

Knusprig ohne Fettstress aus dem Doppelkorb-Airfryer XXL

*1000 Tage goldbraune Zwei-Korb-Ideen mit wenig Öl, trockenen Oberflächen,
Sync-Zeiten und einfachen Alltagsgerichten*

Hanna Keller

Haftungsausschluss

Diese Ausgabe versteht sich als Rezept- und Ideensammlung für die private Küche. Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwertschätzungen sind Richtwerte und ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Doppelkammer-Heißluftfritteusen unterscheiden sich je nach Hersteller, Leistung, Korbgröße, Luftführung, Zubehör und Programmen. Alle Rezepte müssen im eigenen Gerät kontrolliert und bei Bedarf angepasst werden.

Bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten sind Hygiene, sichere Lagerung und vollständige Garung wichtig. Bei Allergenen, Fertigprodukten und Gewürzmischungen sollten Verpackungen sorgfältig geprüft werden.

Achten Sie besonders auf heiße Körbe, austretenden Dampf, lose Backpapierstücke, ungeeignete Silikonformen und überfüllte Garzonen. Das Gerät sollte stabil stehen, Lüftungsöffnungen müssen frei bleiben, und heißes Zubehör gehört auf eine hitzebeständige Unterlage.

Die Rezepte sind als praktische Kochgrundlage formuliert. Sie wurden nicht für ein bestimmtes Gerätemodell, eine bestimmte Marke oder eine medizinische Zielgruppe geschrieben. Wer besondere Ernährungsanforderungen hat, sollte Zutaten, Portionsgrößen und Nährwerte eigenverantwortlich prüfen.

Bei der Veröffentlichung eines Kochbuchs müssen rechtliche Anforderungen, Allergenkennzeichnung, Nährwertangaben, Produkthaftung und lokale Vorschriften gesondert geprüft werden. Dieses Manuskript ersetzt keine rechtliche oder fachliche Prüfung vor Druck, Verkauf oder Weitergabe.

Prüfen Sie beim ersten Nachkochen nicht nur die Minuten, sondern auch die Füllhöhe, die Bräunung, die Feuchtigkeit und den Geruch. Diese Beobachtungen zeigen oft schneller als eine starre Tabelle, ob Ihr Gerät heißer, sanfter oder ungleichmäßiger arbeitet.

Copyright-Erklärung

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript ist eine unabhängige Rezept- und Arbeitsvorlage. Es darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung weder vollständig noch in wesentlichen Teilen vervielfältigt, verkauft, übersetzt, digital verbreitet oder als eigenes Kochbuch veröffentlicht werden.

Die Rechte beziehen sich auf die Texte, die Auswahl und Reihenfolge der Rezepte, die Kapitelstruktur, Tabellen, Hinweise, Autorinnen- und Autorenprofile sowie die redaktionelle Zusammenstellung.

Dieses Werk ist als eigenständiges Kochbuchmanuskript angelegt. Texte, Rezeptstruktur, Kapitelaufbau, Tabellen, Zusammenstellungen, Autorinnen- und Autorenprofile sowie redaktionelle Hinweise dürfen ohne schriftliche Zustimmung nicht kopiert, verkauft, übersetzt, in Datenbanken gespeichert oder als eigenes Werk veröffentlicht werden.

Kurze Auszüge dürfen nur im Rahmen gesetzlich zulässiger Zitate verwendet werden und müssen als solche kenntlich bleiben. Eine systematische Übernahme der Rezepte, Kapitel oder Tabellen ist nicht gestattet.

Alle Marken, Gerätebezeichnungen und Produktkategorien werden nur beschreibend verwendet. Dieses Buch ist kein offizielles Herstellerprodukt und steht in keiner geschäftlichen Verbindung zu einem Airfryer- oder Küchengerätehersteller.

Für spätere Ausgaben können ISBN, Verlag, Impressum, Druckvermerk, Lektorat, Bildnachweise und weitere rechtliche Angaben ergänzt werden. Diese Fassung ist als bearbeitbares Manuskript vorbereitet.

Autorinnen- und Autorenprofil

Autor: Hanna Keller

Hanna Keller schreibt über ölarms Kochen, Luftstrom und knusprige Texturen. Ihr Fokus liegt auf Technik: trockene Oberflächen, passende Stückgrößen, wenig Öl und genug Abstand im Korb. Dieser Band zeigt, wie knusprige Ergebnisse auch ohne schwere Marinaden oder große Fettmengen gelingen können.

