

28 Tage Airfryer-Küche bei Diabetes Typ 2

*Schnelle blutzuckerbewusste Gerichte mit klaren
Kohlenhydratportionen, Teller-Methode, 7-Tage-Einstieg und
Einkaufsliste*

Nora Stein

A5-Ausgabe | diabetesfreundliche Airfryer-Küche

Copyright und rechtliche Hinweise

Copyright © 2026 Nora Stein. 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

Diese Ausgabe bietet allgemeine Informationen, Küchenplanung und kulinarische Inspiration. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose, keine individuelle Ernährungsberatung, keine Diabetesberatung und keine Anpassung von Medikamenten.

Menschen mit Typ-1-Diabetes, Typ-2-Diabetes, Schwangerschaftsdiabetes, Prädiabetes, Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen, Essstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder Insulin- bzw. Medikamententherapie benötigen individuelle fachliche Begleitung.

Ändern Sie niemals Insulin, blutzuckersenkende Medikamente, Dosierungen, Messintervalle oder ärztliche Vorgaben aufgrund dieses Buches. Besprechen Sie Ernährungsumstellungen, starke Kohlenhydratreduktion und neue Routinen mit Ihrem Behandlungsteam.

Alle Nährwertangaben, Kohlenhydratwerte, 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 Unterzuckerung, Überzuckerung, ungewöhnlichen Beschwerden oder medizinischer Unsicherheit ist sofort fachlicher Rat einzuholen. Dieses Buch enthält keine Notfallanleitung.

Inhaltsverzeichnis

Medizinischer Hinweis	1
Vorwort	1
Für wen dieses Buch geeignet ist	2
So verwenden Sie dieses Buch	2
Blutzuckerbewusst kochen mit dem Airfryer	2
Die einfache Teller-Methode	3
Kohlenhydrate, Zucker und Ballaststoffe verständlich erklärt	3
Airfryer-Grundlagen, Sicherheit und Pflege	4
Praktische Zutatenliste für die Airfryer-Diabetesküche	4
Einfache Austauschabelle für den Alltag	5
7-Tage-Einstiegsplan	5
Einkaufsliste für die erste Woche	6
Rezeptsammlung: diabetesfreundliche Airfryer-Rezepte	7
10-Minuten-Frühstück	8
Schneller Airfryer-Biss mit Champignons	8
Feierabend-Portion mit Eier und Linsen	9
Schneller Airfryer-Gericht mit Garnelen und Gurke	10
Express-Korb mit Thunfisch und Paprika	11
Schneller Airfryer-Biss mit Tomaten	12
Schneller Airfryer-Gericht mit Hähnchenbrust und Zucchini	13
TK-Brokkoli-Putenstreifen in kurzer Garzeit	14
Express-Korb mit Tofu und Champignons	15
Schneller Airfryer-Gericht mit Eiern und Babyspinat	16
Feierabend-Portion mit Garnelen und Naturjoghurt	17
Paprika-Thunfisch in kurzer Garzeit	18
Schneller Airfryer-Gericht mit Räucherlachs und Tomaten	19
Zucchini aus dem Korb mit Hähnchenbrust	20
Feierabend-Portion mit Putenstreifen und Linsen	21
Schneller Airfryer-Gericht mit Tofu und Champignons	22
Express-Korb mit Eier und Babyspinat	23

