

Airfryer Kochbuch für Diabetiker

103 einfache und kohlenhydratbewusste Rezepte
– inklusive 30-Tage-Ernährungsplan und praktischen Blutzucker-Tipps

Clara Wendt

© 2026 Clara Wendt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte, Rezeptnamen, Zusammenstellung und Gestaltung wurde eigenständig für diese Ausgabe erstellt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung ist nur im Rahmen der geltenden gesetzlichen Bestimmungen zulässig.

Gesundheitlicher Haftungsausschluss

Dieses Kochbuch dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Behandlung oder individuelle Ernährungsberatung. Diabetes mellitus verläuft individuell. Medikamente, Insulin, Begleiterkrankungen und persönliche Therapieziele können die geeignete Lebensmittelauswahl verändern. Ernährungsänderungen sind mit der behandelnden Ärztin, dem behandelnden Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft abzustimmen.

Nährwerte und Blutzucker

Alle Nährwertangaben sind rechnerische Schätzwerte. Marken, Reifegrad, Mengen und Zubereitung können die Werte verändern. Die persönliche Blutzuckerreaktion kann abweichen. Bei Unter- oder Überzuckerung sowie akuten Beschwerden ist medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Rechtlicher Hinweis

Die Informationen sind keine Rechtsberatung. Kennzeichnung, Werbeaussagen, Buchmetadaten und Vertriebsvoraussetzungen sind vor einer Veröffentlichung für den jeweiligen Absatzweg fachkundig zu prüfen. Es besteht keine Verbindung zu medizinischen Fachgesellschaften oder Herstellern. Ähnlichkeiten mit bestehenden Titeln oder Rezeptbezeichnungen wären unbeabsichtigt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Das Wichtigste zu Diabetes & Ernährung	10
So gelingt's mit dem Airfryer	11
Frühstück – gut und stabil in den Tag	12
Kräuter-Rührei mit Kirschtomaten	12
Goldbraune Quark-Pancakes mit Heidelbeeren	13
Lachs-Frühstückstoast mit Gurke	14
Knusprige Roggenecken mit Hüttenkäse	15
Spinat-Omelett mit Feta	16
Apfel-Zimt-Frühstücksküchlein	17
Joghurt-Schale mit knusprigem Apfel-Nuss-Topping	18
Einfaches Vollkorn-Knusperbrot mit Kräuterquark	19
Buchweizen-Taler mit Beerenquark	20
Herzhafte Tomaten-Brotcupps mit Bergkäse	21
Schnelle Mittagessen – warm in kurzer Zeit	22
Saftiges Zitronen-Hähnchen mit Brokkoli	22
Paprika-Putenpfanne aus dem Korb	23
Lachs-Zucchini-Päckchen mit Dill	24
Goldbraune Kohlrabi-Rösti mit Kräuterquark	25
Tomaten-Feta-Schälchen mit Oregano	26
Linsenfrikadellen mit Senfdip	27
Knuspriger Tofu mit grünen Bohnen	28
Champignon-Omelett mit Petersilie	29
Blumenkohl-Curry aus dem Airfryer	30
Thunfisch-Paprika mit Schnittlauch	31
Herzhafte Abendgerichte – Geflügel und Fleisch	32

Saftiges Senf-Hähnchen mit Rosenkohl	32
Jäger-Putenmedaillons mit Champignons	33
Rosmarin-Hähnchenschenkel mit Fenchel	34
Goldbraune Paprika-Rinderfrikadellen	35
Kleine Rinderrouladen mit Spinat	36
Saftiges Schweinefilet mit Apfel und Majoran	37
Zartes Kalbsschnitzel mit Mandelpanade	38
Putenrouladen mit Frischkäsefüllung	39
Lammfilet mit Thymian-Zucchini	40
Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebel	41
Mediterrane Abendküche – Fisch, Gemüse und feine Aromen .	42
Saftiger Dill-Lachs auf Zitronenfenchel	42
Kabeljau mit goldener Mandelkruste	43
Kräuterforelle mit Petersilien-Zucchini	44
Scholle nach leichter Finkenwerder Art	45
Zander auf Paprika-Zucchini	46
Knoblauchgarnelen mit Tomaten	47
Saibling mit Zitronenthymian	48
Goldbraune Seelachs-frikadellen mit Gurken-Dip	49
Rotbarsch mit Tomatenhaube	50
Dorade mit Rosmarin und grünen Bohnen	51
Saftiger Mittelmeer-Lachs mit Zucchini und Oliven	52
Mediterrane Garnelen mit Tomaten und Fenchel	53
Auberginen-Tomaten-Päckchen mit Feta	54
Beilagen – mehr als nur Gemüse	55
Goldbraune Selleriepommes mit Paprika	55
Blumenkohl-Käse-Rösti	56
Kohlrabi-Schnitzel mit Parmesan	57

