

COSORI TURBO TOWER

High Protein Kochbuch

Über 100 schnelle und einfache eiweißreiche Airfryer-Rezepte – knusprig, alltagstauglich und ideal für beide Garkörbe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Teil 1 – Der COSORI Turbo Tower einfach erklärt.....	3
Teil 2 – Proteinreiches Frühstück.....	16
1. Eier-Muffins mit Spinat und Feta.....	17
2. Hähnchen-Ei-Frühstücksmuffins.....	18
3. Cottage-Cheese-Eierküchlein.....	19
4. Protein-Frühstücks-Wraps.....	20
5. Knusprige Frühstücks-Quesadillas.....	21
6. Eier-Sandwich mit Putenbrust.....	22
7. Gefüllte Paprika mit Ei und Hüttenkäse.....	23
8. Kartoffel-Ei-Frühstücksbowl.....	24
9. Protein-Pancake-Bites.....	25
10. Bananen-Dinkel-Protein-Muffins.....	26
11. Cashew-Pistazien-Protein-Riegel.....	27
12. Apfel-Zimt-Protein-Auflauf.....	29
Teil 3 – Geflügel.....	30
13. Knusprige Hähnchenbrust.....	31
14. Paprika-Hähnchenstreifen.....	32
15. Knoblauch-Kräuter-Hähnchen.....	33
16. Zitronen-Hähnchenfilet.....	34
17. Parmesan-Hähnchen.....	35
18. Sesam-Hähnchen-Bites.....	36
19. Hähnchenspieße mit Paprika.....	37
20. Hähnchen-Zucchini-Spieße.....	38
21. Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat.....	39
22. Hähnchen mit Mozzarella und Tomate.....	40
23. Knusprige Hähnchen-Nuggets.....	41
24. Joghurt-Orangen-Enten-Bites.....	42
25. Putenbrust mit Kräuterkruste.....	44
26. Puten-Gemüse-Spieße.....	45
27. Putenhackbällchen.....	46
28. Proteinreiche Putenburger.....	47
Sicherheitshinweis für Geflügel.....	49
Teil 4 – Rind & Hackfleisch.....	50
29. Würzige Rinderhackbällchen.....	51
30. Rindfleisch-Paprika-Spieße.....	52
31. Knusprige Steakstreifen.....	53
32. Rindersteak mit Kräuterkruste.....	54
33. Hackfleisch-Zucchini-Boote.....	55

34. Gefüllte Paprika mit Rinderhack.....	56
35. Mini-Cheeseburger-Patties.....	57
36. Rindfleisch-Kofta.....	58
37. Rinderhack-Tortilla-Taschen.....	59
38. Proteinreiche Hackfleisch-Muffins.....	60

Teil 5 – Fisch & Meeresfrüchte.....61

39. Lachsfilet mit Zitronenkruste.....	62
40. Knusprige Lachswürfel.....	63
41. Honig-Senf-Lachs.....	64
42. Kräuter-Lachs mit Zucchini.....	65
43. Thunfischsteak mit Sesam.....	66
44. Thunfisch-Frikadellen.....	67
45. Kabeljau mit Kräuterpanade.....	68
46. Parmesan-Kabeljau.....	69
47. Knusprige Garnelen.....	70
48. Knoblauch-Garnelen.....	71
49. Lachs-Gemüse-Spieße.....	72
50. Fisch-Tacos aus dem Airfryer.....	73
Sicherheitshinweis zu Fisch und Meeresfrüchten.....	74

Teil 6 – Vegetarische High-Protein-Gerichte.....75

51. Knuspriger Tofu.....	76
52. Paprika-Tofu-Bites.....	77
53. Sesam-Tofu.....	78
54. Tofu-Gemüse-Spieße.....	79
55. Mandeltofu-Zucchini-Spieße.....	80
56. Knuspriger Halloumi.....	81
57. Feta-Gemüse-Päckchen.....	82
58. Cottage-Cheese-Zucchini-Taler.....	83
59. Proteinreiche Gemüsefrikadellen.....	84
60. Kichererbsen-Bratlinge.....	85
61. Linsen-Gemüse-Taler.....	86
62. Bohnen-Käse-Quesadillas.....	87
63. Gefüllte Champignons mit Hüttenkäse.....	88
64. Auberginenröllchen mit Ricotta.....	89

