

Heißluftfritteuse Gold Edition ab 50

102 zarte, gelingsichere Rezepte – ganz ohne Stress, mit Nährwerten

Frieda Lang

© 2026 Frieda Lang

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch oder Teile daraus dürfen ohne schriftliche Genehmigung der Autorin weder reproduziert, übertragen noch in irgendeiner Form gespeichert werden – weder elektronisch noch mechanisch, einschließlich Fotokopie, Aufnahme oder anderer Verfahren.

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte und Hinweise wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Jegliche Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der beschriebenen Rezepte oder Anleitungen entstehen, ist ausgeschlossen.

Bitte beachten Sie: Die Zubereitung von Speisen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Unverträglichkeiten oder Allergien prüfen Sie bitte vorab die Zutatenlisten. Lesen Sie vor der ersten Nutzung Ihres Airfryers stets die Sicherheitshinweise des Herstellers.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1 - Luftig starten – Airfryer-Grundlagen für 50+	10
Warum der Airfryer zu Ihnen passt	10
Fünf Dinge, die Sie vor dem ersten Gebrauch wissen sollten .	10
Temperatur und Zeit – wie Sie es sich leicht machen	10
Welche Zutaten sind ideal für den Anfang	11
So vermeiden Sie Anbrennen, Austrocknen und Hartwerden .	11
Wie Sie mit wenig Öl trotzdem Geschmack bekommen	11
Das Prinzip „eine oder zwei Personen“	11
Basis-Gewürze für jeden Tag	12
Reinigung und Pflege – in zwei Minuten erledigt	12
Die zehn einfachsten Rezepte für den Einstieg	12
Kapitel 2 - Frühstück ohne Stress – Sanfte Morgen-Rezepte	13
Weiches Eier-Schälchen mit Käse und Schnittlauch	14
Tomaten-Eier im Körbchen mit Petersilie	15
Weicher Käse-Toast mit Butter und Schinken	16
Warmer Hafer-Becher mit Banane und Apfel	17
Bananen-Hafer-Küchlein mit Heidelbeeren	18
Weiche Kartoffel-Frühstücks-Puffer mit Apfelmus	19
Apfel-Zimt-Toast mit Rosinen	20
Pilz-Eier-Schälchen mit Vollkornbrot	21
Sanfter Frischkäse-Brot mit Radieschen und Schnittlauch	22
Doppel-Frühstücks-Teller mit Brot und Kräutern	23
Kapitel 3 - Weich gegart – Sanftes für die Hauptmahlzeit	24
Hähnchenbrust in Kräuter-Sahne mit Reis	25
Sanfter Lachs mit Zitrone und Reis	26

Putenfilet mit Apfel und Süßkartoffel	27
Kabeljau-Filet mit Butter und Kartoffeln	28
Hähnchen-Schenkel mit Kräutern und Kartoffeln	29
Hackbraten-Röllchen mit Kartoffelbrei	30
Forellenfilet mit Dill und Reis	31
Hähnchen-Geschnetzelttes mit Paprika	32
Schweinefilet mit Apfel und Kartoffelbrei	33
Rinder-Gulasch für 1 mit Kartoffeln	34
Kapitel 4 - Vertraute Beilagen – Kartoffeln & Wurzelgemüse	35
Kartoffel-Würfel mit Butter und Kräutern	36
Sanft gegarte Süßkartoffel-Scheiben mit Apfel	37
Karotten-Scheiben mit Honig und Pastinaken	38
Kürbis mit Süßkartoffel	39
Pastinaken mit Kräutern und Karotten	40
Rote Bete mit Walnüssen	41
Weiches Kartoffel-Püree für 1 mit Butter	42
Kartoffel-Auflauf mit Käse und Kräutern	43
Süßkartoffel-Pommes mit Ketchup und Kräutern	44
Wurzelgemüse-Mix mit Kartoffeln	45
Kapitel 5 - Leichtes Gemüse – Sanft & sättigend	46
Weiche Zucchini mit Tomaten-Käse	47
Champignon-Pfanne mit Knoblauch	48
Tomaten mit Kräutern und Mozzarella	49
Brokkoli mit Mandel und Knoblauch	50
Paprika mit Reis und Zucchini	51
Blumenkohl mit Käse und Mandeln	52
Aubergine mit Tomate und Mozzarella	53
Spinat mit Ei und Sahne	54