Rosenkohl mit Senf und Walnüssen	58
Knusprige Brokkoli-Nuggets	59
Knusprige Kürbisspalten mit Rosmarin	60
Fenchel aus dem Airfryer mit Zitrone	61
Spitzkohl mit Kümmel und Apfel	62
Auberginenwürfel mit Kräuterjoghurt	63
Grüne Bohnen mit gerösteten Mandeln	64
Snacks für zwischendurch – herzhaft und handlich	65
Goldbraune Kichererbsenbällchen mit Paprikadip	65
Gefüllte Champignons mit Kräuterfrischkäse	66
Knusprige Zucchini-Sticks mit Quarkdip	67
Mini-Zwiebelkuchen aus dem Airfryer	68
Brokkoli-Käse-Taler	69
Paprikahälften mit Hüttenkäse	70
Walnuss-Tofu-Würfel	71
Radieschen-Quark auf Roggentalern	72
Blumenkohlröschen mit Currykruste	73
Auberginenröllchen mit Ricotta	74
Vegetarische Köstlichkeiten – sättigend ohne Fleisch	75
Sesam-Tofu mit Brokkoli	75
Goldbrauner Halloumi auf Paprikagemüse	76
Tempeh mit Zucchini und Soja	77
Linsen-Kohlrouladen mit Majoran	78
Feta-Spinat-Päckchen	79
Knusprige Weiße-Bohnen-Frikadellen	80
Mozzarella-Auberginen-Türmchen	81
Blumenkohlsteaks mit Kräuterjoghurt	82
Ricotta-Zucchini-Röllchen	83

Kichererbsen-Laibchen mit Petersilie	84
Süßes ohne Reue – kleine Desserts ohne Zuckerzusatz	85
Goldbrauner Bratapfel mit Zimtquark	85
Heidelbeer-Käseküchlein	86
Ofenwarme Birne mit Walnusskern	87
Zwetschgen-Hafer-Crumble	88
Knusprige Aprikosen mit Mandelhaube	89
Himbeer-Quarkbällchen	90
Zimtpfirsich mit Naturjoghurt	91
Rhabarber-Käsekuchen im Glas	92
Kirsch-Hafer-Küchlein	93
Orangen-Quark-Taler mit Vanille	94
Meal Prep – heute vorbereiten, morgen genießen	95
Einfache Puten-Gemüse-Box mit Kräutersenf	95
Lachs-Brokkoli-Box mit Dill	96
Goldbraune Linsen-Paprika-Taler für unterwegs	97
Hähnchen-Zucchini-Portion mit Rosmarin	98
Tofu-Blumenkohl-Box mit Sesam	99
Kohlrabi-Puffer mit Schnittlauchquark	100
Rinderbällchen mit Ofengemüse	101
Feta-Bohnen-Päckchen mit Tomate	102
Eiermuffins mit Pilzen und Spinat	103
Kabeljau-Fenchel-Portion mit Zitrone	104
Resteküche – aus wenig wird richtig gut	105
Knusprige Gemüse-Rösti aus Brokkoliresten	105
Hähnchen-Paprika-Taler vom Vortag	106
Seelachs-Kräuterküchlein vom Vortag	107
Goldbraune Roggenbrot-Chips mit Käse	108

Kartoffel-Kohlrabi-Puffer mit Dill	109
Linsen-Gemüse-Bällchen	110
Saftiger Quarkauflauf mit weichen Äpfeln	111
Pilz-Spinat-Frittata	112
Kürbis-Feta-Würfel mit Thymian	113
Bohnen-Tomaten-Laibchen mit Petersilie	114
Bonus	115
30-Tage-Ernährungsplan · Tage 1–10	115
30-Tage-Ernährungsplan · Tage 11–20	116
30-Tage-Ernährungsplan · Tage 21–30	117
Notfall-Kit: Was tun, wenn's schiefgeht?	118
Praktische Blutzucker-Tipps für den Alltag	119

Vorwort

Herzlich willkommen

Schön, dass Sie da sind. Dieses Buch begleitet Sie mit unkomplizierten Rezepten, vertrauten Zutaten und genussvollen Ideen durch den Alltag. Es möchte Ihnen Orientierung geben, ohne den Speiseplan unnötig kompliziert zu machen.

Diabetes bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten

Eine bewusste Ernährung darf aromatisch, abwechslungsreich und sättigend sein. Entscheidend sind passende Portionen, eine gute Auswahl an Kohlenhydraten sowie ballaststoffreiche Lebensmittel. Deutsche Lieblingsgerichte finden deshalb ebenso ihren Platz wie leichte Gemüse-, Fisch- und Geflügelgerichte.

Warum der Airfryer den Alltag erleichtert

Der Airfryer benötigt meist nur wenig zusätzliches Fett, heizt schnell auf und sorgt mit überschaubarem Aufwand für knusprige Ergebnisse. Kleine Portionen lassen sich unkompliziert zubereiten, und viele Gerichte gelingen ohne langes Stehen am Herd.

