

Airfryer Rezepte in 10 Minuten

*100 zeitsparende, gesunde und einfache
Gerichte aus der Heißluftfritteuse für
jeden Tag*







Inhaltsverzeichnis



Vorwort

Warum 10-Minuten-Rezepte aus dem Airfryer den Alltag erleichtern

So funktioniert dieses Buch Die Vorteile der Heißluftfritteuse auf

einen Blick Tipps für schnelles und entspanntes Kochen Die besten

Zutaten für die 10-Minuten-Küche Nützliche Küchenhelfer für noch

mehr Zeitersparnis Garzeiten, Temperaturtipps und clevere

Abkürzungen



Kapitel 1 – Schnelle Frühstücksideen aus dem Airfryer

1. Airfryer Frühstücksei im Knusperbecher 2. Schnelle Frühstückskartoffeln 3. Knusprige Frühstück-Wraps 4. Airfryer Omelett mit Gemüse 5. Frühstücks-Quesadilla mit Käse 6. Knusprige Bacon-Toast-Rollen 7. Süße Zimt-Apfel-Toaststücke 8. Airfryer Frühstücks-Muffins 9. Mini-Frühstücks-Frittata 10. Knusprige Avocado-Toast-Happen

Kapitel 3 – Schnelle Fleischgerichte für jeden Tag

21. Knusprige Hähnchenbrustfilets 22. Würzige Hähnchenstreifen 23. Schnelle Hackfleischbällchen 24. Airfryer Kalbskoteletts 25. Knusprige BBQ-Hähnchenschenkel 26. Gefüllte Hackfleisch-Paprika 27. Würzige Rinderstreifen 28. Schnelle Mini-Burger 29. Knusprige Putensteaks 30. Airfryer Hähnchenflügel



Kapitel 2 – Blitz-Snacks und kleine Gerichte

11. Knusprige Mozzarella-Sticks 12. Schnelle Airfryer Nachos 13. Knusprige Kartoffelspalten 14. Mini-Pizza-Baguettes 15. Airfryer Chicken Nuggets 16. Knusprige Zucchini-Chips 17. Käsegefüllte Jalapeños 18. Schnelle Knoblauchbrot-Happenqa 19. Airfryer Popcorn-Hähnchen 20. Knusprige Tortilla-Chips

Kapitel 4 – Schnelle Fisch- und Meeresfrüchterezepte

31. Knuspriges Lachsfilet 32. Zitroniger Airfryer Kabeljau 33. Garnelen mit Knoblauch 34. Knusprige Fischstäbchen 35. Lachs mit Honig-Senf 36. Schnelle Garnelen-Spieße 37. Knuspriger Thunfisch-Snack 38. Zitronen-Pfeffer-Forelle 39. Würzige Calamari-Ringe 40. Knusprige Fisch-Tacos

Kapitel 5 – Vegetarische Hauptgerichte

- 41. Gefüllte Paprika mit Reis
- 42. Knusprige Gemüse-Frikadellen
- 43. Airfryer Falafel
- 44. Käse-Brokkoli-Auflauf
- 45. Süßkartoffel-Boote
- 46. Gemüse-Quesadilla
- 47. Knusprige Auberginenstücke
- 48. Airfryer Tofu-Würfel
- 49. Spinat-Käse-Taschen
- 50. Knusprige Blumenkohl-Bites

Kapitel 7 – Schnelle Beilagen

- 61. Knusprige Pommes Frites
- 62. Süßkartoffel-Pommes
- 63. Airfryer Reis-Bällchen
- 64. Knusprige Kartoffelwürfel
- 65. Käse-Kartoffel-Bällchen
- 66. Knusprige Maiskolbenstücke
- 67. Würzige Kartoffelspalten
- 68. Airfryer Knoblauchbrot
- 69. Käse-Toast-Happen
- 70. Mini-Kartoffel-Gratin