Fisole mit Knoblauch und Mandeln	55
Gemüse-Teller für 2 mit Kartoffeln	56
Kapitel 6 - Solo-Küche – Leckerer für eine Person	57
Hähnchen mit Reis und Paprika	58
Lachs mit Brokkoli und Reis	59
Weiches Ei mit Kartoffelbrei und Schnittlauch	60
Hähnchen mit Süßkartoffel und Brokkoli	61
Fisch mit Karotten und Kartoffeln	62
Sanftes Geschnetzeltes mit Nudeln und Brokkoli	63
Weiche Frikadelle mit Kartoffelsalat und Gewürzgurke	64
Rührei mit Toast und Tomate	65
Tofu mit Gemüse und Reis	66
Solo-Pfännchen mit Kräutern	67
Kapitel 7 - Leichtes Abendessen – Sanft & bekömmlich	68
Zucchini-Suppe im Schälchen mit Brot	69
Omelett mit Kräutern und Tomate	70
Hähnchen mit Spinat und Reis	71
Lachs-Risotto mit Zitrone	72
Eierstich-Schale mit Käse	73
Putenfilet mit Reis und Paprika	74
Weiche Tomaten-Pasta für 1 mit Kräutern	75
Hähnchen-Curry mild mit Reis	76
Kabeljaufilet mit Gemüse	77
Sanftes Abend-Schälchen mit Tomate	78
Kapitel 8 - Kleines Fleisch & Fisch – Einzelportionen	79
Hähnchen-Leber mit Zwiebel und Kartoffelbrei	80
Hähnchen-Schnitzel paniert mit Zitrone	81
Puten-Roulade mit Spinat und Kartoffeln	82

Sanftes Fischfilet mit Kräuterbutter und Reis	83
Hähnchen-Bällchen mit Paprika und Reis	84
Sanftes Kalbsschnitzel natur mit Kartoffeln	85
Weiche Hähnchen-Wurst mit Kartoffelsalat und Senf	86
Seelachs-Filet mit Reis und Dill	87
Hähnchen-Frikadelle mit Kartoffelsalat	88
Sanftes Solo-Steak mit Kräuterbutter und Kartoffeln	89
Kapitel 9 - Sanftes für Naschkatzen – Süßes ohne Reue	90
Weicher Apfel-Streusel mit Rosinen	91
Bananen-Pancake mit Heidelbeeren	92
Quark-Küchlein mit Apfelmus	93
Birnen-Crumble mit Mandeln	94
Dattel-Bällchen mit Kakao	95
Apfel-Pudding mit Rosinen	96
Zimt-Sterne mit Mandeln	97
Quark-Auflauf mit Apfel	98
Pflaumen-Crumble mit Mandeln	99
Schokoladen-Pudding mit Sahne	100
Kapitel 10 - Die gelingsicheren Klassiker – Immer zur Hand	101
Zarte Hähnchenbrust aus dem Airfryer	102
Knuspriger Hähnchen-Schenkel	103
Goldene Kartoffel-Würfel	104
Sanfte Karotten-Beilage	105
Zartes Fischfilet mit Kräutern	106
Bunter Gemüse-Teller	107
Eier-Becher mit Kräutern	108
Herzhafter Wurst-Teller	109
Duo-Teller für den Alltag	110

Gemütliches Wochenend-Essen	111
Bratwurst mit Sauerkraut aus dem Airfryer	112
Wiener Würstchen mit Kartoffel-Gemüse	113
Kapitel 11 - Für Zwei & Wochenende – Gemeinsam genießen	114
Weiches Hähnchen für Zwei	115
Lachs-Duo	116
Hähnchen-Reis-Pfanne für 2	117
Wochenend-Hähnchen	118
Gemüse-Topf für 2	119
Sanftes Sonntags-Lachsfilet	120
Hähnchen-Pilz-Pfanne für 2	121
Frikadellen-Duo	122
Auflauf-Topf für 2	123
Wochenend-Abschluss-Essen	124
Anhang	125
Temperatur-Zeit-Schnelltablette	125
Basis-Gewürze für 50+	127
Wenn etwas schiefgeht – Rettungstipps	128
Einkaufsliste für 1–2 Personen, 1 Woche	129

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben sich ein Kochbuch verdient, das zu Ihrem Alltag passt – nicht umgekehrt. Die Heißluftfritteuse ist ideal für Menschen ab 50, die morgens, mittags oder abends ohne großen Aufwand etwas Warmes und Leckeres auf den Tisch bringen möchten.

Viele Gerichte sind in etwa 15 Minuten vorbereitet und schnell servierbereit – genau das macht die Heißluftfritteuse im Alltag so praktisch. Deshalb haben wir unsere Rezepte bewusst bekömmlich, einfach und in passenden Portionen gestaltet. Genau dabei möchte dieses Buch Sie unterstützen.

In diesem Buch finden Sie 102 Rezepte. Jedes Rezept ist übersichtlich auf einer eigenen Seite dargestellt. Die Zutatenlisten bleiben klar und die Schritte sind bewusst kurz gehalten – damit Sie ohne Umwege zu einem guten Ergebnis kommen. Wir zeigen Ihnen auch, wann Sie im Airfryer wenden oder schütteln sollten, damit nichts zu hart oder zu trocken wird.

Am einfachsten benutzen Sie das Buch so: Überfliegen Sie zunächst die Grundlagen in Kapitel 1. Danach können Sie direkt mit Ihren Lieblingsrezepten starten. Kochen Sie in Ihrem eigenen Tempo – ganz ohne Druck, ohne Diät-Theorie, ohne Fitness-Jargon. Wir wünschen Ihnen gemütliche Stunden in Ihrer Küche.

