

Airfryer-Küche für Senioren ohne Herdstress

**365 Tage einfache Heißluftfritteusen-Gerichte mit
kleinen Portionen, weichem Gemüse, milder Würzung
& klaren Garzeiten**

Helga Sommer

Haftungsausschluss

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

Die Rezepte richten sich an ältere Menschen, die einfache Airfryer-Gerichte suchen. Persönliche Erkrankungen, Kau- oder Schluckbeschwerden, Allergien, besondere Diäten und ärztliche Vorgaben müssen immer individuell beachtet werden.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Heißluftfritteusen unterscheiden sich nach Modell, Korbgröße, Leistung und Luftführung. Prüfen Sie jedes Gericht vor dem Servieren auf Gargrad, Temperatur und passende Konsistenz.

Wer für andere Personen kocht, sollte Vorlieben, Verträglichkeit, Portionsgröße und Serviertemperatur besonders sorgfältig beachten. Ein Rezept kann praktisch sein und trotzdem angepasst werden müssen.

Copyright-Erklärung

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript, seine Texte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Kapitelstruktur und Hinweise dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht vervielfältigt, übersetzt, gespeichert, verkauft oder als eigenes Werk veröffentlicht werden.

Kurze Zitate sind nur im gesetzlich zulässigen Rahmen erlaubt. Eine systematische Übernahme der Rezepte, Kapitel, Tabellen oder redaktionellen Struktur ist nicht gestattet.

Autorinnen- und Autorenprofil

Autor/in: Helga Sommer.

Helga Sommer entwickelt alltagstaugliche Rezepttexte für sehr einfache Alltagsgerichte mit wenigen Arbeitsschritten. Der Schwerpunkt liegt auf kurzen Abläufen, milden Zutaten, gut lesbaren Rezeptseiten und Gerichten, die ohne zusätzliche Töpfe auf dem Herd auskommen.

Jeder Band dieser Reihe erhält eine eigene redaktionelle Perspektive, damit die fünf Bücher nicht wie dieselbe Vorlage mit ausgetauschtem Titel wirken.

Die Rezepte werden aus Sicht einer ruhigen Alltagsküche formuliert: wenig Hektik, klare Reihenfolge, kontrollierbare Garzeiten und Zutaten, die in normalen Supermärkten erhältlich sind.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Senioren-Airfryer-Kochbuch	1
Grundlagen für Senioren-Airfryer-Rezepte	1
Einkauf und Vorbereitung	2
Portionen, Konsistenz und Würzung	2
Sicherheit, Reinigung und Alltag	2
Milde Hauptgerichte	4
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	4
Einfacher Milde Hauptgerichte-Teller mit Thymian	5
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	6
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	7
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	8
Einfacher Milde Hauptgerichte-Teller mit milde Paprika	9
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	10
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	11
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	12
Einfacher Milde Hauptgerichte-Teller mit Petersilie	13
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	14
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	15
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	16
Einfacher Milde Hauptgerichte-Teller mit Thymian	17
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	18
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	19
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	20
Einfacher Milde Hauptgerichte-Teller mit milde Paprika	21
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	22
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	23
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	24
Weiches Gemüse	25
Einfacher Weiches Gemüse-Teller mit Petersilie	25
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	26
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	27
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	28
Einfacher Weiches Gemüse-Teller mit Thymian	29
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	30
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	31
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	32

Einfacher Weiches Gemüse-Teller mit milde Paprika	33
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	34
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	35
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	36
Einfacher Weiches Gemüse-Teller mit Petersilie	37
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	38
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	39
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	40
Einfacher Weiches Gemüse-Teller mit Thymian	41
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	42
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	43
Kartoffeln und kleine Beilagen	44
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	44
Einfacher Kartoffeln und kleine Beilagen-Teller mit milde Paprika	45
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	46
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	47
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	48
Einfacher Kartoffeln und kleine Beilagen-Teller mit Petersilie	49
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	50
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	51
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	52
Einfacher Kartoffeln und kleine Beilagen-Teller mit Thymian	53
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	54
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	55
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	56
Einfacher Kartoffeln und kleine Beilagen-Teller mit milde Paprika	57
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	58
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	59
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	60
Einfacher Kartoffeln und kleine Beilagen-Teller mit Petersilie	61
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	62
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	63
Fisch und Geflügel	64
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	64
Einfacher Fisch und Geflügel-Teller mit Thymian	65
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	66
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	67
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	68