Die Autorinnen- und Autorenprofile dieser Reihe sind bewusst thematisch angelegt. Jede Person steht für einen anderen Kochstil, damit die zehn Bände nicht wie dieselbe Vorlage mit ausgetauschtem Titel wirken.

Das Profil soll Leserinnen und Lesern zeigen, warum gerade diese Person zu diesem Thema passt. Ein Brunch-Band braucht eine andere Stimme als ein BBQ-Band, ein Meal-Prep-Band eine andere Logik als ein Fischkochbuch.

Die Autorin oder der Autor steht nicht nur auf der Titelseite. Der jeweilige Blickwinkel prägt Einkauf, Kapitelreihenfolge, Rezeptnamen, Tipps und die Art, wie Fehler erklärt werden.

So entsteht eine Reihe, deren Bücher zueinander passen, aber nicht gleich klingen. Die wiedererkennbare Vorlage gibt Ordnung; die Autorinnen- und Autorenprofile geben jedem Band eine eigene Richtung.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch	1
Vorwort	1
Einführung	2
Dual-Zone-Grundlagen	2
So arbeitet genau dieser Band	3
Einkauf, Vorrat und Vorbereitung	3
Zeitplanung mit Sync und Match	4
Kapitel und Leselogik	4
Eigene Anpassungen dokumentieren	5
Sicherheit, Reinigung und Pflege	5
Knusprige Kartoffeln	6
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	6
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	7
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	8
Ölarm knusprig: Hähnchenbrust mit Möhren	9
Luftstrom-Teller mit Putenstreifen und Kartoffelspalten	10
Tofu fast ohne Öl, Zucchini goldbraun	11
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	12
Ölarm knusprig: Kabeljau mit Kartoffelspalten	13
Luftstrom-Teller mit Gemüse-Nuggets und Zucchini	14
Hähnchenbrust fast ohne Öl, Möhren goldbraun	15
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	16
Ölarm knusprig: Tofu mit Zucchini	17
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	18
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	19
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	20
Ölarm knusprig: Hähnchenbrust mit Möhren	21
Luftstrom-Teller mit Putenstreifen und Kartoffelspalten	22

Tofu fast ohne Öl, Zucchini goldbraun	23
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	24
Ölarm knusprig: Kabeljau mit Kartoffelspalten	25
Geflügel mit wenig Öl	26
Luftstrom-Teller mit Gemüse-Nuggets und Zucchini	26
Hähnchenbrust fast ohne Öl, Möhren goldbraun	27
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	28
Ölarm knusprig: Tofu mit Zucchini	29
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	30
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	31
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	32
Ölarm knusprig: Hähnchenbrust mit Möhren	33
Luftstrom-Teller mit Putenstreifen und Kartoffelspalten	34
Tofu fast ohne Öl, Zucchini goldbraun	35
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	36
Ölarm knusprig: Kabeljau mit Kartoffelspalten	37
Luftstrom-Teller mit Gemüse-Nuggets und Zucchini	38
Hähnchenbrust fast ohne Öl, Möhren goldbraun	39
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	40
Ölarm knusprig: Tofu mit Zucchini	41
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	42
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	43
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	44
Ölarm knusprig: Hähnchenbrust mit Möhren	45
Gemüsechips	46
Luftstrom-Teller mit Putenstreifen und Kartoffelspalten	46
Tofu fast ohne Öl, Zucchini goldbraun	47
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	48
Ölarm knusprig: Kabeljau mit Kartoffelspalten	49
Luftstrom-Teller mit Gemüse-Nuggets und Zucchini	50

Hähnchenbrust fast ohne Öl, Möhren goldbraun	51
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	52
Ölarm knusprig: Tofu mit Zucchini	53
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	54
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	55
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	56
Ölarm knusprig: Hähnchenbrust mit Möhren	57
Luftstrom-Teller mit Putenstreifen und Kartoffelspalten	58
Tofu fast ohne Öl, Zucchini goldbraun	59
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	60
Ölarm knusprig: Kabeljau mit Kartoffelspalten	61
Luftstrom-Teller mit Gemüse-Nuggets und Zucchini	62
Hähnchenbrust fast ohne Öl, Möhren goldbraun	63
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	64
Tofu und Falafel	65
Ölarm knusprig: Tofu mit Zucchini	65
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	66
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	67
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	68
Ölarm knusprig: Hähnchenbrust mit Möhren	69
Luftstrom-Teller mit Putenstreifen und Kartoffelspalten	70
Tofu fast ohne Öl, Zucchini goldbraun	71
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	72
Ölarm knusprig: Kabeljau mit Kartoffelspalten	73
Luftstrom-Teller mit Gemüse-Nuggets und Zucchini	74
Hähnchenbrust fast ohne Öl, Möhren goldbraun	75
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	76
Ölarm knusprig: Tofu mit Zucchini	77
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	78
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	79

