

Das große Airfryer Kochbuch

150 knusprige & schnelle Rezepte

für die Heißluftfritteuse



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung & Grundlagen
Willkommen
So funktioniert die Heißluftfritteuse
Temperatur- & Zeitübersicht
Profi-Tipps
Reinigung & Pflege



Kapitel 1 – Schnelle Snacks & Fingerfood (9–28)

1. Klassische Airfryer Pommes frites
2. Extra knusprige Steakhouse-Pommes
3. Süßkartoffel-Pommes mit Paprika
4. Kartoffel-Wedges mit Kräutern
5. Knoblauch-Parmesan-Kartoffelecken
6. Mini-Bratkartoffeln aus dem Airfryer
7. Kartoffelwürfel mit Rosmarin
8. Knusprige Rösti-Ecken
9. Kartoffelchips selbstgemacht
10. Gefüllte Kartoffel-Bällchen
11. Knusprige Hähnchen-Nuggets
12. Klassische Chicken Wings
13. BBQ-Chicken Wings
14. Scharfe Paprika-Wings
15. Crispy Chicken Bites
16. Mozzarella-Sticks
17. KNUSPRIGE KÄSE-BÄLLCHEN
18. GEFÜLLTE JALAPEÑOS MIT FRISCHKÄSE
19. BLÄTTERTEIG-SCHNECKEN MIT KÄSE
20. PARTY-WÜSTCHEN IM BLÄTTERTEIG

Kapitel 2 – Fleisch & Geflügel (29–43)

1. Saftige Hähnchenbrust
2. KNUSPRIGE HÄHNCHENKEULEN
3. MARINIERTER HÄHNCHENSPIESSE
4. HÄHNCHENSCHNITZEL KLASSISCH
5. WÜRZIGE HACKFLEISCHBÄLLCHEN
6. RINDERBURGER-PATTIES AUS DEM AIRFRYER
7. SAFTIGE FRIKADELLEN
8. SAFTIGE RINDERSTEAKS AUS DEM AIRFRYER
9. WÜRZIGE HACKFLEISCH-SPIESSE
10. MARINIERTER PUTENSTEAKS AUS DEM AIRFRYER
11. HÄHNCHENBRUST MIT KRÄUTERKRUSTE
12. KNUSPRIGE PUTENSCHNITZEL
13. WÜRZIGE RINDERHACK-BÄLLCHEN
14. MARINIERTER HÄHNCHENKEULEN
15. PUTENHACK-STEAKS



Kapitel 3 – Fisch & Meeresküche (44–58)

1. SAFTIGES LACHSFILET AUS DEM AIRFRYER
2. KNUSPRIGE FISCHFILETS
3. GARNELEN KNUSPRIG & SAFTIG
4. KNUSPRIGE FISCHSTÄBCHEN
5. ZARTE LACHSWÜRFEL MIT GEWÜRZEN
6. KNUSPRIGER LACHS MIT ZITRONE
7. FISCHFILET IN KRÄUTERPANADE
8. GARNELEN MIT KNOBLAUCH
9. KNUSPRIGE FISCHHÄPPCHEN
10. ZARTE GARNELEN MIT GEWÜRZEN
11. KNUSPRIGES AIRFRYER-GEMÜSE
12. GEMÜSE-WRAPS AUS DEM AIRFRYER
13. KNUSPRIGE FALAFEL
14. TOFU-WÜRFEL EXTRA KNUSPRIG
15. VEGETARISCHE GEMÜSE-BÄLLCHEN

Kapitel 5 – Aufläufe & Ofengerichte (80–99)

