

# **Airfryer ohne Rätselraten für**

**365 Tage einfache Grundrezepte mit  
klaren Garzeiten, wenigen Zutaten,  
Nährwerten & sicheren ersten Schritten**

David Krusemark

# 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 David Krusemark  
Alle Rechte vorbehalten.

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

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

Eine systematische Übernahme einzelner Rezepte, Kapitel, Tabellen, Rezeptstrukturen oder redaktioneller Elemente ist nicht gestattet. Kurze Zitate sind nur im gesetzlich erlaubten Rahmen und mit entsprechender Quellenangabe zulässig.

Die automatisierte Analyse dieses Werkes, um daraus Informationen, Muster, Trends oder Zusammenhänge zu gewinnen, insbesondere im Rahmen von Text- und Data-Mining gemäß § 44b UrhG, ist untersagt.

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig erstellt. Garzeiten, Temperaturen und Nährwerte können je nach Gerät, Zutaten, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen. Der Autor übernimmt keine Haftung für individuelle Kochergebnisse, Unverträglichkeiten oder Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung entstehen.

## Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss .....	2
Copyright-Erklärung .....	3
Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch .....	- 1 -
Airfryer-Grundlagen für den Einstieg .....	- 1 -
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress .....	- 1 -
Sicherheit, Reinigung und erste Routine .....	- 2 -
Erste sichere Rezepte .....	- 3 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 3 -
Erste sichere Rezepte: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 4 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 5 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 6 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 7 -
Erste sichere Rezepte: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 8 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 9 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 10 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 11 -
Erste sichere Rezepte: Halloumi mit Paprika mild .....	- 12 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 13 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 14 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 15 -
Erste sichere Rezepte: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 16 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 17 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 18 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 19 -
Erste sichere Rezepte: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 20 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 21 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 22 -
Kartoffeln und Gemüse .....	- 23 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 23 -
Kartoffeln und Gemüse: Halloumi mit Paprika mild .....	- 24 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 25 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 26 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 27 -
Kartoffeln und Gemüse: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 28 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 29 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 30 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 31 -

Kartoffeln und Gemüse: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 32 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 33 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 34 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 35 -
Kartoffeln und Gemüse: Halloumi mit Paprika mild .....	- 36 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 37 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 38 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 39 -
Kartoffeln und Gemüse: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 40 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 41 -
Geflügel leicht gemacht .....	- 42 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 42 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 43 -
Geflügel leicht gemacht: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 44 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 45 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 46 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 47 -
Geflügel leicht gemacht: Halloumi mit Paprika mild .....	- 48 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 49 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 50 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 51 -
Geflügel leicht gemacht: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 52 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 53 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 54 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 55 -
Geflügel leicht gemacht: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 56 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 57 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 58 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 59 -
Geflügel leicht gemacht: Halloumi mit Paprika mild .....	- 60 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 61 -
Fisch ohne Stress .....	- 62 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 62 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 63 -
Fisch ohne Stress: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 64 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 65 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 66 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 67 -

Fisch ohne Stress: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 68 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 69 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 70 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 71 -
Fisch ohne Stress: Halloumi mit Paprika mild .....	- 72 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 73 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 74 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 75 -
Fisch ohne Stress: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 76 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 77 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 78 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 79 -
Fisch ohne Stress: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 80 -
Vegetarische Basics .....	- 81 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 81 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 82 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 83 -
Vegetarische Basics: Halloumi mit Paprika mild .....	- 84 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 85 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 86 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 87 -
Vegetarische Basics: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 88 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 89 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 90 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 91 -
Vegetarische Basics: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 92 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 93 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 94 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 95 -
Vegetarische Basics: Halloumi mit Paprika mild .....	- 96 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 97 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 98 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 99 -
Süße Kleinigkeiten .....	- 100 -
Süße Kleinigkeiten: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 100 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 101 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 102 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 103 -

Süße Kleinigkeiten: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 104 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 105 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 106 -
Airfryer Möhren und Putenmedaillons .....	- 107 -
Süße Kleinigkeiten: Halloumi mit Paprika mild .....	- 108 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Hähnchenstreifen .....	- 109 -
Kartoffelwürfel mit Möhren für Anfänger .....	- 110 -
Airfryer Brokkoli und Lachsfilet .....	- 111 -
Süße Kleinigkeiten: Tofuwürfel mit Oregano .....	- 112 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons .....	- 113 -
Halloumi mit Brokkoli für Anfänger .....	- 114 -
Airfryer Apfelspalten und Hähnchenstreifen .....	- 115 -
Süße Kleinigkeiten: Kartoffelwürfel mit Thymian .....	- 116 -
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet .....	- 117 -
Tofuwürfel mit Apfelspalten für Anfänger .....	- 118 -
Schlusswort .....	- 119 -
Ein einfacher Wochenplan für Anfänger .....	- 119 -
Austauschideen für einfache Rezepte .....	- 119 -
Häufige Anfängerfehler .....	- 119 -
Einkaufsliste und Notizseiten .....	- 120 -

# Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf erste Airfryer-Erfolge mit sehr einfachen Grundrezepten. 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.

# Erste sichere Rezepte

## Airfryer Brokkoli und Lachsfilet

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu erste sichere rezepte und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 8 Minuten Vorbereitung, 12 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 165 °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 Lachsfilet

300 g Brokkoli

1 TL Öl

1 TL Dill

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Zitronen-Joghurt

### Zubereitung:

Lachsfilet und Brokkoli 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 165 °C etwa 12 Minuten garen.

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

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Zitronen-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.

# Erste sichere Rezepte: Tofuwürfel mit Oregano

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu erste sichere rezepte und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 9 Minuten Vorbereitung, 14 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 Tofuwürfel

300 g Apfelspalten

1 TL Öl

1 TL Oregano

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Kräuterquark

## **Zubereitung:**

Tofuwürfel und Apfelspalten 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 14 Minuten garen.

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

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Kräuterquark 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.

# Einfacher Airfryer-Teller mit Putenmedaillons

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu erste sichere rezepte und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 10 Minuten Vorbereitung, 16 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 Putenmedaillons

300 g Möhren

1 TL Öl

1 TL Zitronenabrieb

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Zitronen-Joghurt

## **Zubereitung:**

Putenmedaillons und Möhren 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 16 Minuten garen.

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

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Zitronen-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.

# Halloumi mit Brokkoli für Anfänger

**Einführung:** Dieses Rezept gehört zu erste sichere rezepte und ist für Anfänger gedacht: wenige Zutaten, klare Reihenfolge und ein gut kontrollierbares Airfryer-Ergebnis.

**Zeit:** 11 Minuten Vorbereitung, 18 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 Halloumi

300 g Brokkoli

1 TL Öl

1 TL Paprika mild

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 EL Kräuterquark

## Zubereitung:

Halloumi und Brokkoli 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 18 Minuten garen.

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

Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Kräuterquark 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.