Knusper-Zonen mit Kräuterquark	80
Ölarm knusprig: Hähnchenbrust mit Möhren	81
Luftstrom-Teller mit Putenstreifen und Kartoffelspalten	82
Tofu fast ohne Öl, Zucchini goldbraun	83
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	84
Leichte Snacks	85
Ölarm knusprig: Kabeljau mit Kartoffelspalten	85
Luftstrom-Teller mit Gemüse-Nuggets und Zucchini	86
Hähnchenbrust fast ohne Öl, Möhren goldbraun	87
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	88
Ölarm knusprig: Tofu mit Zucchini	89
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	90
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	91
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	92
Ölarm knusprig: Hähnchenbrust mit Möhren	93
Luftstrom-Teller mit Putenstreifen und Kartoffelspalten	94
Tofu fast ohne Öl, Zucchini goldbraun	95
Knusper-Zonen mit Kräuterquark	96
Ölarm knusprig: Kabeljau mit Kartoffelspalten	97
Luftstrom-Teller mit Gemüse-Nuggets und Zucchini	98
Hähnchenbrust fast ohne Öl, Möhren goldbraun	99
Knusper-Zonen mit Feta-Joghurt	100
Ölarm knusprig: Tofu mit Zucchini	101
Luftstrom-Teller mit Falafel und Möhren	102
Kabeljau fast ohne Öl, Kartoffelspalten goldbraun	103
Schlusswort	104
Wochenplanung mit zwei Körben	104
Austauschideen	105
Fehlerdiagnose nach dem Kochen	105
Geräteprotokoll für diesen Band	105

Einkaufsliste für die nächste Kochwoche	106
Rezeptvarianten für die nächste Auflage	106
Eigene Notizen	107

Über dieses Kochbuch

Diese Ausgabe wurde nicht als kurze Rezeptsammlung, sondern als vollständiges Arbeitskochbuch für knusprige Ergebnisse mit wenig Öl und sauberer Vorbereitung angelegt. Der großzügige Seitenraum wird für Erläuterungen, Tabellen, eigene Notizen und längere Rezeptnamen genutzt.

Die zweite Vorlage bleibt im Kern erhalten: klare Überschriften, ruhige Schwarz-Weiß-Gestaltung, eine wiederkehrende Rezeptlogik und die praktische Zeit- und Temperaturtabelle für Zone 1 und Zone 2. Neu ist, dass jede Ausgabe eine andere redaktionelle Haltung bekommt.

Sie können das Buch wie ein normales Kochbuch lesen, aber auch als Testmanuskript verwenden. Nach jedem Nachkochen lassen sich Temperatur, Zeit, Füllmenge, Textur, Bräunung und persönliche Varianten direkt ergänzen.

Dieses Buch wurde als vollständiger Band für knusprige Ergebnisse mit wenig Öl und sauberer Vorbereitung entwickelt. Es soll nicht nur einzelne Rezeptideen liefern, sondern erklären, wie man mit zwei Körben denkt, plant, einkauft und wiederholt kocht.

Der größere Seitenraum wird nicht als sichtbares Verkaufsargument genannt, sondern für Lesbarkeit genutzt: Rezeptnamen dürfen länger sein, Hinweise können ausführlicher werden und am Ende bleibt Platz für eigene Einträge.

Die Buchstruktur folgt einer ruhigen Ordnung. Erst kommen Sicherheit, Autor, Thema und Methode; danach die Rezepte; am Ende Planung, Austausch, Fehlerdiagnose und Notizen. Dadurch kann das Buch sowohl gelesen als auch praktisch benutzt werden.

Wer das Buch testet, sollte nicht nur fragen, ob ein Rezept schmeckt. Wichtig ist auch, ob die Reihenfolge verständlich ist, ob beide Zonen sinnvoll genutzt werden und ob die Hinweise beim Kochen wirklich helfen.

Vorwort

Diese Ausgabe nutzt die zweite Airfryer-Vorlage für knusprige Ergebnisse mit wenig Öl und sauberer Vorbereitung. Der größere Seitenraum macht die Rezepte ruhiger lesbar, während die bekannte zweite Vorlage mit klaren Zone-Tabellen erhalten bleibt.