Teil 7 – Proteinreiche Wraps, Sandwiches & schnelle Snacks.....91

65. Hähnchen-Wrap-Taschen.....	92
66. Puten-Käse-Wraps.....	93
67. Thunfisch-Wrap-Pockets.....	94
68. Lachs-Frischkäse-Wraps.....	95
69. Proteinreiche Pizza-Wraps.....	96
70. Lamm-Quesadillas.....	97
71. Hackfleisch-Quesadillas.....	99
72. Cottage-Cheese-Tortilla-Pizza.....	100
73. Mini-Protein-Pizzen.....	101

74. Puten-Käse-Sandwich.....	102
75. Thunfisch-Sandwich aus dem Airfryer.....	103
76. Knusprige Ei-Käse-Taschen.....	104

Teil 8 – Gemüse & proteinreiche Beilagen..... 105

77. Knusprige Zucchini-Pommes.....	106
78. Brokkoli mit Parmesan.....	107
79. Blumenkohl mit Käsekruste.....	108
80. Rosenkohl mit Parmesan.....	109
81. Grüne Bohnen mit Sesam.....	110
82. Paprika mit Feta.....	111
83. Gefüllte Zucchini mit Hüttenkäse.....	112
84. Aubergine mit Parmesan.....	113
85. Proteinreiche Süßkartoffel-Wedges.....	114
86. Kartoffelspalten mit Kräuterquark.....	115
87. Kichererbsen-Knusper-Snack.....	116
88. Edamame mit Gewürzen.....	117
Tipp für komplette High-Protein-Mahlzeiten.....	118

Teil 9 – Clevere Kombinationen für beide Garkörbe..... 119

89. Hähnchenbrust & Avocado-Pommes.....	120
90. Lachsfilet & Brokkoli.....	122
91. Kalbsteak & Süßkartoffel-Wedges.....	123
92. Steakstreifen & Paprikagemüse.....	125
93. Hähnchenspieße & Kartoffelspalten.....	126
94. Lachswürfel & grüne Bohnen.....	127
95. Thunfischsteak & Zucchini-pommes.....	128
96. Hackbällchen & Brokkoli.....	130
97. Tofu-Bites & Rosenkohl.....	131
98. Halloumi & Paprika-Zucchini-Gemüse.....	133
99. Hähnchen-Nuggets & Kartoffel-Wedges.....	134
100. Putenburger & Gemüse-Pommes.....	135
101. Kabeljau & Kräuterkartoffeln.....	136
102. Garnelen & mediterranes Gemüse.....	137
103. Hähnchen-Quesadillas & Mais-Paprika-Gemüse.....	139
104. Protein-Pizza & Brokkoli.....	141
So nutzt du die Zwei-Garkorb-Rezepte optimal.....	143

Teil 10 – Meal Prep & schnelle Alltagsgerichte..... 144

105. Hähnchen-Bowl mit Ofengemüse.....	145
106. Puten-Bowl mit Kartoffeln.....	147
107. Lachs-Bowl mit Brokkoli.....	148
108. Steak-Bowl mit Paprika.....	149
109. Tofu-Bowl mit Edamame.....	150
110. Halloumi-Bowl mit Gemüse.....	151
111. Proteinreiche Burrito-Bowl.....	152
112. Hähnchen-Reis-Bowl.....	153

