



**AIRFRYER HIGH PROTEIN –
IN 15–25 MINUTEN
100+ SCHNELLE REZEPTE FÜR
ALLE HEISSLUFTFRITTEUSEN
– INKL. NÄHRWERTANGABEN**



INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1: FRÜHSTÜCK & BRUNCH

1. Skyr-Protein-Pfannkuchen (Heißluftfritteuse)
2. Eier-Muffins mit Schinken & Spinat
3. Frühstück-Burrito-Rollen (Ei & Bohnen)
4. Protein-Quarkbrötchen (schnell gebacken)
5. Hafer-Bananen-Protein-Bites
6. Omelett-Taschen mit Feta & Tomate
7. Knusprige Frühstückskartoffeln mit Protein-Dip
8. French-Toast-Sticks (High Protein)
9. Lachs-Eier-Cups mit Kräutern
10. Granola-Cluster mit Whey (Air Fryer)
11. Avocado-Eierschalen mit Tomatenwürfeln (Air Fryer, High Protein)
12. Chia-Kokos-Muffins (ballaststoffreich & lecker) – Air Fryer / Ofen
13. Luftige Omelett-Muffins mit Paprika (Air Fryer, High Protein)
14. Süßkartoffel-Toast mit Avocado & Ei (Air Fryer, High Protein)

KAPITEL 3: HÄHNCHEN- UND TRUTHAHN-EXPRESS

1. Zitronen-Kräuter-Hähnchenfilet
2. Honig-Senf-Putenstreifen
3. Gyros-Hähnchen mit Tzatziki
4. Teriyaki-Hähnchen (zuckerarm)
5. Cremiges Paprika-Hähnchen (leichte Sauce)
6. Parmesan-Hähnchen-Bites
7. Buffalo-Hähnchen-Wrap-Füllung
8. Mediterrane Hähnchenspieße
9. Putenbällchen in Tomaten-Kräuter-Sauce
10. Knuspriges Cornflakes-Hähnchen (Light)
11. Truthahn-Käse-Röllchen (Low Carb, sehr proteinreich)
12. Truthahnbrust-Steaks Paprika-Knoblauch (Air Fryer, High Protein)
13. Skyr-Truthahn-Bällchen (Meal-Prep, High Protein)
14. Truthahn-Gyros-Streifen mit Gemüsepfanne

KAPITEL 2: SNACKS & FINGERFOOD:

1. Chicken Popcorn (ohne Frittieren)
2. Protein-Puten-Nuggets
3. Käse-Thunfisch-Bällchen
4. Edamame-„Crisps“ mit Chili-Limette
5. Halloumi-Sticks mit Joghurt-Dip
6. Kichererbsen-Crunch (Paprika-BBQ)
7. Rindfleischstreifen „Jerky-Style“ (schnell)
8. Protein-Quesadilla-Dreiecke
9. Mini-Frikadellenbällchen mit Senf-Skyr-Dip
10. Zucchini-Chips mit Parmesan-Boost

KAPITEL 4: RIND, LAMM & KALB

1. Rinderhack-Protein-Bowl (Air-Fryer-Topping)
2. Smash-Kofta (orientalischer Style)
3. Pfeffer-Steakstreifen (mit kräftiger Kruste)
4. Kalbsmedaillons mit Kräutern
5. BBQ-Fleischrollen mit Käsefüllung
6. Chili-Cheese-Fleischbällchen
7. Asiatische Fleischbällchen mit Sesam
8. Gyros-Lammfilet (Light)
9. Klassische Burger-Patties + Makro-Guide
10. Rindfleischstreifen „Fajita-Style“

KAPITEL 5: FISCH & MEERESFRÜCHTE

1. Teriyaki-Limetten-Lachs-Würfel
2. Knusprige Garnelen (Paprika-Knoblauch)
3. Kabeljau-„Fish Bites“ mit Zitronen-Dip
4. Thunfisch-Patties (super schnell)
5. Mediterranes Lachsfilet (Tomate & Olive)
6. Knuspriger Seelachs (Pollack) mit Kräuter-Parmesan-Panade
7. Knusprige Calamari (Light)
8. Lachs-Burger (mit Skyr-Sauce)
9. Fisch-Taco-Füllung (Air Fryer)
10. Fisch mit Erdnuss-Kräuterkruste (High Protein, Air Fryer)