Jedes Rezept trennt Hauptkomponente und Beilage bewusst. Zone 1 übernimmt meist Protein, kleine Formen oder eine kräftigere Komponente; Zone 2 ergänzt Gemüse, Kartoffeln, Brot, Obst, Reste oder eine mildere Beilage.

Die Themen dieser Reihe sind neu zusammengestellt und vermeiden Wiederholungen aus früheren Dual-Zone-Bänden. Jede Ausgabe hat eigene Zutatenlisten, eigene Kapitel, eigene Planungslogik und eigene Alltagsschwerpunkte.

Das Ziel ist nicht, jede Mahlzeit komplizierter zu machen. Im Gegenteil: Die getrennten Zonen sollen helfen, Entscheidungen schneller zu treffen. Was braucht länger? Was darf kräftiger bräunen? Was muss saftig bleiben? Genau diese Fragen führen durch das Buch.

Viele Airfryer-Bücher bleiben bei allgemeinen Versprechen stehen: schneller, knuspriger, einfacher. Dieses Buch versucht genauer zu sein. Es fragt, welche Komponente in welchen Korb gehört, welche Temperatur sinnvoll ist und wie beide Teile zusammen auf den Teller kommen.

Doppelkorb-Küche ist besonders stark, wenn sie Entscheidungen vereinfacht. Statt mehrere Pfannen zu beaufsichtigen, bekommt jede Zone eine klare Aufgabe. Diese Klarheit ist der rote Faden des gesamten Buches.

Der thematische Schwerpunkt knusprige Ergebnisse mit wenig Öl und sauberer Vorbereitung bestimmt, welche Zutaten sich wiederholen und welche Situationen wichtig sind. Dadurch soll der Band nicht austauschbar wirken, sondern wie ein eigenes Kochbuch innerhalb einer Reihe.

Einführung

Der Schwerpunkt dieses Bandes ist knusprige Ergebnisse mit wenig Öl und sauberer Vorbereitung. Die Rezepte sind so aufgebaut, dass beide Körbe eine klare Aufgabe bekommen und die Mahlzeit gleichzeitig fertig werden kann.

Die Sync-Funktion ist hilfreich, aber nicht blind zu übernehmen. Wenn eine Komponente länger braucht, startet sie früher; wenn eine empfindliche Komponente schneller fertig ist, wird sie später zugeschaltet oder niedriger gegart.

Das größere Buchformat bietet mehr Platz für Zutaten, Zubereitung, Tipps und Fehlerhinweise. Trotzdem bleibt jedes Rezept kompakt genug, um während des Kochens schnell gelesen zu werden.

Lesen Sie vor dem ersten Rezept besonders die Hinweise zu Korbfüllung, Schnittgröße und Feuchtigkeit. Viele Airfryer-Probleme entstehen nicht durch falsche Rezepte, sondern durch zu dichte Körbe, sehr nasse Oberflächen oder Zutaten, die nicht zur gleichen Zeit fertig werden können.

Die Rezepte bleiben wiederholbar aufgebaut, aber nicht inhaltlich gleich. Wiederholbar ist die Form: Einführung, Zeit, Zonen, Zutaten, Schritte, Tipp und Fehlerhinweis. Unterschiedlich sind Ton, Zutaten, Garlogik und Alltagssituation.

Leserinnen und Leser sollen schnell erkennen, ob ein Rezept für einen hektischen Abend, ein Wochenende, eine Lunchbox, Gäste, Reste oder eine besondere Zutatenkategorie gedacht ist.

Die Einleitung hilft außerdem, Erwartungen zu setzen. Nicht jedes Rezept soll maximal knusprig sein. Manche Gerichte sollen saftig bleiben, manche sollen sich gut aufwärmen lassen, andere sollen günstig, leicht oder besonders aromatisch sein.

Dual-Zone-Grundlagen

Die wichtigste Regel lautet: Nicht beide Körbe müssen gleich behandelt werden. Unterschiedliche Zutaten brauchen unterschiedliche Temperaturen, Garzeiten und manchmal eine andere Reihenfolge.

Knusprigkeit entsteht durch trockene Oberflächen, genug Abstand und passende Ölmenge. Zu volle Körbe führen eher zu Dampf als zu Bräunung.

Bei mehreren Rezepten lohnt sich eine eigene Gerätetabelle. Notieren Sie, ob Ihr Modell stärker bräunt, ob Zone 1 schneller läuft oder ob Zone 2 bei Gemüse mehr Zeit braucht.