1. REISGEMÜSE AUS DEM AIRFRYER
2. GEFÜLLTE TOMATEN
3. KNUSPRIGE BROTCRACKER
4. GEMÜSEPFANNE ALLTAGSTAUGLICH
5. KNUSPRIGE SÜSSKARTOFFEL-SCHEIBEN
6. COUSCOUS-GEMÜSE AUS DEM AIRFRYER
7. GEFÜLLTE KARTOFFELHÄFTEN
8. KNUSPRIGE POLENTA-SCHEIBEN
9. GEBRATENE PILZE ALS BEILAGE
10. KNUSPRIGE KARTOFFELWÜRFEL
11. GEBACKENER REIS MIT GEMÜSE
12. KNUSPRIGE KARTOFFELRÖSTI
13. GEFÜLLTE ZWIEBELN
14. KNUSPRIGE MAIS-KÖRNER
15. KNUSPRIGE KARTOFFELSPALTEN CLASSIC
16. REISPFANNE SCHNELL & EINFACH
17. GEFÜLLTE PAPRIKARINGE
18. KNUSPRIGE BROTWÜRFEL (CROÛTONS)
19. GEBACKENES GEMÜSE ALLTAGSTAUGLICH
20. ITALIENISCHE AIRFRYER-GNOCCHI

Kapitel 4 – Vegetarisch & Veggies (59–79)

1. GEFÜLLTE PAPRIKA AUS DEM AIRFRYER
2. ZUCCHINI-SCHEIBEN KNUSPRIG
3. VEGETARISCHE BURGER-PATTIES
4. BLUMENKOHL-BITES EXTRA KNUSPRIG
5. GEFÜLLTE CHAMPIGNONS
6. KNUSPRIGE AUBERGINENSCHNITTEN
7. SÜSSKARTOFFEL-WÜRFEL VEGAN
8. KICHERERBSEN EXTRA KNUSPRIG
9. VEGETARISCHE FRÜHLINGSROLLEN
10. GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN
11. BROKKOLI-RÖSCHEN KNUSPRIG
12. KNUSPRIGE BLUMENKOHLSTEAKS
13. GEMÜSE-CHIPS SELBSTGEMACHT
14. GEFÜLLTE ZUCCHINI
15. VEGANE GEMÜSEPFANNE AUS DEM AIRFRYER
16. KNUSPRIGE KAROTTEN-STICKS
17. KNUSPRIGE POLENTA-ECKEN
18. VEGANE GEMÜSE-NUGGETS
19. GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL-SCHNITTEN
20. KNUSPRIGE AIRFRYER-KARTOFFELSCHNITTEN

Kapitel 6 – Beilagen & Basics (100–113)

1. ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE
2. AMERIKANISCHE LOADED POTATOES
3. MEDITERRANE GEMÜSESPIESSE
4. ORIENTALISCHE KICHERERBSEN
5. ITALIENISCHE AIRFRYER-POLENTA
6. ASIATISCHE TOFU-STREIFEN
7. AMERIKANISCHE MAC-&-CHEESE-BITES
8. MEDITERRANE KARTOFFELWÜRFEL
9. ORIENTALISCHE GEMÜSE-BÄLLCHEN
10. ITALIENISCHE CAPRESE-HÄPPCHEN AUS DEM AIRFRYER
11. ASIATISCHE REISBÄLLCHEN
12. AMERIKANISCHE HASH-BROWN-PATTIES
13. MEDITERRANE GEFÜLLTE TOMATEN
14. ORIENTALISCHE SÜSSKARTOFFEL-ECKEN

Kapitel 7 – Süßes & Desserts (114–128)

1. AIRFRYER-APFELSPALTEN MIT ZIMT
2. SCHOKO-BANANEN AUS DEM AIRFRYER
3. KNUSPRIGE AIRFRYER-CHURROS
4. MINI-AIRFRYER-KÜCHLEIN
5. KNUSPRIGE ZIMT-TOASTS
6. GEBACKENE BIRNEN MIT HONIG
7. AIRFRYER-APFELRINGE
8. SCHNELLE AIRFRYER-PFANNKUCHEN
9. KNUSPRIGE AIRFRYER-KEKSE
10. WARME BEEREN MIT VANILLE
11. AIRFRYER-SCHOKO-COOKIES
12. GEBACKENE BANANEN MIT KAKAO
13. KNUSPRIGE APFELCHIPS
14. MINI-AIRFRYER-BROWNIES
15. WARME ZIMT-PFIRSICHE