113. Thunfisch-Kartoffel-Bowl.....	154
114. Hackfleisch-Gemüse-Bowl.....	155
Teil 11 – High-Protein Snacks.....	157
115. Hähnchen-Snack-Bites.....	158
116. Puten-Käse-Röllchen.....	159
117. Thunfisch-Ziegenkäse-Taler.....	160
118. Überbackene High-Protein-Nachos.....	162
119. Parmesan-Bohnen-Crunch.....	164
120. Käse-Zucchini-Jackfruit-Taler.....	165
121. Proteinreiche Pizza-Bites.....	167
122. Eier-Muffins für unterwegs.....	168
123. Tofu-Nuggets.....	169
124. Halloumi-Bites.....	170
Teil 12 – Proteinreiche süße Rezepte.....	172
125. Bananen-Protein-Muffins.....	173
126. Schoko-Protein-Muffins.....	174
127. Apfel-Zimt-Protein-Muffins.....	175
128. Heidelbeer-Skyr-Muffins.....	176
129. Protein-Bananen-Cookies.....	177
130. Hafer-Skyr-Cookies.....	178
131. Schoko-Cottage-Cheese-Küchlein.....	179
132. Protein-Käsekuchen-Bites.....	180
133. Apfel-Skyr-Auflauf.....	181
134. Beeren-Skyr-Auflauf.....	182
135. Bananen-Hafer-Küchlein.....	183
136. Proteinreiche French-Toast-Bites.....	184
Tipp für süße High-Protein-Rezepte.....	185
Bonus.....	186
7-Tage-High-Protein-Airfryer-Wochenplan.....	187
14 Zwei-Garkorb-Kombinationen – Schnellübersicht.....	190
High-Protein-Einkaufsliste.....	192
Die besten tierischen und pflanzlichen Proteinquellen.....	196
Proteingehalt wichtiger Lebensmittel auf einen Blick.....	198
Garzeiten für Geflügel, Rind, Kalb, Fisch, Tofu und Gemüse.....	200
Marinaden-Baukasten für proteinreiche Gerichte.....	202
Panaden-Baukasten für besonders knusprige Ergebnisse.....	204
Meal-Prep-Plan für 3 Tage.....	206
Tipps zum Aufwärmen im Airfryer.....	209
Zutaten-Austauschliste.....	211
Schlusswort.....	213
Haftungsausschluss und wichtige Hinweise.....	214

Vorwort

Proteinreich, knusprig und unkompliziert durch den Alltag

Proteinreich zu essen muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein. Gerade im Alltag wünschen sich viele Menschen Mahlzeiten, die schnell zubereitet sind, gut schmecken, angenehm sättigen und gleichzeitig eine gute Portion Eiweiß liefern. Genau hier kann der Airfryer seine Stärken ausspielen.

Mit dem COSORI Turbo Tower lassen sich unterschiedliche Bestandteile einer Mahlzeit parallel zubereiten. Während in einem Garkorb beispielsweise Hähnchen, Fisch oder Tofu gart, können im anderen Korb Kartoffeln, Gemüse oder eine weitere Beilage knusprig werden. So entsteht mit wenig Aufwand eine vollständige Mahlzeit, ohne dass mehrere Pfannen und Backbleche gleichzeitig im Einsatz sein müssen.

Dieses Kochbuch verbindet die unkomplizierte Zubereitung im Airfryer mit einer eiweißreichen Alltagsküche. Im Mittelpunkt stehen Lebensmittel wie Eier, Hähnchen und Pute, mageres Rindfleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Hüttenkäse, Skyr, Joghurt und andere proteinreiche Zutaten. Daraus entstehen Frühstücke, Hauptgerichte, Snacks, Bowls, Wraps und süße Kleinigkeiten, die sich ohne unnötig lange Zutatenlisten zubereiten lassen.

Dabei geht es nicht darum, jede Mahlzeit mit möglichst viel Protein anzureichern. Entscheidend ist eine praktische und ausgewogene Zusammenstellung. Proteinreiche Lebensmittel werden mit Gemüse, sättigenden Beilagen und passenden Fettquellen kombiniert. So entstehen Gerichte, die sich problemlos in einen abwechslungsreichen Alltag integrieren lassen.

Ein besonderer Vorteil des Turbo Tower sind die getrennt nutzbaren Garkörbe. Lebensmittel mit unterschiedlichen Garzeiten können unabhängig voneinander vorbereitet und dennoch passend aufeinander abgestimmt werden. Das ist besonders praktisch für komplette Mahlzeiten: Hähnchen mit Gemüse, Lachs mit Kartoffeln, Tofu mit Brokkoli oder Steakstreifen mit Paprika können nahezu gleichzeitig servierfertig werden.

Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten. Du brauchst keine außergewöhnliche Küchenausstattung und musst kein Airfryer-Profi sein. Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten geben dir eine zuverlässige Orientierung. Da Lebensmittel unterschiedlich groß, dick, kalt oder feucht sein können, lohnt sich gegen Ende der Garzeit trotzdem immer ein kurzer Blick in den Korb.