Einfacher Fisch und Geflügel-Teller mit milde Paprika	69
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	70
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	71
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	72
Einfacher Fisch und Geflügel-Teller mit Petersilie	73
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	74
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	75
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	76
Einfacher Fisch und Geflügel-Teller mit Thymian	77
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	78
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	79
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	80
Einfacher Fisch und Geflügel-Teller mit milde Paprika	81
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	82
Warme Snacks	83
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	83
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	84
Einfacher Warme Snacks-Teller mit Petersilie	85
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	86
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	87
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	88
Einfacher Warme Snacks-Teller mit Thymian	89
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	90
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	91
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	92
Einfacher Warme Snacks-Teller mit milde Paprika	93
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	94
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	95
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	96
Einfacher Warme Snacks-Teller mit Petersilie	97
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	98
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	99
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	100
Einfacher Warme Snacks-Teller mit Thymian	101
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	102
Süße Kleinigkeiten	103
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	103
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	104

Einfacher Süße Kleinigkeiten-Teller mit milde Paprika	105
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	106
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	107
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	108
Einfacher Süße Kleinigkeiten-Teller mit Petersilie	109
Airfryer Hähncheninnenfilet mit Apfelspalten	110
Milder Seniorenteller mit Kabeljaufilet	111
Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer	112
Einfacher Süße Kleinigkeiten-Teller mit Thymian	113
Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte	114
Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler	115
Apfelspalten und Hähncheninnenfilet aus dem Airfryer	116
Einfacher Süße Kleinigkeiten-Teller mit milde Paprika	117
Airfryer Putenstreifen mit Kürbiswürfel	118
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel	119
Möhrenstifte und Eier in Silikonform aus dem Airfryer	120
Einfacher Süße Kleinigkeiten-Teller mit Petersilie	121
Schlusswort	122
Wochenplanung für einfache Airfryer-Mahlzeiten	122
Austauschideen	122
Fehlerdiagnose nach dem Garen	123
Einkaufsliste für die nächste Kochwoche	123
Geräteprotokoll und eigene Notizen	124

Über dieses Senioren-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf sehr einfache Alltagsgerichte mit wenigen Arbeitsschritten. Die Rezepte bleiben einfach formuliert: wenige Zutaten, klare Mengen, kurze Schritte und keine Herd-Vorarbeit.

Die Gerichte nutzen kleine Stücke, milde Würzung und überschaubare Portionen. Viele Rezepte eignen sich für eine oder zwei Personen, lassen sich aber bei Bedarf verdoppeln.

Die Heißluftfritteuse wird hier als ruhiges Alltagsgerät verstanden. Sie kann helfen, kleine Mahlzeiten warm zuzubereiten, ohne große Bleche, schwere Pfannen oder lange Kochwege vorzubereiten.

Besonders wichtig ist die Planbarkeit. Viele ältere Menschen möchten nicht lange stehen, schwere Töpfe bewegen oder mehrere Arbeitsschritte gleichzeitig überwachen. Deshalb arbeitet dieses Buch mit einfachen Abläufen, die nacheinander erledigt werden können.

Die Rezeptseiten sind nicht als Diätplan gedacht, sondern als praktische Kochhilfe. Sie erklären, wie Zutaten geschnitten, mild gewürzt, im Korb verteilt und nach dem Garen geprüft werden. Eigene Notizen sind ausdrücklich sinnvoll, weil jedes Gerät anders arbeitet.

