

AIRFRYER MEAL PREP FÜR BERUFSTÄTIGE

**113 schnelle Rezepte für Arbeitswoche, Lunchbox und
Feierabend**

7-Tage-Arbeitswoche

Maren Albrecht

© 2026 Maren Albrecht

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch und alle darin enthaltenen Texte, Rezepte, Abbildungen und Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder sonstige Nutzung außerhalb der gesetzlichen Bestimmungen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit großer Sorgfalt erstellt und geprüft. Dennoch kann keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität aller Angaben übernommen werden.

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient der Inspiration und praktischen Unterstützung rund um Meal Prep, ausgewogene Ernährung und die Zubereitung von Mahlzeiten mit dem Airfryer.

Die enthaltenen Rezepte und Hinweise ersetzen keine professionelle Ernährungsberatung oder medizinische Beratung.

Personen mit besonderen gesundheitlichen Anforderungen, Allergien oder Unverträglichkeiten sollten die Zutaten entsprechend prüfen und gegebenenfalls fachlichen Rat einholen.

Die Umsetzung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Rechtlicher Hinweis

Die angegebenen Nährwerte sind berechnete Durchschnittswerte und können je nach verwendeten Zutaten, Marke, Portionsgröße und Zubereitungsart abweichen.

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Airfryer unterscheiden sich je nach Modell, Größe und Leistung. Bitte passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an und überprüfen Sie den Garzustand der Lebensmittel.

Produkt- und Markennamen werden ausschließlich zur Beschreibung von Zutaten verwendet und stellen keine Werbung, Empfehlung oder Kooperation dar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Weniger Stress beim Essen – mehr Zeit für deinen Alltag	8
Dein einfacher Weg zu besser geplanten Mahlzeiten	8
Meal Prep, das wirklich in dein Leben passt	9
Airfryer kurz erklärt	9
So gelingen deine Rezepte im Alltag	9
Frühstück zum Mitnehmen	10
Saftige Beeren-Skyr-Muffins	10
Apfel-Zimt-Quarktaler	11
Herzhafte Frühstücksmuffins	12
Birnen-Skyr-Auflauf mit Walnüssen	13
Quarkbrötchen für den frühen Zug	14
Frühstücksheld: Lachs-Ei-Cups	15
Hüttenkäse-Toasties mit Schnittlauch	16
Goldbraune Bananen-Hafer-Muffins	17
Pflaumen-Quarkauflauf fürs Büro	18
Morgenpause: Beeren-Quark-Cups	19
Mohn-Zitronen-Quarkküchlein	20
Herzhafte Schinken-Käse-Cups	21
Kalte Lunchboxen ohne Mikrowelle	22
Würzige Lachsspieße mit Möhren	22
Rosmarin-Forelle mit Champignons	23
Zitronen-Garnelen auf Spinat	24
Lachs und Brokkoli im Päckchen	25
Würzige Kabeljauspieß mit Paprika	26
Feierabendbox mit Kabeljau und Brokkoli	27
Zitroniger Lachs mit Fenchel	28
Aromatisches Forellen-Brokkoli-Päckchen	29
Knusprige Garnelenspieße mit Kohlrabi	30
Zarte Forelle auf geröstetem Fenchel	31
Dill-Lachs mit Kohlrabi	32
Knusprige Kabeljaustücke mit Paprika	33
Warme Bürogerichte für den nächsten Tag	34

