

# **Senioren-Airfryer ohne Küchenstress**

**500 Tage milde 1–2-Personen-Teller mit Eiweiß,  
Gemüse, weichen Stücken, kurzen Schritten & klaren  
Garzeiten**

Nico Braunstein



## **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 Claudia Neumann

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptzusammenstellungen, Kapitelstrukturen, Hinweise, Tabellen, Nährwertangaben, Gestaltungselemente und redaktionellen Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. 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 Weiterverwertung dieses Buches, einzelner Rezeptgruppen oder der redaktionellen Struktur ist nicht gestattet.

Die automatisierte Analyse des Werkes, insbesondere zur Gewinnung von Mustern, Trends, Trainingsdaten oder Korrelationen im Sinne von Text- und Data-Mining, ist ohne ausdrückliche Zustimmung untersagt.

Alle Angaben wurden sorgfältig erstellt. Garzeiten, Temperaturen und Ergebnisse können je nach Airfryer-Modell, Korbgröße, Leistung und Zutatenbeschaffenheit variieren. Die Rezepte ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder pflegerische Beratung.

## 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 -
Geflügel und Gemüse .....	- 4 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 4 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 5 -
Einfacher Geflügel und Gemüse-Teller mit Zitrone .....	- 6 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 7 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 8 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 9 -
Einfacher Geflügel und Gemüse-Teller mit milde Paprika .....	- 10 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 11 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 12 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 13 -
Einfacher Geflügel und Gemüse-Teller mit Petersilie .....	- 14 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 15 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 16 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 17 -
Einfacher Geflügel und Gemüse-Teller mit Zitrone .....	- 18 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 19 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 20 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 21 -
Einfacher Geflügel und Gemüse-Teller mit milde Paprika .....	- 22 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 23 -
Fisch sanft garen .....	- 24 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 24 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 25 -
Einfacher Fisch sanft garen-Teller mit Petersilie .....	- 26 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 27 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 28 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 29 -
Einfacher Fisch sanft garen-Teller mit Zitrone .....	- 30 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 31 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 32 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 33 -

Einfacher Fisch sanft garen-Teller mit milde Paprika .....	- 34 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 35 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 36 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 37 -
Einfacher Fisch sanft garen-Teller mit Petersilie .....	- 38 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 39 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 40 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 41 -
Einfacher Fisch sanft garen-Teller mit Zitrone .....	- 42 -
Ei und kleine Formen .....	- 43 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 43 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 44 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 45 -
Einfacher Ei und kleine Formen-Teller mit milde Paprika .....	- 46 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 47 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 48 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 49 -
Einfacher Ei und kleine Formen-Teller mit Petersilie .....	- 50 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 51 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 52 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 53 -
Einfacher Ei und kleine Formen-Teller mit Zitrone .....	- 54 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 55 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 56 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 57 -
Einfacher Ei und kleine Formen-Teller mit milde Paprika .....	- 58 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 59 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 60 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 61 -
Einfacher Ei und kleine Formen-Teller mit Petersilie .....	- 62 -
Tofu mild .....	- 63 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 63 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 64 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 65 -
Einfacher Tofu mild-Teller mit Zitrone .....	- 66 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 67 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 68 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 69 -

Einfacher Tofu mild-Teller mit milde Paprika .....	- 70 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 71 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 72 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 73 -
Einfacher Tofu mild-Teller mit Petersilie .....	- 74 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 75 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 76 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 77 -
Einfacher Tofu mild-Teller mit Zitrone .....	- 78 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 79 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 80 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 81 -
Kartoffel-Gemüse-Teller .....	- 82 -
Einfacher Kartoffel-Gemüse-Teller-Teller mit milde Paprika .....	- 82 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 83 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 84 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 85 -
Einfacher Kartoffel-Gemüse-Teller-Teller mit Petersilie .....	- 86 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 87 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 88 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 89 -
Einfacher Kartoffel-Gemüse-Teller-Teller mit Zitrone .....	- 90 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 91 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 92 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 93 -
Einfacher Kartoffel-Gemüse-Teller-Teller mit milde Paprika .....	- 94 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 95 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 96 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 97 -
Einfacher Kartoffel-Gemüse-Teller-Teller mit Petersilie .....	- 98 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 99 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 100 -
Leichte Abendteller .....	- 101 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 101 -
Einfacher Leichte Abendteller-Teller mit Zitrone .....	- 102 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 103 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 104 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 105 -

Einfacher Leichte Abendteller-Teller mit milde Paprika .....	- 106 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 107 -
Milder Seniorenteller mit Seelachsfilet .....	- 108 -
Brokkoliröschen und Putenhack-Taler aus dem Airfryer .....	- 109 -
Einfacher Leichte Abendteller-Teller mit Petersilie .....	- 110 -
Airfryer Eierförmchen mit Kürbis .....	- 111 -
Milder Seniorenteller mit Halloumi mild .....	- 112 -
Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer .....	- 113 -
Einfacher Leichte Abendteller-Teller mit Zitrone .....	- 114 -
Airfryer Putenhack-Taler mit Brokkoliröschen .....	- 115 -
Milder Seniorenteller mit Tofuwürfel .....	- 116 -
Kürbis und Eierförmchen aus dem Airfryer .....	- 117 -
Einfacher Leichte Abendteller-Teller mit milde Paprika .....	- 118 -
Airfryer Hähnchenbruststreifen mit Kartoffelwürfel .....	- 119 -
Schlusswort .....	- 120 -
Wochenplanung für einfache Airfryer-Mahlzeiten .....	- 120 -
Austauschideen .....	- 120 -
Fehlerdiagnose nach dem Garen .....	- 121 -
Einkaufsliste für die nächste Kochwoche .....	- 121 -
Konsistenz- und Portionsprotokoll .....	- 121 -
Geräteprotokoll und eigene Notizen .....	- 122 -

# Über dieses Senioren-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf ausgewogene Teller mit sichtbarer Eiweißkomponente und Gemüse. 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.

# Geflügel und Gemüse

## Milder Seniorenteller mit Halloumi mild

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

**Zeit:** 11 Minuten Vorbereitung, 16 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 Halloumi mild

260 g Brokkoliröschen

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL milde Paprika

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Kräuterquark

### Zubereitung:

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

Brokkoliröschen 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 16 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. 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.

# Kartoffelwürfel und Hähnchenbruststreifen aus dem Airfryer

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

**Zeit:** 12 Minuten Vorbereitung, 18 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 Hähnchenbruststreifen

260 g Kartoffelwürfel

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

1 TL Rosmarin fein

1 kleine Prise Salz

2 EL Wasser oder Zitronensaft

2 EL Frischkäsecreme

## Zubereitung:

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

Kartoffelwürfel 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 18 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. 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.