Schneller Airfryer-Biss mit Gurke	24
Schneller Airfryer-Gericht mit Thunfisch und Paprika	25
Schnelle Lunchboxen	26
TK-Brokkoli-Garnelen in kurzer Garzeit	26
Express-Korb mit Thunfisch und Champignons	27
Babyspinat aus dem Korb mit Räucherlachs	28
Feierabend-Portion mit Hähnchenbrust und Bohnen	29
Paprika-Putenstreifen in kurzer Garzeit	30
Express-Korb mit Tofu und Tomaten	31
Schneller Airfryer-Biss mit Zucchini	32
Feierabend-Portion mit Garnelen und Quinoa klein	33
Champignons-Thunfisch in kurzer Garzeit	34
Express-Korb mit Räucherlachs und Babyspinat	35
Schneller Airfryer-Biss mit Gurke	36
Feierabend-Portion mit Putenstreifen und Beeren	37
Tomaten-Tofu in kurzer Garzeit	38
Express-Korb mit Eier und Zucchini	39
Schneller Airfryer-Biss mit TK-Brokkoli	40
Champignons aus dem Korb mit Thunfisch	41
Babyspinat-Räucherlachs in kurzer Garzeit	42
Express-Korb mit Hähnchenbrust und Gurke	43
Feierabendkörbe	44
Feierabend-Portion mit Hähnchenbrust und Linsen	44
Champignons-Putenstreifen in kurzer Garzeit	45
Express-Korb mit Tofu und Babyspinat	46
Schneller Airfryer-Biss mit Gurke	47
Paprika aus dem Korb mit Garnelen	48
Tomaten-Thunfisch in kurzer Garzeit	49
Express-Korb mit Räucherlachs und Zucchini	50
Schneller Airfryer-Biss mit TK-Brokkoli	51
Feierabend-Portion mit Putenstreifen und Naturjoghurt	52
Babyspinat-Tofu in kurzer Garzeit	53

Express-Korb mit Eier und Gurke	54
Schneller Airfryer-Biss mit Paprika	55
Feierabend-Portion mit Thunfisch und Linsen	56
Zucchini-Räucherlachs in kurzer Garzeit	57
Express-Korb mit Hähnchenbrust und TK-Brokkoli	58
Schneller Airfryer-Biss mit Champignons	59
Feierabend-Portion mit Tofu und Vollkornwrap klein	60
Gurke aus dem Korb mit Eier	61
Express-Gemüse	62
Schneller Airfryer-Biss mit TK-Brokkoli	62
Zeitsparender Airfryer-Gericht mit Garnelen und Champignons	63
Babyspinat-Thunfisch in kurzer Garzeit	64
Express-Korb mit Räucherlachs und Gurke	65
Zeitsparender Airfryer-Gericht mit Hähnchenbrust und Paprika	66
Feierabend-Portion mit Putenstreifen und Quinoa klein	67
Zucchini aus dem Korb mit Tofu	68
Zeitsparender Airfryer-Gericht mit Eiern und TK-Brokkoli	69
Schneller Airfryer-Biss mit Champignons	70
Feierabend-Portion mit Thunfisch und Beeren	71
Zeitsparender Airfryer-Gericht mit Räucherlachs und Gurke	72
Express-Korb mit Hähnchenbrust und Paprika	73
Schneller Airfryer-Biss mit Tomaten	74
Zeitsparender Airfryer-Gericht mit Tofu und Zucchini	75
TK-Brokkoli-Eier in kurzer Garzeit	76
Express-Korb mit Garnelen und Champignons	77
Zeitsparender Airfryer-Gericht mit Thunfisch und Babyspinat	78
Feierabend-Portion mit Räucherlachs und Quinoa klein	79
Fisch & Geflügel schnell	80
Express-Korb mit Räucherlachs und TK-Brokkoli	80
Schneller Airfryer-Biss mit Champignons	81
Feierabend-Portion mit Putenstreifen und Vollkornwrap klein	82
Gurke-Tofu in kurzer Garzeit	83

Express-Korb mit Eier und Paprika	84
Schneller Airfryer-Biss mit Tomaten	85
Feierabend-Portion mit Thunfisch und Naturjoghurt	86
TK-Brokkoli-Räucherlachs in kurzer Garzeit	87
Champignons aus dem Korb mit Hähnchenbrust	88
Schneller Airfryer-Biss mit Babyspinat	89
Feierabend-Portion mit Tofu und Linsen	90
Paprika-Eier in kurzer Garzeit	91
Express-Korb mit Garnelen und Tomaten	92
Schneller Airfryer-Biss mit Zucchini	93
Feierabend-Portion mit Räucherlachs und Vollkornwrap klein	94
Champignons-Hähnchenbrust in kurzer Garzeit	95
Express-Korb mit Putenstreifen und Babyspinat	96
Schneller Airfryer-Biss mit Gurke	97
Kleine Snacks	98
TK-Brokkoli-Tofu in kurzer Garzeit	98
Express-Korb mit Eier und Champignons	99
Schneller Airfryer-Biss mit Babyspinat	100
Feierabend-Portion mit Thunfisch und Quinoa klein	101
Paprika-Räucherlachs in kurzer Garzeit	102
Express-Korb mit Hähnchenbrust und Tomaten	103
Schneller Airfryer-Biss mit Zucchini	104
Feierabend-Portion mit Tofu und Beeren	105
Champignons-Eier in kurzer Garzeit	106
Express-Korb mit Garnelen und Babyspinat	107
Gurke aus dem Korb mit Thunfisch	108
Feierabend-Portion mit Räucherlachs und Bohnen	109
Tomaten-Hähnchenbrust in kurzer Garzeit	110
Express-Korb mit Putenstreifen und Zucchini	111
Schneller Airfryer-Biss mit TK-Brokkoli	112
Feierabend-Portion mit Eier und Quinoa klein	113
Babyspinat-Garnelen in kurzer Garzeit	114