Kapitel 9 – Schnelle Feierabendgerichte

- 81. Schnelle Hähnchen-Gemüse-Pfanne
- 82. Airfryer Pasta-Auflauf
- 83. Knusprige Hähnchen-Wraps
- 84. Würzige Reis-Gemüse-Bowl
- 85. Schnelle Burrito-Schalen
- 86. Airfryer Taco-Bites
- 87. Knusprige Hähnchen-Sandwiches
- 88. Schnelle Kartoffel-Gemüse-Pfanne
- 89. Airfryer Mini-Pizza
- 90. Würzige Hähnchen-Reis-Bowl

Kapitel 6 – Leichte und gesunde Gemüsegerichte

- 51. Knuspriger Brokkoli
- 52. Würzige Karottensticks
- 53. Airfryer Rosenkohl
- 54. Knusprige Zucchini-scheiben
- 55. Paprika-Gemüse-Mix
- 56. Gerösteter Spargel
- 57. Knoblauch-Pilze
- 58. Zitronen-Grüne-Bohnen
- 59. Würziger Blumenkohl
- 60. Mediterranes Ofengemüse

Kapitel 8 – Proteinreiche Rezepte

- 71. Hähnchen-Protein-Bowl
- 72. Lachs-Protein-Snack
- 73. Airfryer Eier-Protein-Muffins
- 74. Tofu-Protein-Würfel
- 75. Garnelen-Protein-Pfanne
- 76. Puten-Protein-Bällchen
- 77. Thunfisch-Protein-Küchlein
- 78. Hähnchen-Protein-Wrap
- 79. Käse-Protein-Snack
- 80. Bohnen-Protein-Bällchen

Kapitel 10 – Süße Kleinigkeiten

- 91. Zimt-Apfel-Chips
- 92. Airfryer Bananen-Dessert
- 93. Mini-Schoko-Kuchen
- 94. Knusprige Donut-Bällchen
- 95. Süße Apfel-Taschen
- 96. Airfryer Pfannkuchen-Bites
- 97. Knusprige Churros
- 98. Zimt-Zucker-Bananen
- 99. Schoko-Croissant-Happen
- 100. Süße Beeren-Crumbles

Schlusswort

VORWORT

Die Heißluftfritteuse hat das schnelle Kochen revolutioniert. Mit wenig Öl, kurzen Garzeiten und einfacher Bedienung lassen sich gesunde und knusprige Gerichte in wenigen Minuten zubereiten. Dieses Buch wurde für Menschen entwickelt, die wenig Zeit haben, aber dennoch frisch und lecker kochen möchten.

WARUM 10-MINUTEN-REZEPTE AUS DEM AIRFRYER DEN ALLTAG ERLEICHTERN

Im hektischen Alltag fehlt oft die Zeit, aufwendige Mahlzeiten zuzubereiten. Genau hier kommen die 10-Minuten-Rezepte aus dem Airfryer ins Spiel. Sie sparen nicht nur Zeit, sondern machen das Kochen stressfrei und angenehm. Mit nur wenigen Zutaten lassen sich im Handumdrehen köstliche Gerichte für Frühstück, Snack, Hauptgericht oder Dessert zaubern.

Dank der Heißluftfritteuse wird das Essen gleichmäßig gegart, bleibt saftig und lecker, und man spart gleichzeitig Energie, da die Zubereitung viel schneller geht als im herkömmlichen Ofen. Außerdem reduzieren diese schnellen Rezepte den Abwasch und erleichtern die Planung der Mahlzeiten – ideal für Berufstätige, Familien oder alle, die unkompliziert lecker essen möchten.

Mit diesen praktischen 10-Minuten-Rezepten wird der Alltag nicht nur einfacher, sondern auch genussvoller. Jeder Tag kann so schnell und stressfrei zu einem kleinen kulinarischen Highlight werden.

SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie Schritt für Schritt zu schnellen, leckeren Airfryer-Gerichten geführt werden. Jede Rezeptkategorie – von Frühstück über Snacks bis hin zu Hauptgerichten und Desserts – ist übersichtlich gegliedert.

Zu jedem Rezept finden Sie:

- Eine klare Zutatenliste
- Eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Praktische Tipps für die Zubereitung im Airfryer
- Hinweise zu Garzeiten und Temperaturen

So können Sie sofort loslegen, ohne lange überlegen oder nach zusätzlichen Informationen suchen zu müssen. Egal, ob Sie Anfänger oder erfahrener Koch sind – dieses Buch macht das Kochen schnell, einfach und stressfrei.