Herzhafte Rinderhackbällchen mit Kohlrabi	34
Goldbraune Hacktaler mit Fenchel	35
Zarte Kalbsspieße auf Spinat	36
Mediterrane Hackbällchen mit Aubergine	37
Zarte Schweinefiletstreifen mit Möhren	38
Saftiges Rind mit gerösteten Möhren	39
Schweinefiletspieße mit Rosenkohl	40
Saftige Rindfleischstücke mit Möhren	41
Kräuter-Hackbällchen mit Aubergine fürs Büro	42
Zartes Kalb mit geröstetem Blumenkohl	43
Pfeffrige Rinderstreifen mit Brokkoli	44
Zartes Schweinefilet mit Fenchel	45
Vegetarisch vorkochen für volle Arbeitstage	46
Herzhafte Linsenbällchen mit Brokkoli	46
Knuspriger Tempeh auf Spinat	47
Goldbrauner Tempeh mit Fenchel	48
Tempeh und Aubergine im Päckchen	49
Herzhafte Kichererbsenbällchen mit Fenchel	50
Würzige Linsen mit Champignons	51
Würzige Linsentaler mit Aubergine	52
Herzhafter Linsen-Champignons-Auflauf	53
Tempeh-Spieße mit Zucchini	54
Rosmarin-Hüttenkäsetaler mit Brokkoli	55
Sesam-Tofu mit Zucchini	56
Goldbraune Linsentaler mit Möhren	57
Hähnchen & Pute für die Arbeitswoche	58
Zarte Putenstreifen mit grünen Bohnen	58
Pute und Blumenkohl im Päckchen	59
Putenhack-Möhren-Auflauf	60
Kräuter-Pute auf Brokkoli	61
Zarte Putenstreifen mit Möhren	62
Lunchbox-Liebling: Hähnchen mit Kohlrabi	63
Goldbraune Putenspieße mit Rosenkohl	64
Saftige Putenstücke mit Brokkoli	65
Würzige Putenbällchen mit Rosenkohl	66
Feierabendbox mit Hähnchen und grünen Bohnen	67

Zitronen-Hähnchen mit Kohlrabi	68
Fisch und Fleisch für die Meal-Prep-Box	69
Würzige Lachsspieße mit Möhren fürs Büro	69
Rinderhackbällchen mit Zucchini	70
Knoblauch-Garnelen mit grünen Bohnen	71
Rind und Rosenkohl im Päckchen	72
Würzige Lachsspieße mit Kohlrabi	73
Feierabendbox mit Schweinefilet und Möhren	74
Zarter Kabeljau auf Auberginengemüse	75
Aromatisches Kalb-Aubergine-Päckchen	76
Garnelen-Spieße mit Brokkoli	77
Zartes Schweinefilet auf Aubergine	78
Saftiger Lachs mit Champignons	79
Vegetarische Proteinboxen fürs Büro	80
Knusprige Tofuwürfel mit Spinat	80
Tofu und Brokkoli im Päckchen	81
Knusprige Tempehspeieße mit Kohlrabi	82
Kichererbsentaler mit grünen Bohnen	83
Goldbraune Kichererbsentaler mit Blumenkohl	84
Lunchbox-Liebling: Hüttenkäse mit Brokkoli	85
Knusprige Tempehspeieße mit Kohlrabi fürs Büro	86
Goldbraune Hüttenkäsetaler mit grünen Bohnen	87
Gerösteter Tempeh mit Aubergine	88
Knuspriger Tofu mit Blumenkohl	89
Cremiger Hüttenkäse-Brokkoli-Auflauf	90
Frische Feierabendgerichte in rund 20 Minuten	91
Würzige Tempeh-Spieße mit Brokkoli	91
Knuspriger Tofu mit Kohlrabi	92
Tofuwürfel mit Paprika	93
Tempeh und Blumenkohl im Päckchen	94
Würzige Tofu-Spieße mit Blumenkohl	95
Paprika-Hüttenkäse-Auflauf	96
Linsentaler mit grünen Bohnen	97
Herzhafter Linsen-Aubergine-Auflauf	98
Tempeh-Spieße mit Paprika	99
Tofuwürfel mit grünen Bohnen	100

Würziger Tempeh mit Paprika	101
Proteinreiche Snacks für Pendelweg und Schreibtisch	102
Herzhafte Putenhackbällchen mit Zucchini	102
Hähnchen und Zucchini im Päckchen	103
Putenhack-Blumenkohl-Auflauf	104
Putenstücke mit Aubergine	105
Zarte Hähnchenstreifen mit Zucchini	106
Lunchbox-Liebling: Putenhack mit Champignons	107
Hähnchenspieße mit grünen Bohnen	108
Herzhafte Putenhackbällchen mit Paprika	109
Putenstreifen mit Paprika	110
Feierabendbox mit Pute und Champignons	111
Putenhackbällchen für den Schreibtisch	112
Basics für eine entspannte Arbeitswoche	113
Würzige Tofu-Spieße mit Paprika	113
Linsentaler mit Spinat	114
Tempehwürfel mit Paprika	115
Linsen-Spinat-Auflauf	116
Würzige Tempeh-Spieße mit Paprika	117
Feierabendbox mit Hüttenkäse und Spinat	118
Linsentaler mit Kohlrabi	119
Aromatisches Tempeh-Aubergine-Päckchen	120
Tempeh-Spieße mit grünen Bohnen	121
Hüttenkäsetaler mit Fenchel	122
7-Tage-Arbeitswoche	123
Einkaufsliste für die Woche	124

Vorwort

Weniger Stress beim Essen – mehr Zeit für deinen Alltag

Zwischen Arbeit, Terminen und einem vollen Tagesplan bleibt die eigene Ernährung oft auf der Strecke.

