

Fleischlos knusprig aus dem Airfryer

*500 Tage einfache vegetarische Anfängergerichte mit Tofu,
Halloumi, Feta, Falafel, Kichererbsen, Gemüse & Garzeiten*

Paula Stein

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen kulinarischen Information. Es ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsgrößen sind Richtwerte. Airfryer und Heißluftfritteusen unterscheiden sich je nach Modell, Korbgröße, Leistung und Luftführung.

Prüfen Sie jedes Gericht vor dem Servieren auf Gargrad, Temperatur und persönliche Verträglichkeit. Allergene müssen anhand der tatsächlich verwendeten Zutaten und Verpackungen kontrolliert werden.

Copyright-Erklärung

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript, seine Texte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Kapitelstruktur und Hinweise dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht vervielfältigt, übersetzt, gespeichert, verkauft oder als eigenes Werk veröffentlicht werden.

Kurze Zitate sind nur im gesetzlich zulässigen Rahmen erlaubt. Eine systematische Übernahme der Rezepte, Kapitel, Tabellen oder redaktionellen Struktur ist nicht gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch	1
Airfryer-Grundlagen für den Einstieg	1
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress	2
Sicherheit, Reinigung und erste Routine	2
Gemüse-Basics	3
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	3
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	4
Gemüse-Basics: Halloumi mit Vanille	5
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	6
Falafel mit Zucchini für Anfänger	7
Airfryer Karotten und Kichererbsen	8
Gemüse-Basics: Eierform mit Petersilie	9
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	10
Halloumi mit Karotten für Anfänger	11
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	12
Gemüse-Basics: Falafel mit Thymian	13
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	14
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	15
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	16
Gemüse-Basics: Halloumi mit Vanille	17

Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	18
Falafel mit Zucchini für Anfänger	19
Airfryer Karotten und Kichererbsen	20
Gemüse-Basics: Eierform mit Petersilie	21
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	22
Tofu einfach knusprig	23
Halloumi mit Karotten für Anfänger	23
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	24
Tofu einfach knusprig: Falafel mit Thymian	25
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	26
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	27
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	28
Tofu einfach knusprig: Halloumi mit Vanille	29
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	30
Falafel mit Zucchini für Anfänger	31
Airfryer Karotten und Kichererbsen	32
Tofu einfach knusprig: Eierform mit Petersilie	33
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	34
Halloumi mit Karotten für Anfänger	35
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	36
Tofu einfach knusprig: Falafel mit Thymian	37

Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	38
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	39
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	40
Halloumi und Feta	41
Halloumi und Feta: Halloumi mit Vanille	41
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	42
Falafel mit Zucchini für Anfänger	43
Airfryer Karotten und Kichererbsen	44
Halloumi und Feta: Eierform mit Petersilie	45
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	46
Halloumi mit Karotten für Anfänger	47
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	48
Halloumi und Feta: Falafel mit Thymian	49
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	50
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	51
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	52
Halloumi und Feta: Halloumi mit Vanille	53
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	54
Falafel mit Zucchini für Anfänger	55
Airfryer Karotten und Kichererbsen	56
Halloumi und Feta: Eierform mit Petersilie	57

Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	58
Halloumi mit Karotten für Anfänger	59
Falafel und Kichererbsen	60
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	60
Falafel und Kichererbsen: Falafel mit Thymian	61
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	62
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	63
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	64
Falafel und Kichererbsen: Halloumi mit Vanille	65
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	66
Falafel mit Zucchini für Anfänger	67
Airfryer Karotten und Kichererbsen	68
Falafel und Kichererbsen: Eierform mit Petersilie	69
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	70
Halloumi mit Karotten für Anfänger	71
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	72
Falafel und Kichererbsen: Falafel mit Thymian	73
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	74
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	75
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	76
Falafel und Kichererbsen: Halloumi mit Vanille	77

Vegetarische Bowls	78
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	78
Falafel mit Zucchini für Anfänger	79
Airfryer Karotten und Kichererbsen	80
Vegetarische Bowls: Eierform mit Petersilie	81
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	82
Halloumi mit Karotten für Anfänger	83
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	84
Vegetarische Bowls: Falafel mit Thymian	85
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	86
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	87
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	88
Vegetarische Bowls: Halloumi mit Vanille	89
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	90
Falafel mit Zucchini für Anfänger	91
Airfryer Karotten und Kichererbsen	92
Vegetarische Bowls: Eierform mit Petersilie	93
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	94
Halloumi mit Karotten für Anfänger	95
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	96
Süße Obstideen	97