Was Sie in diesem Buch finden

- 103 alltagstaugliche Rezepte in zehn übersichtlichen Kapiteln
- deutsche Lieblingsgerichte, modern und portionsbewusst interpretiert
- ballaststoffreiche und zuckerarme Ideen mit klaren Arbeitsschritten
- Nährwerte einschließlich Zucker sowie praktische Zutatentausch-Ideen
- einen flexiblen 30-Tage-Plan und Hinweise zur Blutzuckerbeobachtung

Beginnen Sie ganz entspannt

Wählen Sie zum Einstieg ein Rezept, das Ihnen spontan Appetit macht, und passen Sie es an Ihren persönlichen Therapieplan an. Jeder kleine Schritt zählt. Kochen darf einfach sein – und Essen darf weiterhin Freude machen.

Das Wichtigste zu Diabetes & Ernährung

Orientierung statt starrer Verbote

Eine diabetesgerechte Ernährung ist individuell. Dieses Buch setzt deshalb nicht auf Verbotslisten, sondern auf überschaubare Portionen, ballaststoffreiche Zutaten und eine bewusste Auswahl von Kohlenhydraten.

Kohlenhydrate im Blick

Nicht nur Zucker, sondern alle verwertbaren Kohlenhydrate können den Blutzucker beeinflussen. Portionsgröße und persönliche Reaktion bleiben entscheidend.

Ballaststoffe einbauen

Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte unterstützen eine sättigende Mahlzeit. Die Menge bei empfindlicher Verdauung langsam steigern.

Eiweiß sinnvoll ergänzen

Fisch, Geflügel, Eier, Quark, Tofu und Hülsenfrüchte helfen, Mahlzeiten abwechslungsreich und sättigend zusammenzustellen.

Zuckerarm statt geschmacklos

Obst, Zimt, Vanille, geröstete Nüsse und Zitronenabrieb bringen Aroma. Süßstoffe sind für die Rezepte nicht zwingend erforderlich.

Individuell messen

Neue Gerichte können unterschiedlich wirken. Bei Bedarf Portion, Mahlzeit und persönliche Blutzuckerwerte dokumentieren und mit dem Behandlungsteam besprechen.

Wichtig: Dieses Kapitel ersetzt keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

So gelingt's mit dem Airfryer

Ein paar einfache Gewohnheiten machen den Unterschied

Vorheizen, wenn es knusprig werden soll

Drei bis fünf Minuten Vorheizen helfen besonders bei panierten Speisen, Gemüse und kleinen Bratlingen.

Luft zirkulieren lassen

Den Korb nicht dicht stapeln. Bei größeren Mengen lieber in zwei Durchgängen arbeiten.

Schütteln und Wenden

Pommes, Gemüsewürfel und kleine Stücke während des Garens schütteln. Fischfilets oder gefüllte Speisen behutsam wenden.

Garzeit früh kontrollieren

Geräte unterscheiden sich. Zwei bis drei Minuten vor Ablauf prüfen und bei Fleisch die sichere Kerntemperatur beachten.

Wenig Öl gezielt einsetzen

Ein Teelöffel Öl genügt häufig. Sprühnebel und sehr fettreiche Marinaden vermeiden, wenn der Hersteller davon abrät.

Sicher reinigen

Gerät abkühlen lassen, Korb nach jeder Nutzung reinigen und keine beschädigte Beschichtung weiterverwenden.

Die Angaben in diesem Buch sind Startwerte. Beachten Sie immer die Anleitung Ihres Geräts.

Frühstück – gut und stabil in den Tag

Kräuter-Rührei mit Kirschtomaten

Wenn morgens wenig Zeit ist, bringt dieses Frühstück trotzdem etwas Warmes und Herzhaftes auf den Tisch.

2 Portionen | Vorbereitung 3 Min. | Zubereitung 17 Min. | Einfach

Zutaten

- 4 Eier (Größe M)
- 140 g Kirschtomaten
- 10 g Schnittlauch und Petersilie
- 2 EL Milch
- 1 TL Rapsöl, Pfeffer und 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Eier mit Milch, Pfeffer und der Hälfte der Kräuter verquirlen; Kirschtomaten halbieren.
2. Tomaten in eine leicht geölte Airfryer-Form geben und 3 Minuten vorgaren.
3. Eiermasse angießen und bei 180 °C 7 bis 9 Minuten stocken lassen; nach 5 Minuten einmal vom Rand zur Mitte rühren.
4. Das Rührei noch leicht cremig herausnehmen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Küchentipp: Bei Kräuter-Rührei mit Kirschtomaten lohnt sich gleichmäßiges Schneiden; kleine Stücke wären sonst zu früh dunkel.

Zutatentausch: Kirschtomaten können durch 100 g fein gewürfelte Paprika ersetzt werden.

Nährwerte pro Portion: 280 kcal | Eiweiß 17 g | Fett 17 g | Kohlenhydrate 10 g | davon Zucker 3 g | Ballaststoffe 4 g