Morgens fehlt die Zeit für ein richtiges Frühstück, mittags muss es schnell gehen und am Abend fehlt nach einem langen Arbeitstag häufig die Energie für aufwendiges Kochen.

Genau hier kann Meal Prep den Alltag verändern.

Meal Prep bedeutet nicht, jeden Sonntag stundenlang in der Küche zu stehen oder die ganze Woche dieselbe Mahlzeit zu essen. Es geht darum, mit einfachen Schritten mehr Struktur in den Alltag zu bringen: Mahlzeiten vorzubereiten, Zutaten sinnvoll zu nutzen und immer eine passende Portion griffbereit zu haben.

Der Airfryer ist dabei ein praktischer Helfer. Er ermöglicht eine unkomplizierte Zubereitung, spart Zeit und eignet sich ideal für abwechslungsreiche Gerichte, die sich vorbereiten und problemlos in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Dein einfacher Weg zu besser geplanten Mahlzeiten

Dieses Buch wurde speziell für Berufstätige entwickelt, die trotz wenig Zeit abwechslungsreich essen möchten.

Dich erwarten 113 Rezepte für:

- schnelle Frühstücksideen zum Mitnehmen
- praktische Lunchboxen für den Büroalltag
- warme Mahlzeiten für den nächsten Arbeitstag
- einfache Feierabendgerichte aus dem Airfryer
- proteinreiche Snacks für unterwegs

Alle Rezepte sind so aufgebaut, dass sie ohne komplizierte Zutaten und ohne unnötigen Aufwand gelingen.

Du findest klare Angaben zu Portionen, Vorbereitung, Zubereitung und Nährwerten. So kannst du deine Mahlzeiten besser planen und deinen Alltag entspannter organisieren.

Meal Prep, das wirklich in dein Leben passt

Nicht jeder Tag läuft nach Plan.

Manchmal ist der Arbeitstag länger als gedacht, manchmal bleibt einfach keine Zeit zum Kochen. Genau dann hilft eine vorbereitete Mahlzeit, eine gute Entscheidung zu treffen, ohne lange überlegen zu müssen.

Eine Box im Kühlschrank bedeutet nicht weniger Freiheit – sondern mehr davon.

Denn wenn das Essen bereits vorbereitet ist, bleibt mehr Zeit für die Dinge, die dir wichtig sind.

Ich wünsche dir viel Freude beim Vorbereiten, Ausprobieren und Genießen.

Airfryer kurz erklärt

So gelingen deine Rezepte im Alltag

Der Airfryer arbeitet mit heißer Luft und eignet sich besonders gut für schnelle Mahlzeiten, kleine Portionen und vorbereitete Gerichte.

Ein paar einfache Regeln helfen dir dabei:

- Den Korb nicht überladen, damit die heiße Luft gleichmäßig zirkulieren kann.
- Zutaten möglichst ähnlich groß schneiden, damit alles gleichzeitig gar wird.
- Bei Bedarf einmal wenden oder vorsichtig durchmischen.
- Heiße Speisen vor dem Verschließen kurz ausdampfen lassen.
- Garzeiten je nach Modell und Leistung leicht anpassen.

Jeder Airfryer arbeitet etwas anders. Die Angaben in diesem Buch sind Richtwerte und können bei Bedarf individuell angepasst werden.

Frühstück zum Mitnehmen

Saftige Beeren-Skyr-Muffins

Am Vorabend gebacken, morgens nur noch einpacken – so darf Arbeitsfrühstück sein.

Portionen: 2

Vorbereitung: 7 Min.

Zubereitung: 14 Min.