Express-Korb mit Thunfisch und Gurke	115
28-Tage-Plan für blutzuckerbewusste Airfryer-Mahlzeiten	116
Einkaufsliste Woche 1	118
Einkaufsliste Woche 2	118
Einkaufsliste Woche 3	119
Einkaufsliste Woche 4	119
Plan auswerten und anpassen	120
Airfryer-Pflege im Alltag	120
Kohlenhydratmengen im Überblick	121
Meine liebsten Rezepte	121
Mein persönlicher Wochenplan	122
Notizen	123
Schlusswort	124
Wichtiger medizinischer Hinweis	124

Medizinischer Hinweis

Die Ernährung ist nur ein Teil des Diabetesmanagements. Blutzuckerwerte werden auch durch Medikamente, Bewegung, Schlaf, Stress, Infekte, Hormone und individuelle Stoffwechselreaktionen beeinflusst.

Airfryer-Gerichte können helfen, weniger zusätzliches Fett zu verwenden. Entscheidend für den Blutzucker bleiben aber Portionsgröße, Kohlenhydratquelle, Ballaststoffe, Eiweiß und die persönliche Reaktion auf eine Mahlzeit.

Die in diesem Buch genannten Kohlenhydratwerte sind Schätzwerte für die Küchenplanung. Sie können Etiketten, Waage, persönliche Zielwerte und die Beratung durch das Behandlungsteam nicht ersetzen.

Wenn Sie Insulin oder blutzuckersenkende Medikamente verwenden, sollten Sie neue Mahlzeiten besonders aufmerksam beobachten. Eine knusprige Zubereitung verändert nicht automatisch die Wirkung einer Kohlenhydratportion.

Vorwort

Gedacht ist diese Ausgabe für Menschen, die kurze Garzeiten, wenige Zutaten und schnelle Mahlzeiten suchen. Der Airfryer soll dabei nicht als Wundermittel erscheinen, sondern als praktisches Küchengerät für planbare Teller.

Die Rezepte arbeiten mit einfachen Zutaten, klaren Garzeiten und sichtbaren Kohlenhydratportionen. Viele Gerichte lassen sich vorbereiten, austauschen oder mit einer anderen Gemüsebeilage anpassen.

Diese Ausgabe ist für Tage gedacht, an denen Hunger, Müdigkeit und wenig Zeit zusammenkommen. Die Rezepte halten Zutatenlisten kurz, arbeiten mit vorbereiteten Gemüsevarianten und vermeiden komplizierte Saucen.

Der hintere Teil enthält deshalb keinen starren Standardplan, sondern einen 28-Tage-Plan, der zum Schwerpunkt dieser Ausgabe passt. Er ist als Orientierung gedacht und darf an Hunger, Messwerte, Alltag und ärztliche Empfehlungen angepasst werden.

Für wen dieses Buch geeignet ist

Dieses Buch eignet sich für Erwachsene, die diabetesfreundlicher kochen möchten und ihren Airfryer regelmäßiger nutzen wollen.

Nicht geeignet ist es als alleinige Grundlage für Insulindosierung, Therapieänderungen, Gewichtsprogramme oder medizinische Entscheidungen.

Es richtet sich besonders an Menschen, die gern mit einfachen Tabellen, klaren Rezeptköpfen und wiederholbaren Gerichten arbeiten. Wer lieber völlig frei kocht, kann die Rezepte als Bausteine nutzen und Zutaten innerhalb derselben Kategorie austauschen.

