

# **Antientzündlich essen aus dem Airfryer**

*100+ vollwertige Heißluftfritteusen-Rezepte für jeden Tag –  
mit 7-Tage-Einstieg, 14-Tage-Plan & Einkaufsliste*

Marlene Vogt



# Copyright und rechtliche Hinweise

Copyright © 2026 Marlene Vogt. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Ausgabe, ihre Rezeptstruktur, Tabellen, Texte und typografische Gestaltung sind urheberrechtlich geschützt. Jede Weitergabe, Bearbeitung, Übersetzung oder Vervielfältigung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Airfryer, Heißluftfritteuse und ähnliche Gerätebezeichnungen werden beschreibend verwendet. Dieses Buch ist kein offizielles Produkt eines Geräteherstellers und wurde von keinem Hersteller geprüft, autorisiert oder herausgegeben.

# Haftungsausschluss

Dieses Buch bietet allgemeine Informationen, Küchenplanung und kulinarische Inspiration. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, keine Therapie, keine individuelle Ernährungsberatung und keine Behandlung entzündlicher, chronischer oder akuter Erkrankungen.

Der Begriff antientzündlich beschreibt eine Ernährungsrichtung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln, hochwertigen Fetten, Fisch, Kräutern und wenig stark verarbeiteten Produkten. Dieses Buch verspricht keine Heilung, keine Schmerzlinderung und keine medizinische Wirkung.

Menschen mit chronischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Nieren- oder Lebererkrankungen, Essstörungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollten Ernährungsumstellungen fachlich begleiten lassen.

Alle Nährwertangaben, Garzeiten und Temperaturen sind Näherungswerte. Airfryer unterscheiden sich je nach Modell, Füllmenge, Luftführung und Zubehör. Prüfen Sie Zutaten, Etiketten, Gargrad und persönliche Verträglichkeit eigenverantwortlich.

Bei Schmerzen, Fieber, unerklärlichem Gewichtsverlust, starken Beschwerden oder medizinischer Unsicherheit ist ärztlicher Rat notwendig. Dieses Buch enthält keine Notfallanleitung.

# Inhaltsverzeichnis

Medizinischer Hinweis .....	1
Vorwort .....	1
Für wen dieses Buch geeignet ist .....	2
So verwenden Sie dieses Buch .....	2
Antientzündlich orientiert essen .....	2
Wissenschaftlich vorsichtige Einordnung .....	3
Die einfache Farb-und-Teller-Methode .....	3
Gute Fette, Ballaststoffe und Gewürze .....	4
Airfryer-Grundlagen, Sicherheit und Pflege .....	4
Praktische Zutatenliste für die antientzündliche Airfryer-Küche .....	4
Einfache Austauschabelle für den Alltag .....	5
7-Tage-Einstiegsplan .....	5
Einkaufsliste für die erste Woche .....	6
Rezeptsammlung: antientzündlich orientierte Airfryer-Rezepte .....	7
Frühstück .....	8
Kabeljau mit Blumenkohl, Kräutern und kleiner Süßkartoffel klein- Portion .....	8
Bunter Gemüsekorb mit Kichererbsen .....	9
Champignons aus dem Airfryer mit Hähnchenbrust und Zitronen-Dip	10
Aromatische Schale mit Süßkartoffel klein, Tomaten und Kabeljau ....	11
Ruhiger Airfryer-Teller mit Kichererbsen und Brokkoli .....	12
Hähnchenbrust mit Blumenkohl, Kräutern und kleiner Beeren-Portion	13
Bunter Gemüsekorb mit Kabeljau .....	14
Champignons aus dem Airfryer mit Kichererbsen und Zitronen-Dip ...	15
Aromatische Schale mit Bohnen, Tomaten und Hähnchenbrust .....	16
Ruhiger Airfryer-Teller mit Kabeljau und Brokkoli .....	17
Kichererbsen mit Blumenkohl, Kräutern und kleiner Bohnen-Portion .	18
Bunter Gemüsekorb mit Hähnchenbrust .....	19
Champignons aus dem Airfryer mit Kabeljau und Zitronen-Dip .....	20
Aromatische Schale mit Vollkornbrot klein, Tomaten und Kichererbsen	21
Ruhiger Airfryer-Teller mit Hähnchenbrust und Brokkoli .....	22