KAPITEL 6: VEGETARISCH HIGH PROTEIN

1. Knusprige Tofu-Würfel (Soja-Ingwer)
2. Paneer-Würfel „Style“ mit Gewürzkruste
3. Kichererbsen-Feta-Tray-Bake (Air Fryer)
4. Linsenbällchen mit Joghurt-Minze-Sauce
5. Halloumi-Gemüse-Spieße
6. Brokkoli-Käse-Nuggets
7. Auberginen-Steaks mit Protein-Topping
8. Quark-Käse-Kroketten (Quick)
9. Bohnen-Burger (Extra Protein)
10. Skyr-Pizza-Pockets (vegetarisch)

KAPITEL 8: BOWLS, WRAPS & MEAL PREP

1. Hühnchen-Shawarma-Schüssel
2. Burrito-Bowl (Rind + Bohnen)
3. Thunfisch-Schmelz-Wrap
(Heißluftfritteuse)
4. Gyros-Bowl mit Krautsalat
5. Teriyaki-Tofu-Bowl
6. Lachs-Poke-Style Bowl (Air-Fryer-Lachs)
7. Caesar-Wrap mit Pute
8. Mediterrane Halloumi-Bowl
9. Protein-Pasta-Meal-Prep (Air-Fryer-
Hähnchen-Topping)
10. Chili Sin/Con Carne Meal Prep (Air-Fryer-
Finish)

KAPITEL 10: SAUCEN, DIPS & TOPPINGS

1. Tzatziki-Protein (Skyr)
2. Curry-Mango-Dip (Light)
3. Knoblauch-Parmesan-Sauce (Fit)
4. Zuckerarme BBQ-Sauce (High Protein)
5. Chili-Cheese-Skyr
6. Honig-Senf-Sauce (Light)
7. Ranch-Style Joghurt-Dip
8. Schnelle Salsa Roja
9. Kräuterquark Basic (3 Variationen)
10. Crunch-Toppings (Zwiebel, Sesam,
Parmesan)

KAPITEL 7: LOW CARB & HIGH PROTEIN

1. Chicken Caesar Bites (ohne Croutons)
2. Zucchini-Lasagne-Röllchen (Protein-
Füllung)
3. Lachs mit Spargel & Zitronen-Butter
(Light)
4. Putenrouladen (Quick Fill)
5. Blumenkohl „Mac & Cheese“ – Protein-
Style
6. Fleischbällchen in Kräutersauce (Low
Carb)
7. Gefüllte Omelett-Wraps (Air Fryer)
8. Tofu-Satay mit Gurkensalat
9. Feta-Tomaten-Protein-Bake
10. Puten-BBQ (zuckerarm, High Protein) – Air
Fryer

KAPITEL 9: BEILAGEN MIT PROTEIN-UPGRADE

1. Parmesan-Kartoffelwürfel (Protein-
Friendly)
2. Süßkartoffel-Wedges + Skyr-Dip
3. Knuspriger Kichererbsen-Gemüse-Mix
4. Knusprige Brokkoli-Röschen im
Kichererbsenmehlmantel (Air Fryer, High
Protein)
5. Rosenkohl mit Bacon (oder vegetarisch)
6. Blumenkohl-Steaks + Kräuterquark
7. Paprika-Zwiebel-Fajita-Mix
8. Maiskolben-Stücke + Chili-Limette
9. Knoblauch-Kräuter-Champignons
10. Grüne Bohnen mit Sesam

BONUS-KAPITEL: SÜSSES HIGH PROTEIN

EINLEITUNG

Willkommen: High Protein in 15–25 Minuten

Im heutigen, hektischen Alltag fällt es vielen Menschen schwer, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten und gleichzeitig Arbeit, Studium und private Verpflichtungen zu bewältigen. Deshalb werden Fast Food und stark verarbeitete Fertiggerichte oft zur einfachsten Lösung. Diese Optionen liefern jedoch meist nicht die Nährstoffe, die der Körper wirklich braucht. High Protein in 15–25 Minuten bietet eine praktische Alternative: Es zeigt, wie sich nährstoffreiche, proteinbetonte Gerichte in kurzer Zeit mit dem Air Fryer zubereiten lassen.