Kapitel 9 – Familienküche & Meal Prep (139–158)

1. HÄHNCHEN-GEMÜSE-PFANNE FÜR DIE GANZE FAMILIE
2. SAFTIGE HACKFLEISCHBÄLLCHEN MEAL PREP
3. OFENKARTOFFELN AUS DEM AIRFRYER (FAMILIENPORTION)
4. REIS-HÄHNCHEN-MIX MEAL PREP
5. GEFÜLLTE PAPRIKA FAMILIENSTIL
6. HÄHNCHENFILET MIT KARTOFFELN (MEAL PREP)
7. FAMILIEN-NUDELGRATIN AUS DEM AIRFRYER
8. SAFTIGE FRIKADELLEN FÜR DIE GANZE WOCHE
9. GEMÜSE-REIS-PFANNE FAMILIENFREUNDLICH
10. GEFÜLLTE ZUCCHINI FÜR DIE FAMILIE
11. HÄHNCHENREIS KLASSISCH (MEAL PREP)
12. SAFTIGES PUTENFILET MIT GEMÜSE
13. KARTOFFEL-GEMÜSE-AUFLAUF FAMILIENART
14. REIS-GEMÜSE-PFANNE FÜR DIE WOCHE
15. GEFÜLLTE AUBERGINEN FAMILIENFREUNDLICH
16. HÄHNCHEN-NUDEL-PFANNE FÜR DIE FAMILIE
17. REIS-HACKFLEISCH-AUFLAUF MEAL PREP
18. SAFTIGE PUTENBÄLLCHEN FÜR DIE WOCHE
19. KARTOFFEL-GEMÜSE-BLECH FAMILIENSTYLE
20. FAMILIEN-REISPFANNE ABSCHLUSSREZEPT

Kapitel 8 – Protein & Fitness (129–138)

1. SAFTIGE HÄHNCHENBRUST FIT & LEICHT
2. LACHSFILET PROTEINREICH & ZART
3. KNUSPRIGE KICHERERBSEN HIGH PROTEIN
4. EIWEISS-OMELETT AUS DEM AIRFRYER
5. MAGERQUARK-BEEREN-BOWL (WARM)
6. PUTENBRUST SAFTIG & LEICHT
7. EIWEISS-PFANNKUCHEN FITNESS
8. GEDÄMPFTER BOKKOLI PROTEINBOOST
9. THUNFISCH-BÄLLCHEN LEICHT & EIWEISSREICH
10. WARME PROTEIN-BOWL

Bonus – Hausgemachte Grundlagen

- Gnocchi selbst gemacht
- Blätterteig einfach
- Churro-Teig
- Brownie-Teig
- Cookie-Teig
- Falafel-Masse
- Burger-Patties
- Frühlingsrollen-Füllung



EINLEITUNG & GRUNDLAGEN

Willkommen in der Welt der Heißluftfritteuse – der modernen Art zu kochen, die knusprigen Genuss mit maximaler Einfachheit verbindet.

Ob saftige Hähnchengerichte, goldbraune Pommes, herzhafte Aufläufe oder süße Desserts – mit der Heißluftfritteuse gelingen dir Gerichte schneller, sauberer und effizienter als je zuvor.

Dieses Buch wurde entwickelt für:

Anfänger, die sofort perfekte Ergebnisse möchten

Familien, die unkompliziert kochen wollen

Genießer, die knusprigen Geschmack lieben

Meal-Prep-Fans, die Zeit sparen möchten

Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Keine komplizierten Techniken.

Keine unnötigen Küchengeräte.

Nur deine Heißluftfritteuse – und dieses Buch.

So funktioniert die Heißluftfritteuse

Die Heißluftfritteuse arbeitet mit extrem schnell zirkulierender Heißluft. Ein leistungsstarkes Heizelement erwärmt die Luft im Inneren, während ein Ventilator sie gleichmäßig verteilt.