Wenn ein Rezept beim ersten Versuch nicht perfekt ist, ändern Sie beim nächsten Mal nur einen Faktor: Temperatur, Garzeit, Stückgröße, Ölmenge, Korbfüllung oder Startzeit. So wird aus einem Richtwert schnell eine zuverlässige Einstellung für Ihr eigenes Gerät.

Zone 1 und Zone 2 sind keine Dekoration im Rezept. Sie lösen ein echtes Küchenproblem: Zwei Komponenten brauchen oft unterschiedliche Behandlung. Ein gutes Rezept nutzt diese Trennung bewusst.

Manchmal startet Zone 2 zuerst, weil Kartoffeln, Wurzelgemüse oder feste Beilagen länger brauchen. Manchmal startet Zone 1 später, weil Fisch, Garnelen, Brot oder bereits gegarte Reste empfindlicher sind.

Wenn beide Zonen gleich eingestellt werden, sollte es dafür einen Grund geben: ähnliche Zutaten, gleiche Füllmenge oder Match-Modus. Ohne Grund ist getrennte Steuerung meistens genauer.

So arbeitet genau dieser Band

Dieses Buch ist technischer: Es erklärt trockene Oberflächen, Abstand, Sprühöl, Vorheizen und Luftstrom, damit wenig Öl trotzdem knusprig wirkt.

Einkaufsschwerpunkt sind feste Gemüse, Kartoffeln, Tofu, Geflügel, Falafel und Zutaten, die ohne schwere Marinade bräunen können.

Die Kapitel sind deshalb nicht nur eine andere Reihenfolge derselben Rezepte. Sie bilden unterschiedliche Küchensituationen ab: mal Wochenende, mal Lunchbox, mal Fischkontrolle, mal Sparroutine, mal Grillgeschmack.

Auch die Rezeptnamen, Schritte und Tipps folgen diesem Schwerpunkt. Ein Fischband prüft Gargrad und Austrocknen anders als ein BBQ-Band; ein Büro-Meal-Prep-Band denkt in Boxen und Aufwärmen, während ein Brunch-Band mehr mit kleinen Formen, Brot und Obst arbeitet.

Die Rezepte wurden nicht nur nach Hauptzutat sortiert, sondern nach Kochsituation. Dadurch unterscheidet sich ein schneller Feierabendteller von einer vorbereiteten Lunchbox oder einem Brunchgericht.

Dieses Buch ist technischer: Es erklärt trockene Oberflächen, Abstand, Sprühöl, Vorheizen und Luftstrom, damit wenig Öl trotzdem knusprig wirkt.

Bei der Nutzung des Buches lohnt es sich, zuerst ein ganzes Kapitel zu lesen. Dann erkennt man, welche Logik hinter der Auswahl steht und welche Zutaten mehrfach eingesetzt werden.

Einkauf, Vorrat und Vorbereitung

Ein gutes Dual-Zone-Kochbuch beginnt nicht erst beim Einschalten des Geräts. Es beginnt mit einer sinnvollen Einkaufsliste: Zutaten, die zusammenpassen, ähnliche Schnittgrößen erlauben und sich in mehreren Kapiteln wiederholen lassen.

Einkaufsschwerpunkt sind feste Gemüse, Kartoffeln, Tofu, Geflügel, Falafel und Zutaten, die ohne schwere Marinade bräunen können.

Bereiten Sie vor dem Garen alles vollständig vor. Schneiden, Würzen, Dips anrühren, Körbe vorbereiten und heißes Zubehör bereitlegen spart während des Garens Stress. Gerade bei zwei Zonen wird der Ablauf ruhiger, wenn vor dem Start klar ist, welche Komponente zuerst beginnt.

Für viele Rezepte lohnt es sich, Gemüse direkt für zwei Mahlzeiten zu schneiden oder eine kleine Extra-Portion in Zone 2 mitzugaren. So entsteht ein Rest, der am nächsten Tag bewusst genutzt werden kann, statt zufällig übrig zu bleiben.

Eine gute Vorbereitung senkt die Zahl der Entscheidungen während des Garens. Wenn beide Körbe laufen, ist es zu spät, noch lange nach einem Dip, einer Zange oder einer passenden Form zu suchen.

Lagern Sie Zutaten so, dass sie in Rezeptgruppen gedacht werden können: Eiweißquellen, schnelle Gemüse, längere Beilagen, Dips, Kräuter, Vorratsprodukte und Reste. Diese Ordnung macht spontane Kombinationen leichter.

Schneiden Sie feste Zutaten kleiner als wasserreiche Zutaten. Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl und Kürbis brauchen mehr Zeit als Zucchini, Paprika, Pilze oder Tomaten.