Nutze dieses Buch deshalb nicht nur als Sammlung einzelner Rezepte. Die Gerichte können miteinander kombiniert, angepasst und nach deinem Geschmack verändert werden. Hast du erst einmal ein Gefühl dafür entwickelt, wie verschiedene Proteinquellen, Gemü

se und Beilagen im Airfryer reagieren, kannst du aus wenigen Zutaten immer wieder neue Mahlzeiten zusammenstellen.

So wird der COSORI Turbo Tower zu einem praktischen Helfer für eine Küche, die proteinreich, knusprig und unkompliziert sein darf.

Teil 1 – Der COSORI Turbo Tower einfach erklärt

SO FUNKTIONIERT DER COSORI TURBO TOWER

Eine Heißluftfritteuse arbeitet anders als eine klassische Fritteuse. Die Lebensmittel schwimmen nicht in heißem Fett. Stattdessen wird erhitzte Luft mit hoher Geschwindigkeit durch den Garraum bewegt. Dadurch kann die Oberfläche von Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Gemüse oder Teigwaren kräftig bräunen und knusprig werden.

Beim Turbo Tower stehen zwei übereinander angeordnete Garkörbe zur Verfügung. Dadurch kannst du zwei unterschiedliche Speisen gleichzeitig zubereiten und für jeden Bereich passende Einstellungen wählen.

Das ist besonders praktisch für komplette High-Protein-Mahlzeiten. Zum Beispiel:

- Hähnchenbrust und Kartoffelspalten
- Lachs und Brokkoli
- Putensteak und Süßkartoffeln
- Tofu und Gemüse
- Hackbällchen und Zucchini
- Eier-Muffins und Frühstückskartoffeln

Der Airfryer funktioniert am besten, wenn die heiße Luft möglichst frei um die Lebensmittel zirkulieren kann. Deshalb solltest du den Korb nicht unnötig überfüllen. Besonders bei Pommes, Gemüsewürfeln, Tofu oder kleinen Fleischstücken sorgt etwas Abstand zwischen den Zutaten für eine bessere Bräunung.

Bei größeren Mengen kann es hilfreich sein, das Gargut während der Zubereitung einmal zu wenden, durchzumischen oder den Korb vorsichtig zu schütteln.

DIE WICHTIGSTEN PROGRAMME UND EINSTELLUNGEN

Der Turbo Tower bietet je nach Modell verschiedene Garprogramme. Für die Rezepte in diesem Buch sind vor allem einige grundlegende Funktionen wichtig.

AIR FRY

Diese Einstellung eignet sich für nahezu alles, was außen knusprig werden soll. Dazu gehören beispielsweise:

- Hähnchenstücke
- Tofu
- Kartoffelspalten
- Gemüse
- Fisch
- Nuggets

- Frikadellen
- Wrap-Taschen
- kleine Snacks

Für viele Rezepte wird diese Funktion die erste Wahl sein.

BACKEN

Eine sanftere Backfunktion eignet sich besonders für:

- Muffins
- kleine Kuchen
- Eiergerichte
- Frühstücksaufläufe
- Cheesecake-Bites
- gebackene Hafergerichte

Verwendest du kleine Backformen, sollten sie für die Temperaturen einer Heißluftfritteuse geeignet sein.

RÖSTEN

Diese Einstellung ist praktisch für Gemüse, Kartoffeln und andere Zutaten, die kräftig gebräunt werden sollen.

Besonders gut eignen sich:

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Rosenkohl
- Paprika
- Zucchini
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln

GRILLEN

Bei Gerichten, die eine kräftige Oberflächenbräunung bekommen sollen, kann eine Grillfunktion hilfreich sein. Sie eignet sich beispielsweise für Fleisch, Fisch, Halloumi oder überbackene Speisen.

AUFWÄRMEN

Reste müssen nicht automatisch in die Mikrowelle. Viele Gerichte werden im Airfryer beim Aufwärmen wieder deutlich knuspriger.

Gut geeignet sind zum Beispiel:

- Hähnchen
- Kartoffelgerichte
- Pizza-Wraps
- Quesadillas
- Tofu
- Gemüsefrikadellen

Empfindliche Speisen solltest du mit einer niedrigeren Temperatur beginnen, damit sie nicht austrocknen.

DÖRREN

Bei Modellen mit entsprechender Funktion können Lebensmittel bei niedriger Temperatur über längere Zeit getrocknet werden.