Süße Obstideen: Falafel mit Thymian	97
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	98
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	99
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	100
Süße Obstideen: Halloumi mit Vanille	101
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	102
Falafel mit Zucchini für Anfänger	103
Airfryer Karotten und Kichererbsen	104
Süße Obstideen: Eierform mit Petersilie	105
Einfacher Airfryer-Teller mit Tofuwürfel	106
Halloumi mit Karotten für Anfänger	107
Airfryer Süßkartoffelwürfel und Feta-Päckchen	108
Süße Obstideen: Falafel mit Thymian	109
Einfacher Airfryer-Teller mit Kichererbsen	110
Eierform mit Süßkartoffelwürfel für Anfänger	111
Airfryer Zucchini und Tofuwürfel	112
Süße Obstideen: Halloumi mit Vanille	113
Einfacher Airfryer-Teller mit Feta-Päckchen	114
Schlusswort	115
Ein einfacher Wochenplan für Anfänger	115
Austauschideen für einfache Rezepte	115

Häufige Anfängerfehler	116
Einkaufsliste und Notizseiten	116

Über dieses Anfänger-Airfryer-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf vegetarische Anfängergeschichte mit einfachen Zutaten. Die Rezepte sind für Menschen gedacht, die ihre Heißluftfritteuse neu kennenlernen oder ohne komplizierte Technik regelmäßig nutzen möchten.

Die Gerichte verwenden wenige Zutaten, kurze Vorbereitungszeiten und einfache Handgriffe. Es geht nicht darum, sofort perfekt zu kochen, sondern verlässlich zu verstehen, wie Temperatur, Zeit, Stückgröße und Füllmenge zusammenarbeiten.

Jedes Rezept folgt demselben Aufbau: Einführung, Zeit, Temperatur, Portionen, Tipp, Erklärung, Zutaten, Zubereitung, Nährwerte und häufige Fehler. Dadurch findet man sich beim Kochen schnell zurecht.

Die Rezepte kommen ohne unnötige Vorarbeit am Herd aus. Zutaten werden geschnitten, gewürzt, in den Korb gelegt und während des Garens kontrolliert. Das macht die Bücher besonders geeignet für Anfänger.

Airfryer-Grundlagen für den Einstieg

Ein Airfryer arbeitet mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Damit diese Luft wirken kann, sollten Zutaten locker im Korb liegen und nicht zu dicht übereinander gestapelt werden.

Kleine, gleichmäßige Stücke gelingen zuverlässiger als große, unregelmäßige Stücke. Wer neu beginnt, sollte zuerst mit einfachen Zutaten wie Kartoffeln, Zucchini, Hähnchenstreifen, Tofu oder Apfelspalten üben.

Etwas Öl kann helfen, Gewürze zu verteilen und Bräunung zu verbessern. Zu viel Öl macht viele Gerichte schwer und kann tropfen. Für Anfänger reicht oft ein Teelöffel.

Die erste Regel lautet: lieber früher prüfen als zu spät. Zwei Minuten können bei dünnen Stücken viel verändern. Notieren Sie erfolgreiche Zeiten direkt nach dem Kochen.

Einkauf und Vorbereitung ohne Stress

Für Anfänger ist eine kurze Einkaufsliste besser als ein voller Kühlschrank. Wählen Sie eine Hauptzutat, ein Gemüse, einen Dip und ein einfaches Gewürz.

Geeignete Einsteigerzutaten sind Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini, Möhren, Paprika, Pilze, Hähnchenstreifen, Fischfilet, Tofu, Halloumi und reifes Obst.

Bereiten Sie vor dem Start alles vor: Zutaten schneiden, Öl und Gewürze bereitstellen, Korb einsetzen und eine Zange bereitlegen. So muss während des Garens nicht gesucht werden.

Wenn ein Rezept beim ersten Mal nicht perfekt wird, ist das normal. Wichtig ist, nur eine Sache zu ändern: kleiner schneiden, Temperatur senken, länger garen oder weniger in den Korb legen.

Sicherheit, Reinigung und erste Routine

Der Korb und der Einsatz werden sehr heiß. Verwenden Sie Topfhandschuhe und stellen Sie heiße Teile auf eine hitzebeständige Unterlage.

Lose Backpapierstücke dürfen nicht ohne Gewicht im Gerät liegen. Sie können durch den Luftstrom angehoben werden. Nutzen Sie nur geeignetes Zubehör und beachten Sie die Bedienungsanleitung.

Reinigen Sie den Korb nach dem Abkühlen. Käse, Marinade, Krümel und Fett können beim nächsten Garen Rauch oder Geruch verursachen.

Eine einfache Routine hilft: Rezept lesen, Zutaten vorbereiten, Korb nicht überfüllen, nach der Hälfte prüfen, Ergebnis notieren. Mehr braucht es für den Anfang nicht.