Airfryer: 175 °C

Zutaten

- 300 g Skyr
- 160 g Beeren
- 2 Eier (Größe M)
- 35 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung

1. Beeren verlesen, kurz abspülen und sorgfältig abtropfen lassen.
2. Die feuchten Zutaten glatt rühren, anschließend die trockenen Zutaten nur kurz einarbeiten.
3. Die Masse gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen. Bei 175 °C 14 Minuten backen beziehungsweise stocken lassen. Die Mitte prüfen und vor dem Herauslösen 3 Minuten ruhen lassen.

Aufbewahrung: „Saftige Beeren-Skyr-Muffins“ vollständig abkühlen lassen und höchstens 2 Tage gut verschlossen kühlen.

Nährwerte pro Portion: ca. 285 kcal | Eiweiß 27 g | Fett 8 g | Kohlenhydrate 23 g | Ballaststoffe 5 g

Apfel-Zimt-Quarktaler

Die Taler passen in eine kleine Dose und schmecken auch im frühen Zug noch gut.

Portionen: 2

Vorbereitung: 8 Min.

Zubereitung: 14 Min.

Airfryer: 175 °C

Zutaten

- 300 g Magerquark
- 120 g Apfel
- 2 Eier (Größe M)
- 40 g Haferflocken
- 15 g Mandeln
- 1 TL Zimt

Zubereitung

1. Apfel waschen, entkernen und klein würfeln.
2. Die feuchten Zutaten glatt rühren, anschließend die trockenen Zutaten nur kurz einarbeiten.
3. Die Masse gleichmäßig auf Airfryer-Form verteilen.
4. Bei 175 °C 14 Minuten backen beziehungsweise stocken lassen. Die Mitte prüfen und vor dem Herauslösen 3 Minuten ruhen lassen.

Dazu passt: Ein Löffel Naturjoghurt oder einige frische Beeren.

Nährwerte pro Portion: ca. 335 kcal | Eiweiß 30 g | Fett 11 g | Kohlenhydrate 26 g | Ballaststoffe 4 g

Herzhafte Frühstücksmuffins

Ei, Spinat und Frischkäse ergeben ein unkompliziertes Frühstück ohne Besteck.

Portionen: 2

Vorbereitung: 9 Min.

Zubereitung: 14 Min.

Airfryer: 170 °C

Zutaten

- 4 Eier (Größe M)
- 180 g körniger Frischkäse
- 120 g Spinat
- 80 g Kirschtomaten
- 1 TL Rapsöl
- Pfeffer und Muskat

Zubereitung

1. Spinat verlesen und trocken schleudern; Kirschtomaten waschen und vierteln.
2. Die feuchten Zutaten glatt rühren, anschließend die trockenen Zutaten nur kurz einarbeiten.
3. Die Masse gleichmäßig auf Airfryer-Form verteilen.
4. Bei 170 °C 14 Minuten backen beziehungsweise stocken lassen.
5. Die Mitte prüfen und vor dem Herauslösen 3 Minuten ruhen lassen.

Für unterwegs: „Herzhafte Frühstücksmuffins“ erst kalt verschließen; einen Dip getrennt transportieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 296 kcal | Eiweiß 28 g | Fett 18 g | Kohlenhydrate 4 g | Ballaststoffe 1 g

Birnen-Skyr-Auflauf mit Walnüssen

Ein ruhiges Frühstück für hektische Tage: mild, sättigend und gut vorzubereiten.

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 16 Min.

Airfryer: 170 °C

Zutaten

- 300 g Skyr
- 150 g Birne
- 2 Eier (Größe M)
- 35 g Haferflocken
- 20 g Walnüsse
- 1 TL Zimt

Zubereitung

1. Birne waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln.
2. Die feuchten Zutaten glatt rühren, anschließend die trockenen Zutaten nur kurz einarbeiten.
3. Die Masse gleichmäßig auf Airfryer-Form verteilen. Bei 170 °C 16 Minuten backen beziehungsweise stocken lassen. Die Mitte prüfen und vor dem Herauslösen 3 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Für „Birnen-Skyr-Auflauf mit Walnüssen“ die Zutaten ähnlich groß schneiden, damit sie gleichzeitig gar sind.

Nährwerte pro Portion: ca. 354 kcal | Eiweiß 28 g | Fett 14 g | Kohlenhydrate 27 g | Ballaststoffe 5 g