Wichtig: Die genaue Ausstattung kann je nach Turbo-Tower-Modell unterschiedlich sein. Verwende deshalb zusätzlich die Bedienungsanleitung deines Geräts als Referenz.

BEIDE GARKÖRBE OPTIMAL NUTZEN

Der größte praktische Vorteil eines Geräts mit zwei Garkörben besteht darin, dass du eine Mahlzeit nicht mehr nacheinander zubereiten musst.

Statt erst das Hähnchen und anschließend das Gemüse zu garen, können beide Komponenten gleichzeitig vorbereitet werden.

Ein einfaches Grundprinzip lautet:

GARKORB 1: PROTEINQUELLE

zum Beispiel:

- Hähnchen
- Pute
- Fisch
- Rindfleisch
- Eier
- Tofu

- Halloumi

GARKORB 2: GEMÜSE ODER BEILAGE

zum Beispiel:

- Brokkoli
- Zucchini
- Paprika
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- grüne Bohnen
- Blumenkohl

So kannst du aus wenigen Grundzutaten immer wieder neue Kombinationen zusammenstellen.

Auch unterschiedliche Temperaturen sind kein Problem. Während beispielsweise Kartoffeln kräftiger und länger garen, kann Fisch kürzer und schonender zubereitet werden.

Achte darauf, die Garkörbe nicht bis zum Rand mit kleinen Zutaten zu füllen. Je besser die Luft zirkuliert, desto gleichmäßiger wird das Ergebnis.

SYNC-FUNKTION UND BEIDE GARKÖRBE RICHTIG ABSTIMMEN

Wenn zwei Bestandteile einer Mahlzeit unterschiedliche Garzeiten benötigen, ist die SYNC-Funktion besonders praktisch.

Ein Beispiel:

Hähnchenbrust: 18 Minuten

Brokkoli: 10 Minuten

Beide Speisen sollen gleichzeitig auf den Tisch kommen. Die Einstellungen können entsprechend gewählt und zeitlich aufeinander abgestimmt werden, sodass der kürzer benötigte Garvorgang später beginnt.

Das ist besonders praktisch bei Kombinationen wie:

- Lachs und Kartoffeln
- Steak und Gemüse
- Hähnchen und Süßkartoffeln
- Tofu und Brokkoli
- Hackbällchen und Zucchini

- Putenfilet und Paprika

Wenn beide Körbe mit identischen oder sehr ähnlichen Lebensmitteln gefüllt werden, kannst du dagegen gleiche oder vergleichbare Einstellungen verwenden.

So kannst du beispielsweise eine größere Menge Kartoffelspalten oder Hähnchenstücke auf beide Körbe verteilen, anstatt einen einzigen Korb zu stark zu füllen.

Das verbessert häufig auch die Luftzirkulation und damit die Bräunung.

WELCHE FORMEN UND EINSÄTZE GEEIGNET SIND

Nicht jedes Gericht muss direkt im Garkorb liegen. Für Muffins, Eiergerichte, kleine Aufläufe oder Desserts sind geeignete Formen praktisch.

Verwenden kannst du je nach Größe des Garkorbs beispielsweise:

- kleine Silikonformen
- hitzebeständige Glasformen
- kleine Metallformen
- Muffinförmchen aus Silikon
- geeignete Backformen
- kleine Auflaufformen

Vor dem ersten Einsatz solltest du prüfen, ob die Form vollständig in den Korb passt und ausreichend Abstand zur Luftzirkulation bleibt.

Eine zu große Form kann den Luftstrom behindern. Dadurch verlängert sich die Garzeit und das Gericht kann ungleichmäßig garen.

Backpapier kann ebenfalls hilfreich sein, sollte aber nicht lose in den leeren Airfryer gelegt werden. Das Papier muss durch Lebensmittel oder eine geeignete Form sicher beschwert sein, damit es nicht vom Luftstrom angehoben wird und mit Heizelementen in Kontakt kommt.

Geschlossene Unterlagen können außerdem die Luftzirkulation reduzieren. Verwende Backpapier deshalb gezielt und nicht automatisch bei jedem Gericht.

VORHEIZEN – WANN ES SINNVOLL IST

Nicht jedes Airfryer-Gericht benötigt zwingend eine lange Vorheizphase. Trotzdem kann Vorheizen bei bestimmten Lebensmitteln hilfreich sein.