Das Ergebnis:

Außen knusprig

Innen saftig

Gleichmäßige Bräunung

Weniger Fett

Kürzere Garzeiten

Im Gegensatz zum Backofen ist der Garraum kleiner – dadurch wird die Hitze intensiver und schneller übertragen.

Wichtig zu wissen:

Vorheizen verbessert die Knusprigkeit

Lebensmittel nicht übereinander stapeln

Korb nicht überfüllen

Regelmäßig wenden oder schütteln

Je mehr Luft zirkulieren kann, desto besser wird das Ergebnis.

Temperatur- & Zeitübersicht

Hier findest du die wichtigsten Richtwerte für perfekte Ergebnisse:

Pommes & Kartoffeln

180–200 °C | 15–25 Minuten

Hähnchenbrust

180–190 °C | 14–18 Minuten

Chicken Wings

190–200 °C | 18–22 Minuten

Steak

180–200 °C | 8–14 Minuten (je nach Dicke)

Fischfilet

170–180 °C | 8–12 Minuten

Gemüse

170–190 °C | 10–18 Minuten

Aufläufe

170–180 °C | 20–30 Minuten

Desserts & Gebäck

160–175 °C | 8–20 Minuten

Hinweis:

Modell, Füllmenge und Dicke beeinflussen die Garzeit. Lieber kontrollieren als übergaren.

Profi-Tipps für perfekte Ergebnisse

Vorheizen = bessere Kruste

3–5 Minuten Vorheizen bringen sichtbar bessere Ergebnisse.

Lebensmittel trocken tupfen

Feuchtigkeit verhindert Knusprigkeit.

Nicht überfüllen

Lieber zwei Durchgänge als matschige Ergebnisse.

Wenden oder schütteln

Besonders bei Pommes & Nuggets nach der Hälfte.

Öl gezielt einsetzen

Ein Teelöffel reicht oft völlig aus.

Backpapier nur gelocht verwenden

Sonst blockiert es die Luftzirkulation.

Garprobe machen

Besonders bei Fleisch: Kerntemperatur prüfen.

Restwärme nutzen

Nach dem Ausschalten bleibt Hitze im Garraum.

Reinigung & Pflege

Eine saubere Heißluftfritteuse sorgt für:

Besseren Geschmack

Gleichmäßige Hitze

Längere Lebensdauer

Nach jeder Nutzung:

Korb und Einsatz warm auswaschen

Eingebrannte Reste einweichen

Kein aggressives Scheuermittel verwenden

Einmal pro Woche:

Innenraum mit feuchtem Tuch auswischen

Heizelement vorsichtig prüfen

Wichtig:

Gerät vollständig abkühlen lassen, bevor du es reinigst.

KLASSISCHE AIRFRYER POMMES FRITES



**Benötigte Zeit:
30 Minuten**



Portionen: 4

Zutaten:

- 800 g Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in möglichst gleichmäßige Stifte schneiden, damit sie gleichmäßig garen.
2. Die Pommes in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 5 Minuten wässern, um überschüssige Stärke zu entfernen.
3. Wasser abgießen, Pommes gründlich mit Küchenpapier komplett trocken tupfen (entscheidend für Knusprigkeit).
4. Pommes mit Olivenöl vermengen, bis alle leicht überzogen sind.
5. Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen.
6. Pommes locker in den Korb geben (nicht stapeln).
7. 18–22 Minuten garen, dabei alle 6–7 Minuten kräftig schütteln.
8. Nach dem Garen sofort salzen und heiß servieren.

EXTRA KNUSPRIGE STEAKHOUSE-POMMES



Benötigte Zeit:
35 Minuten



Portionen: 4

Zutaten:

- 900 g Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in dicke Stifte schneiden.
2. Kurz abspülen, gründlich trocknen.
3. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gleichmäßig vermengen.
4. Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen.
5. Pommes in einer Lage in den Korb geben.
6. 22–25 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit schütteln.
7. Für extra Knusprigkeit die Temperatur in den letzten 3 Minuten auf 205 °C erhöhen.
8. Direkt servieren.