Jedes Buch der Reihe setzt einen anderen Schwerpunkt. So entstehen unterschiedliche Rezeptwelten: sehr einfache Teller, weichere Konsistenzen, kleine Portionen, Eiweiß-Gemüse-Kombinationen und milde Wochenküche.

Grundlagen für Senioren-Airfryer-Rezepte

Schneiden Sie Zutaten gleichmäßig und nicht zu groß. Kleine Stücke garen zuverlässiger und bleiben leichter zu portionieren. Trockene Oberflächen bräunen besser, sehr feuchte Zutaten werden eher weich.

Die Rezepte starten direkt mit rohen oder essfertigen Zutaten im Airfryer. Es wird kein zusätzlicher Topf auf dem Herd benötigt. Bei empfindlichen Lebensmitteln zählt trotzdem immer die Garprüfung.

Bei älteren Menschen ist die Serviertemperatur wichtig. Speisen sollten nicht zu heiß auf den Tisch kommen. Lassen Sie Gerichte kurz ruhen und prüfen Sie, ob Konsistenz und Temperatur angenehm sind.

Für eine mildere Oberfläche kann die Temperatur etwas gesenkt und die Garzeit vorsichtig verlängert werden. Für mehr Saftigkeit hilft ein kleiner Dip, etwas Joghurt, Quark oder eine weiche Beilage.

Der Korb sollte nicht überfüllt werden. Wenn Zutaten übereinanderliegen, werden sie ungleichmäßig. Für Senioren-Gerichte ist ein gleichmäßiges Ergebnis wichtiger als besonders starke Bräunung.

Kleine Silikonformen können hilfreich sein, wenn Eier, weiche Käsemischungen oder sehr kleine Stücke zubereitet werden. Sie sollten stabil stehen und für die verwendete Temperatur geeignet sein.

Einkauf und Vorbereitung

Wählen Sie gut portionierbare Zutaten: kleine Fischfilets, dünne Geflügelstücke, weiches Gemüse, kleine Kartoffeln, Eier, Tofu, milde Käseprodukte und reifes Obst.

Bereiten Sie nur so viel vor, wie gebraucht wird. Kleine Portionen bleiben übersichtlicher, verderben seltener und lassen sich leichter kontrollieren.

Gewürze sollten mild dosiert werden. Kräuter, Zitrone, Joghurt, Quark und etwas Öl geben Geschmack, ohne das Gericht unnötig schwer zu machen.

Achten Sie beim Einkauf auf kurze Wege in der Küche. Zutaten, die bereits gewaschen oder gut portionierbar sind, können den Alltag erleichtern. Trotzdem sollten Fertigprodukte immer auf Salz, Zucker, Allergene und persönliche Verträglichkeit geprüft werden.

Für viele Rezepte reichen wenige Grundzutaten: eine Eiweißquelle, ein mildes Gemüse, eine kleine Beilage und ein Dip. Daraus lassen sich mehrere Varianten bilden, ohne dass die Küche unübersichtlich wird.

Wenn für zwei Tage geplant wird, sollten rohe und gegarte Zutaten getrennt gelagert werden. Reste gehören rasch in den Kühlschrank und werden beim erneuten Erwärmen gründlich erhitzt.

Portionen, Konsistenz und Würzung

Senioren-Rezepte profitieren von klaren Portionen. Eine kleinere Portion kann angenehmer sein als ein voller Teller. Wer mehr braucht, kann eine zweite kleine Portion nachlegen.

Die gewünschte Konsistenz ist individuell. Manche mögen weiches Gemüse, andere wünschen leichte Bräunung. Deshalb sind die Rezepte als Ausgangspunkt gedacht und sollen nach dem ersten Test angepasst werden.

Milde Würzung bedeutet nicht langweilig. Kräuter, Zitronenabrieb, etwas Joghurt, Quark, Frischkäse oder ein kleiner Dip können ein Gericht abrunden, ohne es scharf oder schwer zu machen.