Für Kinder, Schwangere, Menschen mit Nierenproblemen, Essstörungen oder stark schwankenden Blutzuckerwerten ist eine individuelle fachliche Begleitung wichtig.

So verwenden Sie dieses Buch

Lesen Sie zuerst die Grundlagenkapitel. Danach können Sie den 7-Tage-Einstieg nutzen und einzelne Rezepte nach Kategorie auswählen.

Jedes Rezept enthält geschätzte Kohlenhydrate pro Portion, Airfryer-Temperatur, Garzeit, Ballaststoffhinweis und einen kurzen Blutzucker-Hinweis.

Beginnen Sie nicht mit der ganzen Rezeptsammlung auf einmal. Wählen Sie zwei Frühstücke, zwei Hauptgerichte und einen Snack, testen Sie diese in einer normalen Woche und notieren Sie Sättigung, Garzeit und Verträglichkeit.

Die Tabellen am Ende sind bewusst leer genug, um eigene Werte einzutragen. Dadurch wird das Buch persönlicher und weniger wie ein starres Programm.

Blutzuckerbewusst kochen mit dem Airfryer

Der Airfryer macht Lebensmittel knusprig, ohne sie in Öl zu frittieren. Für diabetesfreundliche Teller bedeutet das: Gemüse und Eiweiß können aromatisch werden, während die Kohlenhydratbeilage bewusst klein bleibt.

Achten Sie darauf, stärkehaltige Zutaten wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Panaden, Wraps und Brot nicht nebenbei zu vergrößern. Knusprig heißt nicht automatisch blutzuckerfreundlich.

Ein guter Airfryer-Teller entsteht aus drei Fragen: Wo ist das Gemüse? Wo ist die Eiweißquelle? Welche Kohlenhydratportion ist sichtbar und wirklich geplant?

Vermeiden Sie es, kleine Zutaten während des Garens ständig zu probieren. Gerade knusprige Kichererbsen, Kartoffelwürfel oder Brotchips können sonst unbemerkt zu einer zweiten Portion werden.

Die einfache Teller-Methode

Eine einfache Orientierung ist: etwa die Hälfte des Tellers nicht stärkehaltiges Gemüse, ein Viertel Eiweiß und ein Viertel bewusst gewählte Kohlenhydrate.

Im Airfryer lässt sich diese Struktur gut planen: Gemüse und Eiweiß kommen in den Korb, die Beilage wird klein portioniert und erst danach ergänzt.

Bei Bowls, Suppen und Salaten funktioniert dieselbe Logik: viel Volumen durch Gemüse, eine klare Eiweißquelle und eine Kohlenhydratmenge, die nicht im Dressing oder Topping verschwindet.

Die Teller-Methode ist keine mathematische Vorschrift. Sie ist ein einfaches Bild, das hilft, im Alltag schneller ausgewogene Entscheidungen zu treffen.

Kohlenhydrate, Zucker und Ballaststoffe verständlich erklärt

Für den Blutzucker zählt nicht nur Zucker, sondern die gesamte Kohlenhydratmenge. Ballaststoffe, Eiweiß und Fett können beeinflussen, wie sättigend eine Mahlzeit wirkt.

Lesen Sie Etiketten bei Fertigprodukten, Marinaden, Gewürzmischungen, Joghurts, Wraps, Panaden und Saucen besonders aufmerksam.

Ballaststoffreiche Zutaten wie Hülsenfrüchte, Gemüse, Beeren, Hafer oder kleine Vollkornportionen können Mahlzeiten sättigender machen. Trotzdem enthalten einige davon Kohlenhydrate und sollten bewusst eingeplant werden.

Zuckerfreie Werbung bedeutet nicht automatisch blutzuckerfreundlich. Prüfen Sie immer die gesamte Nährwerttabelle und beobachten Sie, wie Ihr Körper auf ein neues Produkt reagiert.

Airfryer-Grundlagen, Sicherheit und Pflege

Überfüllen Sie den Korb nicht. Heiße Luft muss zirkulieren, sonst werden Lebensmittel ungleichmäßig gegart und bleiben weich.