Kapitel 1 - Luftig starten – Airfryer-Grundlagen für 50+

Warum der Airfryer zu Ihnen passt

Die Heißluftfritteuse ist für Menschen ab 50 ein besonders dankbares Gerät. Sie gart mit heißer Luft, nicht mit viel Fett – das ist gut für Magen und Figur. Sie heizt in zwei Minuten vor, statt in zehn. Sie brät nichts in der Pfanne an, wo es spritzen und brennen kann. Das Ergebnis: weniger Aufwand, weniger Geruch, weniger Abwasch.

Fünf Dinge, die Sie vor dem ersten Gebrauch wissen sollten

Waschen Sie den Korb und das Sieb vor dem ersten Einsatz mit warmem Wasser und etwas Spülmittel ab. Trocknen Sie alles gründlich. Stellen Sie das Gerät auf eine hitzebeständige, ebene Fläche. Lassen Sie rundherum fünf Zentimeter Platz – der Motor wird warm. Und: Nehmen Sie sich für das erste Gericht ruhig ein Rezept aus Kapitel 2 oder 10, nicht aus Kapitel 5.

Temperatur und Zeit – wie Sie es sich leicht machen

Die meisten Gerichte in diesem Buch laufen zwischen 150 °C und 180 °C. Niedriger ist sicherer als höher. Wenn Sie unsicher sind, nehmen Sie lieber 10 °C weniger und 2 Minuten länger – das Ergebnis wird weicher und bekömmlicher. Unser Tipp: Stellen Sie sich einen Kurzzeitwecker, damit Sie nicht jede Minute nachschauen müssen.

Welche Zutaten sind ideal für den Anfang

Weiches Gemüse wie Tomate, Zucchini und Champignon. Mageres Fleisch wie Hähnchenbrust und Putenfilet. Fisch mit zarter Struktur wie Lachs und Kabeljau. Kartoffeln und Süßkartoffeln in Würfeln, nicht in dünnen Scheiben. Eier in jeder Form. Alles, was Sie schon im Kühlschrank haben.

So vermeiden Sie Anbrennen, Austrocknen und Hartwerden

Drei einfache Regeln: Erstens – schneiden Sie alles in ähnlich große Stücke, dann gart es gleichzeitig. Zweitens – überladen Sie den Korb nicht; lieber zwei kleine Fuhren als eine große. Drittens – wenden oder schütteln Sie alles, was eine Oberfläche hat, nach der halben Garzeit. Diese drei Regeln retten 90 % aller Gerichte.

Wie Sie mit wenig Öl trotzdem Geschmack bekommen

Ein Teelöffel Öl (fünf Milliliter) pro Portion reicht völlig. Am besten geht das Öl mit einem Pinsel oder einem Stück Küchenpapier auf das Lebensmittel – so verteilt es sich gleichmäßig und tropft nicht in den Korb. Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl: alle drei sind mild und gut bekömmlich.

Das Prinzip „eine oder zwei Personen“

Wir schreiben jedes Rezept für eine oder zwei Portionen. Wenn Sie zu zweit essen, verdoppeln Sie einfach die Zutaten – die Garzeit bleibt fast gleich, weil der Airfryer mit größerer Menge nur wenige Minuten länger braucht. Wenn Sie allein leben, freuen Sie sich: Keine Reste, kein Aufwärmen, kein Verderb.

Basis-Gewürze für jeden Tag

Salz und Pfeffer, dazu mildes Paprikapulver, getrocknete oder frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum), eine Prise Zimt für Süßes, etwas Knoblauch (in Maßen) und ein Spritzer Zitrone. Mehr brauchen Sie nicht. Bitte vermeiden Sie scharfe Gewürze und üppige Saucen – das ist nichts für jeden Tag.

Reinigung und Pflege – in zwei Minuten erledigt

Lassen Sie den Korb nach dem Gebrauch fünf Minuten abkühlen. Dann warmes Wasser, ein Tropfen Spülmittel, ein weicher Schwamm – fertig. Den Korb und das Sieb bitte nicht in der Spülmaschine mit aggressiven Reinigern behandeln, das beschädigt die Beschichtung. Einmal pro Woche mit etwas Essigwasser ausspülen, das hält das Gerät frisch.

Die zehn einfachsten Rezepte für den Einstieg

Wenn Sie unsicher sind, fangen Sie mit diesen zehn Rezepten an (siehe Kapitel 10). Sie alle sind in maximal vier Schritten fertig, brauchen Standard-Zutaten und gelingen auch dann, wenn Sie noch nie mit dem Airfryer gekocht haben. Danach haben Sie das Gefühl für Temperatur und Zeit – und der Rest des Buches wird Ihnen leichtfallen.

Kapitel 2 - Frühstück ohne Stress – Sanfte Morgen-Rezepte

Morgens muss es schnell und weich sein. Sie stehen nicht auf, um zu kochen – Sie stehen auf, um den Tag zu beginnen. Die zehn Rezepte in diesem Kapitel sind alle in zehn Minuten fertig, machen keinen Abwaschberg und schmecken auch dann, wenn Sie morgens noch nicht ganz wach sind.