Bei Kaufproblemen, Schluckbeschwerden oder ärztlich verordneten Kostformen müssen Rezepte fachlich angepasst werden. Dieses Buch liefert einfache Kochideen, keine therapeutische Kostplanung.

Sicherheit, Reinigung und Alltag

Der Airfryer-Korb wird sehr heiß. Verwenden Sie Topfhandschuhe, stellen Sie den Korb sicher ab und vermeiden Sie hastige Bewegungen mit heißen Teilen.

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

Reinigen Sie Korb und Einsatz nach dem Abkühlen. Kleine Reste von Käse, Marinade oder Krümeln können beim nächsten Garen Rauch oder Geruch verursachen.

Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, hitzebeständige Fläche. Das Kabel sollte nicht im Weg liegen, und der Korb sollte so abgestellt werden, dass niemand versehentlich daran stößt.

Wenn das Herausheben schwerfällt, ist eine kleinere Portion sicherer. Es ist besser, ein Gericht in zwei leichten Durchgängen zuzubereiten, als einen schweren Korb unsicher zu bewegen.

Lassen Sie das Gerät nach dem Garen in Ruhe abkühlen. Reinigung und Kontrolle der Reste gelingen sicherer, wenn keine Eile entsteht.

Milde Hauptgerichte

Kürbiswürfel und Putenstreifen aus dem Airfryer

Einführung: Dieses Rezept gehört zu milde hauptgerichte und ist für eine einfache Senioren-Airfryer-Küche gedacht: wenige Zutaten, milde Würzung und direkte Zubereitung im Korb.

Zeit: 8 Minuten Vorbereitung, 13 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 160 °C

Portionen: 1 bis 2 Portionen

Tipp: Für eine weichere Konsistenz die Stücke kleiner schneiden und das Gericht nach dem Garen zwei Minuten ruhen lassen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Kleine Stücke, milde Würzung und direkte Heißluft sorgen für einen einfachen Ablauf ohne zusätzlichen Topf.

Zutaten:

220 g Putenstreifen

260 g Kürbiswürfel

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL Schnittlauch

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Frischkäsecreme

Zubereitung:

Putenstreifen in gleichmäßige, nicht zu dicke Stücke teilen und trocken tupfen.

Kürbiswürfel in kleine Stücke schneiden, damit es im Airfryer gleichmäßig gart.

Alles mit Öl, Gewürz und wenig Salz mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 160 °C etwa 13 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Vor dem Servieren kurz ruhen lassen, Gargrad prüfen und mit Frischkäsecreme anbieten.

Nährwerte pro Portion: ca. 272 kcal, 15 g Eiweiß, 17 g Kohlenhydrate, 8 g Fett

Geeignet für: einfache Senioren-Alltagsküche, kleine Portionen und milde Airfryer-Gerichte.

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu hohe Temperatur und zu lange Garzeit machen Speisen trocken oder hart. Für Seniorengerichte lieber früher prüfen.

Einfacher Milde Hauptgerichte-Teller mit Thymian

Einführung: Dieses Rezept gehört zu milde hauptgerichte und ist für eine einfache Senioren-Airfryer-Küche gedacht: wenige Zutaten, milde Würzung und direkte Zubereitung im Korb.

Zeit: 9 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 165 °C

Portionen: 1 bis 2 Portionen

Tipp: Für eine weichere Konsistenz die Stücke kleiner schneiden und das Gericht nach dem Garen zwei Minuten ruhen lassen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Kleine Stücke, milde Würzung und direkte Heißluft sorgen für einen einfachen Ablauf ohne zusätzlichen Topf.

Zutaten:

220 g Tofuwürfel

260 g Apfelspalten

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL Thymian

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Kräuterquark

Zubereitung:

Tofuwürfel in gleichmäßige, nicht zu dicke Stücke teilen und trocken tupfen.