Dieses Buch macht deutlich, dass gesundes Kochen nicht stundenlanges Stehen in der Küche bedeutet. Mit den richtigen Techniken und einfachen Zutaten gelingen schnelle Mahlzeiten, ohne dass Geschmack oder Qualität darunter leiden. Der Air Fryer spielt dabei eine zentrale Rolle: Er verkürzt die Garzeit und reduziert den Bedarf an Öl.

Mit diesem Einstieg in einen schnellen und gesunden Kochalltag möchte der Ratgeber zu mehr Konsequenz und Motivation ermutigen. Er hilft dabei, bessere Essgewohnheiten zu entwickeln – und gleichzeitig leckere Gerichte zu genießen, die das Wohlbefinden unterstützen und im Alltag Energie liefern.



So nutzt du dieses Buch (Zeitangaben, Portionsgrößen, Makros)

Zu verstehen, wie ein Rezept richtig angewendet wird, ist entscheidend für gute Kochergebnisse. Dieses Buch ist so aufgebaut, dass alle Anleitungen klar und übersichtlich sind – inklusive Zeitangaben, Portionsgrößen und **Makronährstoffwerten**. So können Leserinnen und Leser ihre Mahlzeiten besser planen und Unsicherheiten in der Küche vermeiden.

Die Zeitangaben zeigen, wie lange ein Rezept dauert, und helfen dabei, den Tagesablauf effizient zu organisieren. Portionsgrößen sorgen dafür, dass die Mahlzeiten ausgewogen sind und zu den individuellen Bedürfnissen passen. Die Makronährstoffe – Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett – geben zusätzlich einen schnellen Überblick über den Nährwert jedes Gerichts.

Durch diese strukturierte Darstellung unterstützt das Buch dabei, mehr Disziplin und Bewusstsein für die eigene Ernährung zu entwickeln. Dieser Ansatz erleichtert gesündere Entscheidungen und fördert langfristig einen nachhaltigen, nährstofforientierten Lebensstil.

Air-Fryer-Grundlagen: Körbe, Roste, Backpapier, Schütteln & Wenden

Der richtige Umgang mit dem Air Fryer ist wichtig, um gleichmäßige und gute Ergebnisse zu erzielen. Dieses Buch stellt grundlegende Hilfsmittel wie Körbe, Roste und Backpapier vor. Jedes dieser Elemente trägt dazu bei, die Luftzirkulation zu verbessern und zu verhindern, dass Speisen anhaften.

Körbe und Roste helfen, die Hitze gleichmäßig zu verteilen, während Backpapier die Reinigung erleichtert und weniger Schmutz verursacht. Wer weiß, wann und wie diese Hilfsmittel eingesetzt werden, kocht effizienter und stressfreier. Ebenso wichtig ist es, Speisen während des Garens zu schütteln oder zu wenden, damit alle Seiten gleichmäßig bräunen und garen.

Wenn diese Grundlagen beherrscht werden, lassen sich typische Probleme wie Anbrennen, ungleichmäßiges Garen oder eine weiche, „labbrige“ Konsistenz vermeiden. Diese Fähigkeiten bilden das Fundament für erfolgreiches Kochen mit dem Air Fryer.





Garzeit-Guide: dick/dünn, frisch/tiefgekühlt, paniert/unpaniert

Verschiedene Lebensmittel benötigen unterschiedliche Garzeiten und Zubereitungsmethoden. Dieses Buch enthält einen ausführlichen Leitfaden, der erklärt, wie Dicke, Frische und Panade das Ergebnis beeinflussen. So brauchen dicke Fleischstücke in der Regel mehr Zeit als dünne Scheiben, und tiefgekühlte Lebensmittel benötigen meist länger als frische Zutaten.

