundliche Rezepte für Menschen, die einen 12-Liter-Airfryer-Backofen sicher verstehen und ohne komplizierte Technik nutzen möchten.

Der 12-Liter-Garraum ist groß genug für kleine Bleche und Formen, aber noch übersichtlich genug für den Einstieg.

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.

Erste Gerichte

Milder Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons

Einführung: Dieses Rezept passt zu erste gerichte und nutzt den Schwerpunkt dieses Buches: Einsteigerfreundliche Rezepte für Menschen, die einen 12-Liter-Airfryer-Backofen sicher verstehen und ohne komplizierte Technik nutzen möchten.

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 14 Minuten bei 160 °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:

280 g Lachsfilet

280 g Champignons

1 EL Butter

1 TL Rosmarin

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Zitronensaft, Essig oder Joghurt-Dip

Optional: Joghurt-Sauce

Zubereitung:

Lachsfilet und Champignons vorbereiten, trocken tupfen und möglichst gleichmäßig schneiden.

Mit Butter, Rosmarin, Salz, Pfeffer und etwas Säure mischen.

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

Bei 160 °C etwa 14 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.