Kabeljau mit Blumenkohl, Kräutern und kleiner Vollkornbrot klein-Portion .....	23
Alltagsteller .....	24
Tofu mit Tomaten, Kräutern und kleiner Haferflocken-Portion .....	24
Bunter Gemüsekorb mit Linsen .....	25
Aubergine aus dem Airfryer mit Lachsfilet und Zitronen-Dip .....	26
Aromatische Schale mit Quinoa klein, Zucchini und Tofu .....	27
Einfacher Airfryer-Teller mit Linsen und Champignons .....	28
Lachsfilet mit Tomaten, Kräutern und kleiner Süßkartoffel klein-Portion	29
Bunter Gemüsekorb mit Tofu .....	30
Aubergine aus dem Airfryer mit Linsen und Zitronen-Dip .....	31
Aromatische Schale mit Süßkartoffel klein, Zucchini und Lachsfilet ..	32
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofu und Champignons .....	33
Linsen mit Tomaten, Kräutern und kleiner Beeren-Portion .....	34
Bunter Gemüsekorb mit Lachsfilet .....	35
Aubergine aus dem Airfryer mit Tofu und Zitronen-Dip .....	36
Aromatische Schale mit Bohnen, Zucchini und Linsen .....	37
Einfacher Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons .....	38
Tofu mit Tomaten, Kräutern und kleiner Bohnen-Portion .....	39
Gemüsegerichte .....	40
Bunter Gemüsekorb mit Putenstreifen .....	40
Brokkoli aus dem Airfryer mit Eier und Zitronen-Dip .....	41
Aromatische Schale mit Haferflocken, Blumenkohl und Magerquark ..	42
Farbenreicher Airfryer-Teller mit Putenstreifen und Aubergine .....	43
Eier mit Zucchini, Kräutern und kleiner Haferflocken-Portion .....	44
Bunter Gemüsekorb mit Magerquark .....	45
Brokkoli aus dem Airfryer mit Putenstreifen und Zitronen-Dip .....	46
Aromatische Schale mit Quinoa klein, Blumenkohl und Eier .....	47
Farbenreicher Airfryer-Teller mit Magerquark und Aubergine .....	48
Putenstreifen mit Zucchini, Kräutern und kleiner Quinoa klein-Portion	49
Bunter Gemüsekorb mit Eiern .....	50
Brokkoli aus dem Airfryer mit Magerquark und Zitronen-Dip .....	51

Aromatische Schale mit Süßkartoffel klein, Blumenkohl und Putenstreifen .....	52
Farbenreicher Airfryer-Teller mit Eiern und Aubergine .....	53
Magerquark mit Zucchini, Kräutern und kleiner Beeren-Portion .....	54
Bunter Gemüsekorb mit Putenstreifen .....	55
Fisch & Geflügel .....	56
Champignons aus dem Airfryer mit Kichererbsen und Zitronen-Dip ...	56
Aromatische Schale mit Vollkornbrot klein, Tomaten und Hähnchenbrust .....	57
Kräuterfrischer Airfryer-Teller mit Kabeljau und Brokkoli .....	58
Kichererbsen mit Blumenkohl, Kräutern und kleiner Linsen-Portion ...	59
Bunter Gemüsekorb mit Hähnchenbrust .....	60
Champignons aus dem Airfryer mit Kabeljau und Zitronen-Dip .....	61
Aromatische Schale mit Haferflocken, Tomaten und Kichererbsen ....	62
Kräuterfrischer Airfryer-Teller mit Hähnchenbrust und Brokkoli .....	63
Kabeljau mit Blumenkohl, Kräutern und kleiner Haferflocken-Portion	64
Bunter Gemüsekorb mit Kichererbsen .....	65
Champignons aus dem Airfryer mit Hähnchenbrust und Zitronen-Dip	66
Aromatische Schale mit Quinoa klein, Tomaten und Kabeljau .....	67
Kräuterfrischer Airfryer-Teller mit Kichererbsen und Brokkoli .....	68
Hähnchenbrust mit Blumenkohl, Kräutern und kleiner Quinoa klein- Portion .....	69
Bunter Gemüsekorb mit Kabeljau .....	70
Champignons aus dem Airfryer mit Kichererbsen und Zitronen-Dip ...	71
Hülsenfrüchte .....	72
Aromatische Schale mit Bohnen, Zucchini und Lachsfilet .....	72
Ausgewogener Airfryer-Teller mit Tofu und Champignons .....	73
Linsen mit Tomaten, Kräutern und kleiner Bohnen-Portion .....	74
Bunter Gemüsekorb mit Lachsfilet .....	75
Aubergine aus dem Airfryer mit Tofu und Zitronen-Dip .....	76
Aromatische Schale mit Vollkornbrot klein, Zucchini und Linsen .....	77
Ausgewogener Airfryer-Teller mit Lachsfilet und Champignons .....	78
Tofu mit Tomaten, Kräutern und kleiner Linsen-Portion .....	79