DIE VORTEILE DER HEISSLUFTFRITTEUSE AUF EINEN BLICK

Die Heißluftfritteuse ist ein echter Allrounder in der Küche. Sie hilft Ihnen, schnell, einfach und mit wenig Fett leckere Gerichte zuzubereiten – perfekt für alle, die gesund essen möchten, aber nicht auf Geschmack verzichten wollen.

Hier sind die größten Vorteile auf einen Blick:

- Schnell und praktisch: Die heiße Luft sorgt dafür, dass viele Gerichte in wenigen Minuten fertig sind.
- Weniger Fett, voller Geschmack: Sie brauchen kaum Öl, und trotzdem bleibt alles knusprig und lecker.
- Vielseitig einsetzbar: Von Snacks über Gemüse bis hin zu Fleisch und sogar Desserts – fast alles gelingt im Airfryer.
- Einfach sauber zu halten: Viele Teile sind spülmaschinenfest, die Reinigung geht schnell.
- Energie- und zeitsparend: Schneller als der Backofen und weniger Stromverbrauch.

Mit einer Heißluftfritteuse wird Kochen nicht nur einfacher und gesünder, sondern macht auch richtig Spaß – und das Essen ist ruckzuck auf dem Tisch.

TIPPS FÜR SCHNELLES AIRFRYER-KOCHEN

- Den Airfryer immer kurz vorheizen.
- Zutaten gleichmäßig schneiden, damit sie gleichzeitig garen.
- Nicht überfüllen – so werden die Speisen knuspriger.
- Gewürze und etwas Öl sorgen für besseren Geschmack.
- Experimentieren Sie mit Temperaturen zwischen 180–200°C.

DIE BESTEN ZUTATEN FÜR DIE 10-MINUTEN-KÜCHE

Schnelle Gerichte gelingen am besten mit den richtigen Zutaten. Wer clever wählt, spart Zeit beim Schneiden, Vorbereiten und Kochen – und die Mahlzeiten schmecken trotzdem frisch und lecker.

Zu den idealen Zutaten für die 10-Minuten-Küche gehören:

- Frisches Gemüse: Paprika, Zucchini, Karotten oder Brokkoli lassen sich schnell in kleine Stücke schneiden und garen blitzschnell im Airfryer.
- Vorbereitete Proteinquellen: Hähnchenbrust, Fischfilets, Tofu oder gekochte Eier sparen wertvolle Zeit.
- Schnelkkochende Kohlenhydrate: Couscous, Reismudeln oder vorgekochte Kartoffeln sind ideal für schnelle Gerichte.
- Aromatische Gewürze und Kräuter: Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, frische Kräuter – sie verleihen in wenigen Sekunden Geschmack.
- Fertige Basics: TK-Gemüse, vorgegarte Hülsenfrüchte oder Saucen aus dem Glas können echte Zeitretter sein.

Mit diesen Zutaten können Sie blitzschnell gesunde, abwechslungsreiche und köstliche Gerichte zaubern – perfekt für den stressfreien Alltag.

NÜTZLICHE KÜCHENHELFER FÜR NOCH MEHR ZEITERSPARNIS

Die richtigen Küchenhelfer können die Zubereitung von Gerichten noch schneller und einfacher machen. Mit ein paar cleveren Tools sparen Sie Zeit, Mühe und Nerven – und das Kochen macht noch mehr Spaß.

Zu den praktischen Helfern gehören:

- Schneidegeräte: Küchenmaschinen, Gemüseschneider oder Mandolinen erleichtern das Schneiden und Raspeln von Gemüse.
- Messbecher & Waagen: Präzises Abmessen spart Zeit beim Nachkochen von Rezepten.
- Mix- und Zerkleinerungsgeräte: Standmixer oder Zerkleinerer helfen beim schnellen Zerkleinern von Zutaten oder Zubereiten von Saucen.
- Zeitsparende Kochutensilien: Silikonspatel, Antihafbackformen oder hitzebeständige Schüsseln erleichtern das Handling im Airfryer.
- Vorbereitungs-Organizer: Vorratsdosen, Snackboxen und beschriftete Behälter helfen, Zutaten griffbereit und organisiert zu halten.

