

High Protein Airfryer für Berufstätige

116 Rezepte unter 500 kcal – Schnell, knusprig & sättigend

Jule Vogel

Copyright © 2026 Jule Vogel

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Autorin ist unzulässig.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben, Nährwerte, Garzeiten und Temperaturen wird jedoch keine Gewähr übernommen. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die Nennung von Marken, Produktnamen oder Warenbezeichnungen erfolgt nur zu beschreibenden Zwecken. Alle Rechte liegen bei den jeweiligen Inhaberinnen und Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in deiner Airfryer-Küche	8
Warum High Protein im Alltag funktioniert	8
So nutzt du dieses Buch	9
So gelingen deine Rezepte im Airfryer	9
Bevor du loslegst	9
Feierabend in 15 Minuten	10
Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Zucchini	10
Paprika-Frischkäse-Pute aus dem Airfryer	11
Lachs mit Brokkoli und Senfquark	12
Hackbällchen mit Champignons und Joghurt-Dip	13
Garnelen mit grünem Spargel und Knoblauch-Skyr	14
Kabeljau mit Fenchel und Zitronenquark	15
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Senfdip	16
Curry-Hähnchen mit Blumenkohl	17
Thunfisch-Frikadellen mit Gurkenquark	18
Putensteak mit Rosenkohl und Krautquark	19
Putenstreifen mit Zucchini und Senfquark	20
Lachs mit Brokkoli und Zitronendip	21
Schnelle Protein-Frühstücke für Berufstätige	22
Parmesan-Eier-Cups mit Schinken	22
Avocado-Ei mit Hüttenkäse	23
Quark-Haferflocken-Bites	24
Zucchini-Muffins mit Speck	25
Zimt-Apple mit Quarkfüllung	26
Thunfisch-Mandel-Taler	27
Low-Carb-Proteinbrötchen	28
Schinken-Käse-Röllchen	29
Knusprig & sättigend unter 500 kcal	30
Parmesan-Hähnchenbissen ohne Panade	30
Knusprige Putenchips mit Krautskyr	31
Lachs-Bites mit Sesamkruste ohne Panade	32
Rindersteakstreifen extra knusprig	33
Garnelen mit Chili-Knoblauch-Kruste	34
Kraut-Kabeljau mit knusprigen Kapern	35

Schweinefilet-Spitzen mit Rosmarin	36
Hallennoumi-Haehnchen-Wuerfel extra knusprig	37
Forelle mit Mandelkruste ohne Brotkrumen	38
Pikante Tofu-Puten-Bites	39
Knusprige Haehnchenbissen mit Parmesan-Zucchini	40
Knuspriger Rosenkohl mit Putenstreifen und Kraeuterdip	41
Meal Prep für 5 Tage unter 500 kcal	42
Mediterrane Haehnchenwuerfel mit Aubergine	42
Putenhack-Muffins mit Spinat	43
Rinderstreifen mit Kohlrabi und Petersilie	44
Lachsfrikadellen mit Dill und Zitrone	45
Hackrolle mit Paprika und Frischkaesekern	46
Kraeuter-Kabeljau mit gruener Zucchini	47
Putenbuletten mit Sellerie und Senf	48
Garnelenbox mit Pak Choi und Sesam	49
Schweinefilet mit Rosenpaprika und Quark	50
Tofu-Ei-Muffins mit Schnittlauch	51
Haehnchen mit Brokkoli und Paprika	52
Putenhackbaellchen mit Zucchini und Kraeuter-Skyr	53
Haehnchen & Pute – die High-Protein-Klassiker	54
Honig-Senf-Haehnchen mit gruener Paprika	54
Putenmedaillons mit Champignon-Kraeutern	55
Haehnchen mit Feta und Tomaten	56
Putenwuerfel mit Fenchel und Orange	57
Haehnchenfilet mit Mozzarella und Basilikum	58
Putenbaellchen mit Lauch und Paprika	59
Haehnchenstreifen mit Rosenkohl und Kuemmel	60
Putensteak mit Zitrone und gruenem Spargel	61
Haehnchenhack-Taler mit Blumenkohl	62
Putenfilet mit Aubergine und Rauchpaprika	63
Saftige Haehnchenbrust mit Brokkoli und Kraeuterquark	64
Putenmedaillons mit Champignons und Senfdip	65
Hackfleisch-Rezepte, die wirklich satt machen	66
Rinderhack-Taler mit Zucchini und Thymian	66
Putenhack-Paprika-Boote	67
Rinderhack mit Auberginenwuerfeln und Kreuzkuemmel	68
Putenhack-Rolle mit Spinat und Feta	69
Rinderhack-Medaillons mit Pilzen und Rosmarin	70