Panierte Speisen verdienen besondere Aufmerksamkeit: Sie müssen genügend Hitze bekommen, um knusprig zu werden, ohne zu verbrennen. Unpanierte Lebensmittel wiederum können austrocknen, wenn sie zu lange gegart werden. Wer diese Unterschiede versteht, kann die Zubereitung gezielt anpassen und bessere Ergebnisse erzielen.

Dieser Guide reduziert das „Ausprobieren und Hoffen“ in der Küche und sorgt für verlässliche, gleichmäßige Resultate. Mit etwas Übung gewinnen Leserinnen und Leser mehr Sicherheit und werden schneller darin, unterschiedlichste Gerichte effizient zuzubereiten.

Würzen wie ein Profi: einfache Gewürzmischungen (5 Minuten)

Würzen spielt eine entscheidende Rolle dafür, ob Essen wirklich Spaß macht. Selbst die gesündesten Mahlzeiten wirken schnell langweilig, wenn Geschmack fehlt. Deshalb zeigt dieses Buch, wie man in nur fünf Minuten einfache Gewürzmischungen zusammenstellt – schnell, praktisch und alltagstauglich.

Diese Basis-Mischungen bringen viel Aroma, ohne unnötige Kalorien, Zucker oder ungesunde Fette hinzuzufügen. Sie helfen dabei, verschiedene Geschmacksrichtungen auszuprobieren und gleichzeitig eine ausgewogene Ernährung beizubehalten. Wer lernt, Kräuter und Gewürze richtig zu kombinieren, kann Gerichte außerdem ganz individuell an den eigenen Geschmack anpassen.

Würzen wie ein Profi fördert auch die Kreativität beim Kochen. Es macht mehr Freude, Essen zuzubereiten – und unterstützt dabei, einen eigenen, persönlichen Kochstil zu entwickeln.

Protein-Booster: Skyr, Hüttenkäse, Quark, Whey, Eiweiß, Hülsenfrüchte

Protein ist wichtig für Muskelaufbau, Energie und die allgemeine Gesundheit. Dieses Buch stellt mehrere proteinreiche Zutaten vor, die sich unkompliziert in Air-Fryer-Rezepte integrieren lassen. Dazu gehören Skyr, Hüttenkäse (Cottage Cheese), Quark, Whey-Protein, Eiklar und Hülsenfrüchte.

Diese Lebensmittel liefern hochwertiges Eiweiß und sind dabei oft vergleichsweise fettarm. Sie lassen sich sowohl in herzhaften als auch in süßen Gerichten verwenden, wodurch die Küche deutlich vielseitiger wird. Whey-Protein kann zum Beispiel in Teige und Batter eingerührt werden, während Hülsenfrüchte sich gut für Patties, Bällchen oder Beilagen eignen.

Durch den gezielten Einsatz dieser Zutaten fällt es leichter, den täglichen Proteinbedarf zu decken. Das unterstützt Fitnessziele, fördert die Regeneration und trägt zu einer insgesamt ausgewogenen Ernährung bei.

Meal Prep & Zeittricks: vorbereiten ohne Stress

Meal Prep ist eine der effektivsten Methoden, um Zeit zu sparen und dauerhaft gesunde Essgewohnheiten beizubehalten. Dieses Buch gibt praktische Tipps, wie Zutaten im Voraus vorbereitet und Kochabläufe besser organisiert werden können. Das reduziert Alltagsstress und verhindert, dass man in letzter Minute zu ungesunden Alternativen greift.

Zeittricks wie Gemüse vorschneiden, Proteine marinieren oder in größeren Mengen vorkochen ermöglichen es, mehrere Mahlzeiten auf einmal vorzubereiten. Auch die richtige Lagerung spielt eine wichtige Rolle, damit Lebensmittel frisch bleiben und ihre Qualität behalten.

Mit kluger Planung lassen sich so auch an besonders vollen Tagen nährstoffreiche Mahlzeiten genießen. Dieser Ansatz fördert Beständigkeit – und macht gesundes Kochen deutlich leichter und machbarer.



