

# **Airfryer-Wochenküche für Senioren ohne Herdstress**

**Milde 1–2-Personen-Gerichte mit kleinen  
Portionen, weichen Stücken, klaren Garzeiten &  
einfacher Planung**

Lennard Kröll



## **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 Lennard Kröll

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 des Rechteinhabers.

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

Die systematische Übernahme, Nachahmung oder Weiterverwendung der Rezeptstruktur, Rezeptauswahl, redaktionellen Gliederung oder begleitenden Hinweise ist ohne ausdrückliche Genehmigung nicht gestattet.

Kurze Zitate sind nur im gesetzlich zulässigen Rahmen und mit entsprechender Quellenangabe erlaubt.

Die automatisierte Analyse dieses Werkes zum Zweck des Text- und Data-Minings, des Trainings künstlicher Intelligenz oder vergleichbarer Technologien ist ohne vorherige Zustimmung des Rechteinhabers untersagt.

# 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 .....	3
Montags einfach .....	4
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	4
Einfacher Montags einfach-Teller mit Petersilie .....	5
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	6
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	7
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	8
Einfacher Montags einfach-Teller mit Zimt .....	9
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	10
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	11
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	12
Einfacher Montags einfach-Teller mit Thymian .....	13
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	14
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	15
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	16
Einfacher Montags einfach-Teller mit Petersilie .....	17
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	18
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	19
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	20
Einfacher Montags einfach-Teller mit Zimt .....	21
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	22
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	23
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	24
Gemüsegerichte .....	25
Einfacher Gemüsegerichte-Teller mit Thymian .....	25
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	26
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	27
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	28
Einfacher Gemüsegerichte-Teller mit Petersilie .....	29
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	30
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	31
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	32

Einfacher Gemüsegerichte-Teller mit Zimt .....	33
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	34
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	35
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	36
Einfacher Gemüsegerichte-Teller mit Thymian .....	37
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	38
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	39
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	40
Einfacher Gemüsegerichte-Teller mit Petersilie .....	41
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	42
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	43
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	44
Fisch und Kartoffeln .....	45
Einfacher Fisch und Kartoffeln-Teller mit Zimt .....	45
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	46
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	47
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	48
Einfacher Fisch und Kartoffeln-Teller mit Thymian .....	49
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	50
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	51
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	52
Einfacher Fisch und Kartoffeln-Teller mit Petersilie .....	53
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	54
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	55
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	56
Einfacher Fisch und Kartoffeln-Teller mit Zimt .....	57
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	58
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	59
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	60
Einfacher Fisch und Kartoffeln-Teller mit Thymian .....	61
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	62
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	63
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	64
Einfacher Fisch und Kartoffeln-Teller mit Petersilie .....	65
Geflügel mild .....	66
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	66
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	67
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	68

Einfacher Geflügel mild-Teller mit Zimt .....	69
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	70
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	71
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	72
Einfacher Geflügel mild-Teller mit Thymian .....	73
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	74
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	75
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	76
Einfacher Geflügel mild-Teller mit Petersilie .....	77
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	78
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	79
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	80
Einfacher Geflügel mild-Teller mit Zimt .....	81
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	82
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	83
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	84
Einfacher Geflügel mild-Teller mit Thymian .....	85
Warme Brote und Snacks .....	86
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	86
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	87
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	88
Einfacher Warme Brote und Snacks-Teller mit Petersilie .....	89
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	90
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	91
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	92
Einfacher Warme Brote und Snacks-Teller mit Zimt .....	93
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	94
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	95
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	96
Einfacher Warme Brote und Snacks-Teller mit Thymian .....	97
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	98
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	99
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	100
Einfacher Warme Brote und Snacks-Teller mit Petersilie .....	101
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	102
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	103
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	104
Einfacher Warme Brote und Snacks-Teller mit Zimt .....	105

Kleine Desserts .....	106
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	106
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	107
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	108
Einfacher Kleine Desserts-Teller mit Thymian .....	109
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	110
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	111
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	112
Einfacher Kleine Desserts-Teller mit Petersilie .....	113
Airfryer Lachsportion mit Apfelwürfel .....	114
Milder Seniorenteller mit Ei-Käse-Förmchen .....	115
Paprika mild und Tofu mild aus dem Airfryer .....	116
Einfacher Kleine Desserts-Teller mit Zimt .....	117
Airfryer Hähnchenwürfel mit Zucchini .....	118
Milder Seniorenteller mit Putenstreifen .....	119
Apfelwürfel und Lachsportion aus dem Airfryer .....	120
Einfacher Kleine Desserts-Teller mit Thymian .....	121
Airfryer Tofu mild mit Paprika mild .....	122
Milder Seniorenteller mit Quark-Taler .....	123
Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer .....	124
Einfacher Kleine Desserts-Teller mit Petersilie .....	125
Schlusswort .....	126
Wochenplanung für einfache Airfryer-Mahlzeiten .....	126
Austauschideen .....	126
Fehlerdiagnose nach dem Garen .....	127
Einkaufsliste für die nächste Kochwoche .....	127
Konsistenz- und Portionsprotokoll .....	127
Geräteprotokoll und eigene Notizen .....	128

# Über dieses Senioren-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf ruhige Wochenküche mit wiederholbaren Zutaten und einfachen Abläufen. 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.

# Montags einfach

## Zucchini und Hähnchenwürfel aus dem Airfryer

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

**Zeit:** 12 Minuten Vorbereitung, 17 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 180 °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 Hähnchenwürfel

260 g Zucchini

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL Schnittlauch

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Zitronen-Joghurt

### Zubereitung:

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

Zucchini 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 180 °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 Zitronen-Joghurt 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 Montags einfach-Teller mit Petersilie

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

**Zeit:** 13 Minuten Vorbereitung, 19 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 185 °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 Paprika mild

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL Petersilie

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Apfelmus

## Zubereitung:

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

Paprika mild 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 185 °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 Apfelmus 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 Lachsportion mit Apfelwürfel

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

**Zeit:** 6 Minuten Vorbereitung, 21 Minuten im Airfryer.

**Temperatur:** 150 °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 Lachsportion

260 g Apfelwürfel

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL Dill

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Zitronen-Joghurt

## **Zubereitung:**

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

Apfelwürfel 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 150 °C etwa 21 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden oder schütteln.

Vor dem Servieren kurz ruhen lassen, Gargrad prüfen und mit Zitronen-Joghurt 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.