Putenhack mit Brokkoli und Curry	71
Rinderhack-Paechchen mit Senfkohl	72
Putenhack-Nocken mit Kohlrabi und Dill	73
Rinderhack mit Fenchel und geräucherter Paprika	74
Putenhack-Frikadellen mit Sellerie und Kaese	75
Würzige Putenhackbällchen mit Zucchini und Kräuterquark	76
Rinderhack-Paprika-Taler mit Knoblauchskyr	77
Fisch & Seafood für leichte Protein-Mahlzeiten	78
Lachs mit grüner Bohnen und Zitronenpfeffer	78
Thunfischsteak mit Sesam und Pak Choi	79
Garnelen mit Zuckerschoten und Chili-Limette	80
Lachsfrikadellen mit Lauch und Senf	81
Thunfisch-Tomaten-Taler aus dem Airfryer	82
Garnelen-Spiesse mit Paprika und Knoblauch	83
Lachs mit Fenchel und Meerrettichquark	84
Thunfisch-Paprika-Muffins	85
Garnelen mit Brokkoli und Rauchpaprika	86
Lachs-Baellchen mit Spinat und Krautern	87
Garnelen mit Brokkoli und Limettenquark	88
Thunfisch-Steaks mit grünen Bohnen und Senfskyr	89
Vegetarisch High-Protein (Skyr/Quark)	90
Zucchini-Quark-Taler mit Kräutern	90
Brokkoli-Skyr-Auflauf im Förmchen	91
Paprika mit Quark-Ei-Füllung	92
Champignon-Käse-Muffins mit Skyr	93
Auberginenröllchen mit Kräuterquark	94
Blumenkohl-Küchlein mit Dill-Skyr	95
Spinat-Feta-Quark-Nester	96
Rosenkohl-Gratin mit Skyr und Bergkäse	97
Sellerie-Quark-Törtchen mit Schnittlauch	98
Grüne Spargel-Quark-Polster	99
Halloumi mit Brokkoli und Zitronen-Skyr	100
Eier-Muffins mit Spinat und Kräuterquark	101
Gemüse, das wirklich satt macht	102
Ofenkürbis mit Kräuterquark und Ei	102
Blumenkohl-Steaks mit Parmesan und Skyr	103
Wirsing-Paechchen mit Quark und Bergkäse	104
Auberginen-Hälften mit Skyr und Walnuss	105

Rosenkohl-Pfanne aus dem Airfryer mit Quark-Ei-Creme	106
Fenchelgratin mit Quark und Ei	107
Selleriescheiben mit Kraeuterskyr und Parmesan	108
Spitzkohl-Nester mit Quark und Bergkaese	109
Brokkoli-Paprika-Foermchen mit Skyr	110
Pilzpfanne mit Quarkcreme und Ei	111
Aubergine mit Putenwürfeln und Kräuterquark	112
Blumenkohl mit Rinderhack und Senfskyr	113
Saucen, Dips & Beilagen	114
Skyr-Senf-Dip	114
Paprika-Frischkäse-Dip	115
Knoblauch-Dip mit Joghurt und Quark	116
Avocado-Kräuter-Dip	117
Würziger Tomatenquark	118
Kräuter-Skyr mit Gurke	119
Blumenkohlreis mit Kräutern	120
Knusprige Zucchini-Sticks	121
Champignons mit Knoblauch und Petersilie	122
Meerrettich-Quark mit Dill	123
Curry-Skyr-Dip	124
Grüne Bohnen mit Knoblauch und Zitrone	125
Basics & Troubleshooting	126
Dein 14-Tage-Plan für stressfreie Arbeitstage	129
So nutzt du den Plan	129
Woche 1	130
Woche 2	132

Willkommen in deiner Airfryer-Küche

Wieder so ein Tag. Geschafft, aber irgendwie auch nichts gegessen, das wirklich zählt.

Die Lust auf aufwendiges Kochen? Null. Trotzdem möchtest du dich gesund und proteinreich ernähren, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Zu viele Rezepte sind zu kompliziert, haben zu viele Kalorien – oder passen einfach nicht in den stressigen Berufsalltag.