Nährwertkennzeichnungen verstehen (Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett)

Nährwerttabellen zu lesen und zu verstehen ist eine wichtige Fähigkeit, um bewusstere Lebensmittelentscheidungen zu treffen. Viele Menschen fühlen sich von Zahlen, Prozentangaben und Portionsgrößen auf Verpackungen schnell verwirrt. Dieses Buch vereinfacht die wichtigsten Grundlagen und erklärt sie verständlich und alltagstauglich.

Kalorien zeigen den Energiegehalt eines Lebensmittels an. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett geben Auskunft darüber, wie ein Produkt zur Versorgung des Körpers beiträgt. Wer lernt, diese Werte richtig einzuordnen, kann Zutaten gezielter auswählen – passend zu den eigenen Gesundheits- und Fitnesszielen.

Dieses Wissen stärkt die Selbstbestimmung in der Ernährung. Es hilft dabei, irreführendes Marketing besser zu erkennen und Lebensmittel zu wählen, die den Körper tatsächlich unterstützen.

Häufige Fehler & Problemlösungen (trocken, nicht knusprig, ungleichmäßig gegart)

Fehler gehören dazu, wenn man neue Kochtechniken lernt. Dieses Buch geht auf typische Probleme ein – zum Beispiel zu trockenes Essen, fehlende Knusprigkeit oder ungleichmäßiges Garen. Statt frustriert aufzugeben, lernen Leserinnen und Leser, die Ursachen zu erkennen und gezielt zu beheben.

Trockenes Essen entsteht oft durch zu langes Garen oder zu hohe Temperatur. Weiche oder „labbrige“ Ergebnisse entstehen häufig, wenn der Korb zu voll ist und die Luft nicht richtig zirkulieren kann. Ungleichmäßiges Garen passiert meist dann, wenn Speisen nicht rechtzeitig geschüttelt oder gewendet werden. Für jedes dieser Probleme bietet das Buch klare, leicht umsetzbare Lösungen.

Wer Troubleshooting beherrscht, gewinnt schnell an Sicherheit und verbessert die eigenen Ergebnisse spürbar. Diese Lektionen fördern Selbstständigkeit und machen Air-Fryer-Kochen dauerhaft erfolgreicher – und entspannter.



Skyr-Protein-Pfannkuchen (Heißluftfritteuse)

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 8 Minuten | Portionen: 2

ZUTATEN:

- 1 Tasse natur Skyr
- 1 Scoop Vanille-Whey-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 Tasse zarte Haferflocken
- 2 große Eier
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- Backtrennspray

ZUBEREITUNG:

1. Skyr, Eier, Haferflocken, Proteinpulver, Backpulver, Zimt und Vanille in einem Mixer glatt pürieren.
2. Air Fryer auf 175 °C vorheizen.
3. Eine hitzebeständige kleine Form oder Silikon-Mulden mit Backtrennspray einsprühen und den Teig gleichmäßig einfüllen.
4. 6–8 Minuten airfryen, bis die Pancakes goldbraun sind und fest werden. Mit Beeren oder Nussmus servieren.

Portionsgröße: 3 Pancakes

Nährwerte (pro Portion): 280 kcal |
Kohlenhydrate: 25 g | Eiweiß: 28 g |
Fett: 6 g



Eier-Muffins mit Schinken & Spinat

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 12 Minuten | Portionen: 4

ZUTATEN:

- 6 große Eier
- 1/2 Tasse gekochter Schinken, gewürfelt
- 1 Tasse frischer Spinat, gehackt
- 1/4 Tasse geriebener Cheddar
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Backtrennspray

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Schinken, Spinat und Käse unterrühren.
3. Air Fryer auf 175 °C vorheizen.
4. Silikon-Muffinformen einsprühen und die Eiermasse gleichmäßig einfüllen.
5. 12 Minuten airfryen, bis die Muffins gestockt sind. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Portionsgröße: 2 Muffins

Nährwerte (pro Portion): 200 kcal |
Kohlenhydrate: 3 g | Eiweiß: 18 g |
Fett: 13 g