Bunter Gemüsekorb mit Linsen .....	80
Aubergine aus dem Airfryer mit Lachsfilet und Zitronen-Dip .....	81
Aromatische Schale mit Linsen, Zucchini und Tofu .....	82
Ausgewogener Airfryer-Teller mit Linsen und Champignons .....	83
Lachsfilet mit Tomaten, Kräutern und kleiner Haferflocken-Portion ...	84
Bunter Gemüsekorb mit Tofu .....	85
Aubergine aus dem Airfryer mit Linsen und Zitronen-Dip .....	86
Aromatische Schale mit Quinoa klein, Zucchini und Lachsfilet .....	87
Kleine Mahlzeiten .....	88
Airfryer-Teller mit Magerquark und Aubergine .....	88
Putenstreifen mit Zucchini, Kräutern und kleiner Beeren-Portion .....	89
Bunter Gemüsekorb mit Eiern .....	90
Brokkoli aus dem Airfryer mit Magerquark und Zitronen-Dip .....	91
Aromatische Schale mit Bohnen, Blumenkohl und Putenstreifen .....	92
Airfryer-Teller mit Eiern und Aubergine .....	93
Magerquark mit Zucchini, Kräutern und kleiner Bohnen-Portion .....	94
Bunter Gemüsekorb mit Putenstreifen .....	95
Brokkoli aus dem Airfryer mit Eier und Zitronen-Dip .....	96
Aromatische Schale mit Vollkornbrot klein, Blumenkohl und Magerquark .....	97
Airfryer-Teller mit Putenstreifen und Aubergine .....	98
Eier mit Zucchini, Kräutern und kleiner Linsen-Portion .....	99
Bunter Gemüsekorb mit Magerquark .....	100
Brokkoli aus dem Airfryer mit Putenstreifen und Zitronen-Dip .....	101
Aromatische Schale mit Linsen, Blumenkohl und Eier .....	102
Airfryer-Teller mit Magerquark und Aubergine .....	103
14-Tage-Plan für antientzündlich orientierte Airfryer-Mahlzeiten .....	104
Einkaufsliste Woche 1 .....	105
Einkaufsliste Woche 2 .....	105
Plan auswerten und anpassen .....	106
Airfryer-Pflege im Alltag .....	106
Antientzündliche Vorratsliste im Überblick .....	107

Meine liebsten Rezepte .....	107
Mein persönlicher Wochenplan .....	108
Notizen .....	108
Schlusswort .....	109
Wichtiger medizinischer Hinweis .....	109

# Medizinischer Hinweis

Ernährung ist nur ein Teil eines gesunden Lebensstils. Entzündungsprozesse werden von vielen Faktoren beeinflusst: Schlaf, Stress, Bewegung, Erkrankungen, Medikamente, Rauchen, Alkohol, Körpergewicht und individuelle Veranlagung.

Dieses Buch macht keine Heilversprechen. Die Rezepte orientieren sich an vollwertigen, pflanzenbetonten und mediterran geprägten Prinzipien, ersetzen aber keine persönliche medizinische Abklärung.

Wenn Sie Beschwerden, Diagnosen oder Medikamentenpläne haben, sollten Sie neue Ernährungsroutinen mit einer fachkundigen Person besprechen. Besonders wichtig ist das bei chronischen Erkrankungen, Allergien und starken Einschränkungen.

Die Rezepte sind so formuliert, dass sie im Alltag funktionieren: viel Gemüse, Eiweiß, Kräuter, ballaststoffreiche Zutaten und möglichst wenig stark verarbeitete Produkte.

## Vorwort

Diese Ausgabe richtet sich an Menschen, die ruhige Alltagsküche mit Gemüse, Eiweiß, Kräutern und wenig stark verarbeiteten Zutaten suchen. Der Airfryer wird dabei nicht als Wundermittel verstanden, sondern als praktisches Gerät für aromatische, planbare Mahlzeiten.

Diese Ausgabe ist für normale Wochen gedacht, nicht für perfekte Tage. Der Schwerpunkt liegt auf wiederholbaren Mahlzeiten mit Gemüse, Eiweiß, Kräutern und möglichst wenigen stark verarbeiteten Zutaten.

Der hintere Teil enthält einen 14-Tage-Plan, Einkaufslisten und Notizseiten. Diese Elemente sollen helfen, aus einzelnen Rezepten eine persönliche Routine zu machen.