Genau hier setzt dieses Buch an.

Alle 116 Rezepte sind extra für den Airfryer entwickelt: unter 500 kcal, schnell zubereitet und machen richtig satt. Knusprig, ohne viel Öl – ob Feierabendessen in 15 Minuten, Frühstück für unterwegs oder Meal- Prep für mehrere Tage.

Und das Beste: Du musst dir keine Gedanken mehr machen. Der 14- Tage- Plan sagt dir genau, was du wann kochst. Keine Kocherfahrung nötig. Lass den Airfryer die Arbeit machen – und genieße endlich Mahlzeiten, die wirklich zu deinem Berufsleben passen.

Such dir heute Abend dein erstes Rezept aus – und leg einfach los.

Warum High Protein im Alltag funktioniert

Proteinreiche Mahlzeiten sättigen gut, helfen dabei, Heißhunger vorzubeugen, und machen es leichter, bewusster zu essen. Gerade im Alltag ist das ein Vorteil: Du bleibst länger zufrieden und musst nicht nach kurzer Zeit schon wieder an Essen denken.

High Protein bedeutet dabei nicht Verzicht. Mit den richtigen Kombinationen entstehen einfache Gerichte, die alltagstauglich sind und die du gerne öfter kochst.

So nutzt du dieses Buch

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass du schnell das passende Rezept für deinen Tag findest.

Wenn es schnell gehen soll, starte mit Feierabend in 15 Minuten. Für knusprige Gerichte mit wenig Aufwand findest du in Knusprig & sättigend unter 500 kcal die passenden Rezepte. Wenn du vorkochen möchtest, hilft dir Meal Prep für 5 Tage unter 500 kcal. Und wenn du gezielt nach Zutaten kochst, findest du passende Kapitel zu Hähnchen, Hackfleisch, Fisch, vegetarischen Protein-Rezepten und Gemüse.

Am besten startest du nicht mit dem perfekten Plan, sondern mit dem Rezept, das dich spontan anspricht.

So gelingen deine Rezepte im Airfryer

Jeder Airfryer arbeitet etwas anders. Deshalb sind die Zeit- und Temperaturangaben in diesem Buch als Orientierung gedacht. Kleine Anpassungen können je nach Gerät sinnvoll sein.

Für gute Ergebnisse helfen ein paar einfache Grundregeln: Überfülle den Korb nicht, schneide Zutaten möglichst gleichmäßig und wende oder schüttle sie bei Bedarf zwischendurch. Prüfe neue Rezepte beim ersten Mal lieber etwas früher. So bekommst du schnell ein Gefühl dafür, was in deinem Airfryer am besten funktioniert.

Bevor du loslegst

Du musst nicht erst alles perfekt planen. Starte mit dem Rezept, das heute zu deinem Alltag passt – schnell, unkompliziert und sättigend.

Der beste Einstieg ist immer das Rezept, das du wirklich heute kochst.

Feierabend in 15 Minuten

Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Zucchini

Portionen & Zeit: 1 Portion | Vorbereitung 5 Min. | Garzeit 10 Min. | Gesamtzeit 15 Min.

Warum du es lieben wirst: Frisch, saftig und genau richtig fuer einen schnellen Feierabend.

Zutaten:

200 g Haehnchenbrust

150 g Zucchini

50 g Skyr

1 TL Olivenoel

1 TL Zitronensaft

1 TL italienische Kraeuter

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Airfryer 2 Minuten auf 200 C vorheizen, Haehnchen wuerfeln und Zucchini in halbe Scheiben schneiden.
2. Beides mit Olivenoel, Zitronensaft, Kraeutern, Salz und Pfeffer mischen.
3. Locker in den Korb geben und 10 Minuten garen.
4. Nach 5 Minuten schuetteln und mit Skyr servieren.

Naehrwerte pro Portion: 332 kcal | 49 g Eiweiss | 10 g Fett | 8 g Netto-Kohlenhydrate

Tipp: Nicht zu eng schichten, damit alles schoen roestet.

Dazu passt: Ein kleiner Gurkensalat passt wunderbar dazu.

Paprika-Frischkaese-Pute aus dem Airfryer

Portionen & Zeit: 1 Portion | Vorbereitung 5 Min. | Garzeit 10 Min. | Gesamtzeit 15 Min.