Mit diesen Küchenhelfern können Sie Ihre Kochzeit deutlich reduzieren und gleichzeitig effizient und entspannt kochen.

GARZEITEN, TEMPERATURTIPPS UND CLEVERE ABKÜRZUNGEN DIE RICHTIGE KOMBINATION AUS

Garzeit und Temperatur ist entscheidend, damit Gerichte im Airfryer perfekt gelingen – außen knusprig und innen saftig. Mit ein paar cleveren Tricks können Sie den Kochprozess noch schneller und einfacher gestalten.

Wichtige Hinweise:

- Garzeiten beachten: Jedes Lebensmittel hat seine ideale Garzeit – achten Sie darauf, Fleisch, Gemüse oder Snacks nicht zu lange zu garen.
- Temperatur einstellen: Die richtige Temperatur sorgt dafür, dass die Zutaten gleichmäßig gegart werden und Geschmack und Textur optimal bleiben.
- Clevere Abkürzungen nutzen: Vorgegarte Zutaten, kleinere Portionen oder das Vorheizen des Airfryers sparen wertvolle Minuten.
- Rühren und Wenden: Um gleichmäßiges Garen zu gewährleisten, zwischendurch die Lebensmittel wenden oder schütteln.

Mit diesen Tipps werden Ihre Airfryer-Gerichte schneller, einfacher und garantiert lecker – perfekt für die 10-Minuten-Küche im Alltag.

Kapitel 1

Schnelle Frühstücksideen aus dem Airfryer

Beginnen Sie Ihren Tag mit köstlichen, knusprigen und gesunden Frühstücksideen – alle in wenigen Minuten im Airfryer zubereitet. Ob herzhaftes Eiergericht, knusprige Kartoffeln oder süße Leckereien – diese Rezepte eignen sich perfekt für stressige Morgen, entspannte Wochenenden oder wann immer Sie ein schnelles, leckeres Frühstück möchten.

1. Airfryer Frühstücksei im Knusperbecher



Zubereitungszeit: 5 Minuten | **Garzeit:** 8–10 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:

- 2 Tassen Gemüse nach Wahl, gewürfelt (z. B. Paprika, Pilze, Spinat)
- 2 Eier
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: gewürfelter Schinken oder gebratener Speck

Zubereitung:

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Gemüse (und optional Fleisch) mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Mischung in Airfryer-feste Becher oder kleine Förmchen geben.
4. Je ein Ei auf jeden Becher schlagen.
5. 8–10 Minuten garen, bis das Ei gestockt und die Ränder leicht knusprig sind.

Tipp: Mit einer Scheibe Toast servieren für ein komplettes Frühstück.

2. Schnelle Frühstückskartoffeln



Zubereitungszeit: 5 Minuten | **Garzeit:** 10 Minuten | **Portionen:** 2

Zutaten:

- 2 Tassen gewürfelte Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprika oder Gewürzmischung nach Wahl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Airfryer auf 200 °C vorheizen.

Kartoffeln mit Öl, Gewürzen, Salz und Pfeffer vermengen.

Gleichmäßig in den Korb geben.

8–10 Minuten garen, einmal zwischendurch schütteln.

Tipp: Für extra Geschmack Zwiebeln oder Paprika hinzufügen.

3. Knusprige Frühstücks-Wraps



Zubereitungszeit: 5 Minuten | Garzeit: 8–10 Minuten | Portionen: 2 Zutaten:

- 2 große Tortillas
- 1 Tasse gekochtes Gemüse oder Hähnchen
- ½ Tasse geriebener Käse
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Airfryer auf 180 °C vorheizen.
- Tortillas mit Gemüse, Hähnchen und Käse füllen.
- Eng einrollen und leicht mit Olivenöl bestreichen.
- 8–10 Minuten garen, bis die Wraps goldbraun und knusprig sind.

Tipp: Mit Salsa oder Joghurt servieren.