Antientzündlich orientierte Küche muss nicht streng oder kompliziert sein. Oft beginnt sie mit einer einfachen Entscheidung: mehr Farbe, mehr natürliche Zutaten, weniger stark verarbeitete Produkte.

## **Für wen dieses Buch geeignet ist**

Dieses Buch eignet sich für Erwachsene, die bewusster kochen und ihren Airfryer für vollwertige Mahlzeiten nutzen möchten.

Es ist besonders hilfreich für Menschen, die einfache Rezepte, klare Einkaufslisten, übersichtliche Tabellen und wiederholbare Küchenroutinen mögen.

Nicht geeignet ist es als Ersatz für Therapie, medizinische Diagnostik oder eine individuell verordnete Ernährungsform.

Wer starke Unverträglichkeiten, Allergien oder spezielle ärztliche Vorgaben hat, sollte Zutatenlisten sorgfältig prüfen und gegebenenfalls fachliche Beratung nutzen.

## **So verwenden Sie dieses Buch**

Lesen Sie zuerst die Grundlagenkapitel und wählen Sie danach eine kleine Auswahl an Rezepten. Zwei Frühstücke, drei Hauptgerichte und ein Snack reichen für den Einstieg.

Jedes Rezept enthält Garzeit, Temperatur, Zutaten, Zubereitung und einen praktischen Hinweis. Die Werte sind Näherungen und sollten an das eigene Gerät angepasst werden.

Nutzen Sie die Pläne als Vorschlag, nicht als starres Programm. Tauschen Sie Mahlzeiten innerhalb derselben Kategorie, wenn Alltag, Hunger oder Einkauf etwas anderes verlangen.

Tragen Sie hinten ein, welche Rezepte schmecken, welche gut sättigen und welche Sie beim nächsten Mal anders würzen möchten.

## **Antientzündlich orientiert essen**

Im Mittelpunkt stehen Gemüse, Obst in passenden Mengen, Hülsenfrüchte, Vollkorn oder andere vollwertige Beilagen, Nüsse, Saaten, Kräuter, Gewürze, Fisch und hochwertige pflanzliche Öle.

Weniger günstig sind häufig stark verarbeitete Produkte, sehr zuckerreiche Speisen, viel Alkohol, häufige frittierte Fertigware und Mahlzeiten, die kaum Ballaststoffe enthalten.

Es geht nicht darum, einzelne Lebensmittel als magisch darzustellen. Entscheidend ist das wiederkehrende Muster über Wochen und Monate.

Der Airfryer unterstützt dieses Muster, wenn er für Gemüse, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte und einfache Eiweißquellen genutzt wird, statt nur Fertigpanaden zu erhitzen.

## **Wissenschaftlich vorsichtige Einordnung**

Eine antientzündlich orientierte Ernährung wird meist als Ernährungsmuster verstanden, nicht als einzelne Kur. Besonders häufig genannt werden mediterrane Prinzipien: viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Vollkorn, Fisch, Olivenöl und wenig stark verarbeitete Produkte.

Die Forschung bewertet Lebensmittel nicht wie Medikamente. Deshalb formuliert dieses Buch bewusst vorsichtig: Es bietet Rezepte, die zu einem vollwertigen, pflanzenbetonten Muster passen, aber keine Behandlung ersetzen.

Omega-3-Fettsäuren aus Fisch sowie ALA aus pflanzlichen Quellen wie Leinsamen oder Walnüssen sind ernährungsphysiologisch relevant. Nahrungsergänzungsmittel werden hier nicht empfohlen; bei Bedarf gehört diese Frage in medizinische Beratung.

Wer Beschwerden oder Diagnosen hat, sollte Ernährung nicht isoliert betrachten. Bewegung, Schlaf, Stress, Rauchen, Alkohol, Körpergewicht und Medikamente können ebenfalls eine Rolle spielen.

## **Die einfache Farb-und-Teller-Methode**

Eine alltagstaugliche Orientierung lautet: viel buntes Gemüse, eine klare Eiweißquelle, eine kleine vollwertige Beilage und ein aromatischer Akzent aus Kräutern, Gewürzen, Zitrone oder Joghurt-Dip.

Farbe ist kein Deko-Thema. Verschiedene Gemüsefarben bringen Abwechslung, unterschiedliche Pflanzenstoffe und mehr Freude auf den Teller.

Für Bowls, Suppen und Salate funktioniert dieselbe Logik: warme Airfryer-Komponenten, frische Elemente, etwas Säure, etwas gutes Fett und eine sättigende Struktur.

Wenn ein Teller sehr beige wirkt, fehlt oft Gemüse, Kräuter oder Frische.