Apfelspalten in kleine Stücke schneiden, damit es im Airfryer gleichmäßig gart.

Alles mit Öl, Gewürz und wenig Salz mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 165 °C etwa 15 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Vor dem Servieren kurz ruhen lassen, Gargrad prüfen und mit Kräuterquark anbieten.

Nährwerte pro Portion: ca. 284 kcal, 16 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

Geeignet für: einfache Senioren-Alltagsküche, kleine Portionen und milde Airfryer-Gerichte.

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu hohe Temperatur und zu lange Garzeit machen Speisen trocken oder hart. Für Seniorengerichte lieber früher prüfen.

Airfryer Eier in Silikonform mit Möhrenstifte

Einführung: Dieses Rezept gehört zu milde hauptgerichte und ist für eine einfache Senioren-Airfryer-Küche gedacht: wenige Zutaten, milde Würzung und direkte Zubereitung im Korb.

Zeit: 10 Minuten Vorbereitung, 17 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 170 °C

Portionen: 1 bis 2 Portionen

Tipp: Für eine weichere Konsistenz die Stücke kleiner schneiden und das Gericht nach dem Garen zwei Minuten ruhen lassen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Kleine Stücke, milde Würzung und direkte Heißluft sorgen für einen einfachen Ablauf ohne zusätzlichen Topf.

Zutaten:

220 g Eier in Silikonform

260 g Möhrenstifte

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL Zitronenabrieb

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Frischkäsecreme

Zubereitung:

Eier in Silikonform in gleichmäßige, nicht zu dicke Stücke teilen und trocken tupfen.

Möhrenstifte in kleine Stücke schneiden, damit es im Airfryer gleichmäßig gart.

Alles mit Öl, Gewürz und wenig Salz mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 170 °C etwa 17 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Vor dem Servieren kurz ruhen lassen, Gargrad prüfen und mit Frischkäsecreme anbieten.

Nährwerte pro Portion: ca. 296 kcal, 17 g Eiweiß, 19 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

Geeignet für: einfache Senioren-Alltagsküche, kleine Portionen und milde Airfryer-Gerichte.

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu hohe Temperatur und zu lange Garzeit machen Speisen trocken oder hart. Für Seniorengerichte lieber früher prüfen.

Milder Seniorenteller mit Frischkäse-Taler

Einführung: Dieses Rezept gehört zu milde hauptgerichte und ist für eine einfache Senioren-Airfryer-Küche gedacht: wenige Zutaten, milde Würzung und direkte Zubereitung im Korb.

Zeit: 11 Minuten Vorbereitung, 19 Minuten im Airfryer.

Temperatur: 175 °C

Portionen: 1 bis 2 Portionen

Tipp: Für eine weichere Konsistenz die Stücke kleiner schneiden und das Gericht nach dem Garen zwei Minuten ruhen lassen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Kleine Stücke, milde Würzung und direkte Heißluft sorgen für einen einfachen Ablauf ohne zusätzlichen Topf.

Zutaten:

220 g Frischkäse-Taler

260 g Kürbiswürfel

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL Petersilie

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Kräuterquark

Zubereitung:

Frischkäse-Taler in gleichmäßige, nicht zu dicke Stücke teilen und trocken tupfen.

Kürbiswürfel in kleine Stücke schneiden, damit es im Airfryer gleichmäßig gart.

Alles mit Öl, Gewürz und wenig Salz mischen.

Locker in den Airfryer-Korb legen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Bei 175 °C etwa 19 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Vor dem Servieren kurz ruhen lassen, Gargrad prüfen und mit Kräuterquark anbieten.

Nährwerte pro Portion: ca. 308 kcal, 18 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

Geeignet für: einfache Senioren-Alltagsküche, kleine Portionen und milde Airfryer-Gerichte.

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu hohe Temperatur und zu lange Garzeit machen Speisen trocken oder hart. Für Seniorengerichte lieber früher prüfen.