Reinigen Sie Korb und Einsatz nach dem Abkühlen. Verwenden Sie keine scharfen Metallwerkzeuge auf empfindlichen Beschichtungen und beachten Sie immer die Bedienungsanleitung des eigenen Geräts.

Für schnelle Airfryer-Küche lohnt es sich, Gemüse bereits gewaschen, Proteine portionsweise vorbereitet und Dips zuckerarm im Kühlschrank zu haben. So wird Geschwindigkeit nicht mit unkontrolliertem Essen verwechselt.

Trocknen Sie Gemüse vor dem Würzen gut ab. Feuchtigkeit verhindert Röstaromen und verführt oft dazu, mehr Öl oder längere Garzeiten zu verwenden.

Bei Fleisch, Fisch, Geflügel und Ei zählt der sichere Gargrad. Farbe und Knusprigkeit allein sind keine zuverlässige Kontrolle.

Praktische Zutatenliste für die Airfryer-Diabetesküche

Gute Vorräte sind Eier, Hähnchen, Fisch, Tofu, Quark, Skyr, Linsen, Bohnen, TK-Gemüse, Brokkoli, Zucchini, Paprika, Kräuter, Zitronen und kleine Vollkornportionen.

Für knusprige Ergebnisse reichen meist kleine Mengen Öl. Messen Sie Öl ab, statt es unkontrolliert zu verteilen.

Hilfreich sind außerdem ungesüßte Milchprodukte, Essig, Senf ohne Zuckerzusatz, Tomatenmark in kleinen Mengen, Nüsse, Saaten, Kräuter und Gewürze ohne versteckte Zuckerzusätze.

Legen Sie sich eine kleine Liste persönlicher Standardzutaten an. Wenn diese Zutaten im Haus sind, müssen Sie bei Hunger nicht improvisieren.

Einfache Austauschabelle für den Alltag

Statt häufig	Besser planbare Option	Airfryer-Hinweis
Panierte Fertigware	Hähnchen oder Tofu mit Gewürzkruste	Panaden liefern oft versteckte Kohlenhydrate
Große Pommesportion	Blumenkohl, Zucchini oder kleine Süßkartoffelportion	Portion sichtbar abmessen
Süße Sauce	Joghurt-Kräuter-Dip	Etikett auf Zucker prüfen
Viel Öl	1 TL bis 1 EL abgemessenes Öl	Sprühflasche oder Löffel nutzen

7-Tage-Einstiegsplan

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	Notiz
Montag	Ei-Spinat-Muffins	Puten-Wrap klein	Garnelen mit Zucchini	Garzeiten notieren
Dienstag	Skyr-Beeren-Schale	Tofu-Paprika-Korb	Airfryer-Omelett	Kohlenhydratportion prüfen
Mittwoch	Quark mit Saaten	Puten-Wrap klein	Räucherlachs-Salat	Ölmenge messen
Donnerstag	Airfryer-Tomaten-Ei	Tofu-Paprika-Korb	Hähnchen mit TK-Brokkoli	Gemüse zuerst planen
Freitag	Ei-Spinat-Muffins	Puten-Wrap klein	Garnelen mit Zucchini	Reste sicher kühlen
Samstag	Skyr-Beeren-Schale	Tofu-Paprika-Korb	Airfryer-Omelett	Messwerte vergleichen
Sonntag	Quark mit Saaten	Puten-Wrap klein	Räucherlachs-Salat	Plan anpassen

Einkaufsliste für die erste Woche

Bereich	Lebensmittel	Wofür
Gemüse	TK-Brokkoli, Babypinac, Paprika, Zucchini, Gurke	Airfryer-Korb nicht überfüllen
Eiweiß	Pute, Eier, Thunfisch, Tofu, Garnelen	Sättigung und klare Tellerstruktur
Kohlenhydrate	Vollkornwraps, Linsen, Bohnen, Quinoa	Kleine, sichtbare Portionen
Fette	Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Joghurt-Dip	Öl mit Löffel oder Sprühflasche dosieren
Würzung	Kräuter, Zitrone, Essig, Paprika, Pfeffer	Geschmack ohne Zucker
Sicherheit	Backpapier mit Löchern, Küchenzange, Thermometer	Nur geeignetes Zubehör verwenden