SÜSSKARTOFFEL-POMMES MIT PAPRIKA



Benötigte Zeit:
30 Minuten



Portionen: 4

Zutaten:

- 700 g Süßkartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß
- Salz

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden.
2. Mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz vermengen.
4. Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen.
5. Pommes locker einlegen.
6. 15–18 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
7. Bei Bedarf 2–3 Minuten verlängern, bis die Ränder knusprig sind.
8. Sofort servieren.

KARTOFFEL-WEDGES MIT KRÄUTERN



Benötigte Zeit:
30 Minuten



Portionen: 4

Zutaten:

- 800 g Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel italienische Kräuter
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden.
2. Mit Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen.
4. Wedges gleichmäßig im Korb verteilen.
5. 18–22 Minuten garen, dabei zweimal schütteln.
6. Garen, bis die Schnittflächen goldbraun sind.
7. Heiß servieren.

KNOBLAUCH-PARMESAN-KARTOFFELECKEN



Benötigte Zeit:
25 Minuten



Portionen: 4

Zutaten:

- 800 g Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer
- 1/2 Tasse Parmesan, fein gerieben

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Ecken schneiden und gründlich trocknen.
2. Mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen.
4. Kartoffelecken 15–18 Minuten garen, einmal schütteln.
5. Direkt nach dem Garen mit Parmesan vermengen, damit er leicht schmilzt.
6. Sofort servieren.

MINI-BRATKARTOFFELN AUS DEM AIRFRYER



Benötigte Zeit:
25 Minuten



Portionen: 4

Zutaten:

- 700 g kleine Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Kleine Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln, sodass alle Stücke ähnlich groß sind.
2. Kartoffeln mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. In einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig überzogen ist.
4. Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen.
5. Kartoffeln locker in den Korb geben, nicht übereinander stapeln.
6. 18–20 Minuten garen, dabei nach 8–10 Minuten kräftig schütteln.
7. Garen, bis die Schnittflächen goldbraun und knusprig sind.
8. Sofort servieren.

KARTOFFELWÜRFEL MIT ROSMARIN



Benötigte Zeit:
30 Minuten



Portionen: 4

Zutaten:

- 800 g Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Rosmarin, getrocknet
- Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. Würfel kurz abspülen, anschließend sehr gut trocknen.
3. Mit Olivenöl, Rosmarin und Salz gründlich vermengen.
4. Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen.
5. Kartoffelwürfel gleichmäßig im Korb verteilen.
6. 18–22 Minuten garen, dabei alle 7–8 Minuten schütteln.
7. Fertig sind sie, wenn sie außen knusprig und innen weich sind.
8. Heiß servieren.

KNUSPRIGE RÖSTI-ECKEN



Benötigte Zeit:
25 Minuten



Portionen: 4

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln, grob gerieben
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln grob reiben und in ein sauberes Tuch geben.
2. Sehr gründlich ausdrücken, bis kaum noch Flüssigkeit austritt (entscheidend für Knusprigkeit).
3. Geriebene Kartoffeln mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Kleine flache Dreiecke oder Ecken formen.
5. Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen.
6. Rösti mit etwas Abstand in den Korb legen.
7. 15–18 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.
8. Goldbraun und knusprig servieren.

KARTOFFELCHIPS SELBSTGEMACHT



Benötigte Zeit:
20 Minuten



Portionen: 4

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln sehr dünn hobeln (am besten mit einer Mandoline).
2. Scheiben in kaltem Wasser 5 Minuten wässern, dann gründlich abtropfen lassen.
3. Kartoffelscheiben vollständig trocknen (sehr wichtig).
4. Mit Olivenöl vorsichtig vermengen.
5. Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen.
6. Chips möglichst einzeln in den Korb legen.
7. 12–15 Minuten garen, dabei mehrmals kontrollieren und schütteln.
8. Sofort nach dem Garen salzen und abkühlen lassen – sie werden noch knuspriger.