Warum du es lieben wirst: Cremig, wuerzig und trotzdem leicht genug fuer jeden Tag.

Zutaten:

200 g Putenbrust

100 g rote Paprika

40 g Frischkaese natur

1 TL Olivenoel

1 TL Paprikapulver edelsuess

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Airfryer 2 Minuten auf 200 C vorheizen, Pute in Streifen und Paprika klein schneiden.
2. Mit Olivenoel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen.
3. In den Korb geben und 10 Minuten garen.
4. Nach 5 Minuten schuetteln, dann mit Frischkaese vermengen und servieren.

Naehrwerte pro Portion: 318 kcal | 45 g Eiweiss | 11 g Fett | 7 g Netto-Kohlenhydrate

Tipp: Die Paprika nicht zu gross schneiden, damit sie in 10 Minuten wirklich weich wird.

Dazu passt: Ein paar Blattsalate mit Zitronensaft machen das Gericht noch frischer.

Lachs mit Brokkoli und Senfquark

Portionen & Zeit: 1 Portion | Vorbereitung 5 Min. | Garzeit 10 Min. | Gesamtzeit 15 Min.

Warum du es lieben wirst: Viel Geschmack, viel Protein und fast kein Aufwand.

Zutaten:

170 g Lachsfilet

150 g Brokkoliroeschen

60 g Magerquark

1 TL Senf

1 TL Olivenoel

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Airfryer 2 Minuten auf 190 C vorheizen, Lachs trocken tupfen und Brokkoli klein schneiden.
2. Lachs und Brokkoli mit Olivenoel, Salz und Pfeffer wuerzen.
3. Nebeneinander in den Korb legen und 10 Minuten garen.
4. Quark mit Senf verruehren und dazu servieren.

Naehrwerte pro Portion: 408 kcal | 38 g Eiweiss | 24 g Fett | 8 g Netto-Kohlenhydrate

Tipp: Der Brokkoli wird besser, wenn die Roeschen moeglichst klein und trocken sind.

Dazu passt: Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren rundet alles ab.

Hackbaellchen mit Champignons und Joghurt-Dip

Portionen & Zeit: 1 Portion | Vorbereitung 5 Min. | Garzeit 10 Min. | Gesamtzeit 15 Min.

Warum du es lieben wirst: Herzhaft, saettigend und ideal fuer stressige Abende.

Zutaten:

180 g Rinderhack
120 g Champignons
50 g griechischer Joghurt
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Airfryer 2 Minuten auf 200 C vorheizen und das Hack mit Gewuerzen vermengen.
2. 6 kleine Baellchen formen und die Champignons halbieren.
3. Alles in den Korb geben und 10 Minuten garen.
4. Nach 5 Minuten wenden und mit Joghurt servieren.

Naehrwerte pro Portion: 392 kcal | 33 g Eiweiss | 25 g Fett | 6 g Netto-Kohlenhydrate

Tipp: Kleine Baellchen garen in der kurzen Zeit deutlich gleichmaessiger.

Dazu passt: Ein paar Gurkenscheiben mit Salz und Pfeffer.

Garnelen mit gruenem Spargel und Knoblauch-Skyr

Portionen & Zeit: 1 Portion | Vorbereitung 5 Min. | Garzeit 8 Min. | Gesamtzeit 13 Min.

Warum du es lieben wirst: Schnell, leicht und trotzdem richtig aromatisch.

Zutaten:

200 g Garnelen

150 g gruerer Spargel

60 g Skyr

1 TL Olivenoel

1 kleine Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Airfryer 2 Minuten auf 200 C vorheizen, Spargel in Stuecke schneiden und Garnelen trocken tupfen.
2. Garnelen und Spargel mit Olivenoel, Salz, Pfeffer und der Haelfte des Knoblauchs mischen.
3. Locker in den Korb geben und 8 Minuten garen.
4. Nach 4 Minuten schuetteln und mit Knoblauch-Skyr servieren.

Naehrwerte pro Portion: 283 kcal | 42 g Eiweiss | 8 g Fett | 8 g Netto-Kohlenhydrate

Tipp: Gut abgetupfte Garnelen werden im Airfryer deutlich besser.

Dazu passt: Ein paar Spritzer Zitrone geben dem Gericht noch mehr Frische.