Besonders sinnvoll ist ein bereits heißer Garraum bei:

- Steak
- dünnen Fleischstücken

- panierten Speisen
- knusprigem Tofu
- Kartoffelprodukten
- Backwaren
- Gerichten mit kurzer Garzeit

Die heiße Oberfläche sorgt dafür, dass die Bräunung schneller beginnt.

Bei längeren Garzeiten oder weniger empfindlichen Gerichten kannst du häufig direkt starten. Beachte jedoch, dass sich die tatsächliche Garzeit dadurch leicht verändern kann.

Die Rezepte in diesem Buch sind als praktische Richtwerte gedacht. Wenn dein Gerät bereits vorgeheizt ist, kann ein Gericht einige Minuten früher fertig sein.

GARZEITEN RICHTIG ANPASSEN

Garzeiten sind keine mathematisch festen Werte. Zwei gleich schwere Hähnchenbrüste können unterschiedlich lange benötigen, wenn eine davon deutlich dicker ist.

Die Garzeit wird unter anderem beeinflusst durch:

- Größe der Zutaten
- Dicke der Stücke
- Ausgangstemperatur
- Feuchtigkeitsgehalt
- Menge im Korb
- verwendete Form
- gewünschter Bräunungsgrad

Deshalb gilt:

LIEBER ETWAS FRÜHER KONTROLLIEREN ALS UNNÖTIG LANGE GAREN.

Wenn ein Rezept beispielsweise 15 Minuten vorsieht, kannst du nach etwa 12 Minuten erstmals prüfen.

Bei Gemüse reicht häufig eine Sichtkontrolle oder eine Probe mit einer Gabel. Bei Fleisch und Fisch ist die Kontrolle der Kerntemperatur wesentlich zuverlässiger.

Wenn du größere Portionen zubereitest, solltest du außerdem nicht automatisch nur die Garzeit deutlich verlängern. Häufig ist es besser, die Lebensmittel lockerer zu verteilen oder zwischendurch umzuschichten.

SO WERDEN PROTEINREICHE GERICHTE BESONDERS KNUSPRIG

Proteinreiche Zutaten reagieren unterschiedlich auf heiße Luft. Ein paar einfache Grundregeln helfen jedoch fast immer.

OBERFLÄCHE MÖGLICHST TROCKEN HALTEN

Feuchtigkeit verhindert zunächst die Bräunung. Tupfe Hähnchen, Fisch oder Tofu deshalb bei Bedarf vor dem Würzen trocken.

NICHT ZU DICHT STAPELN

Wenn Lebensmittel eng übereinanderliegen, entsteht zwischen ihnen Dampf. Die Oberfläche wird dann eher weich als knusprig.

KLEINE MENGEN ÖL GEZIELT EINSETZEN

Ein dünner Ölfilm kann die Bräunung unterstützen. Das bedeutet nicht, dass große Mengen nötig sind.

PANADEN NICHT ZU FEUCHT MACHEN

Bei panierten Hähnchenstücken, Tofu oder Fisch sollte die äußere Schicht gut haften. Eine sehr nasse Panade kann sich während des Garens lösen.

WENDEN ODER SCHÜTTELN

Kleine Stücke wie Tofu, Kartoffeln oder Hähnchen-Bites profitieren häufig davon, während der Garzeit einmal bewegt zu werden.

NACH DEM GAREN NICHT LANGE IM GESCHLOSSENEN KORB LASSEN

Bleibt knuspriges Essen nach dem Ausschalten längere Zeit im warmen geschlossenen Korb, kann entstehender Dampf die Oberfläche wieder weicher machen.

Am besten direkt servieren.

ÖL RICHTIG DOSIEREN

Für viele Airfryer-Gerichte ist nur wenig Öl erforderlich. Manche Lebensmittel benötigen sogar gar keines.

Lebensmittel mit einem natürlichen Fettanteil bräunen häufig bereits gut. Bei sehr mageren Zutaten oder Gemüse kann eine kleine Menge Öl dagegen Geschmack und Oberfläche verbessern.

Als praktische Orientierung eignen sich:

Für etwa 2 Portionen Gemüse:

1-2 Teelöffel Öl

Für Kartoffeln oder Süßkartoffeln:

etwa 1 Esslöffel Öl, abhängig von der Menge

Für Fleisch oder Tofu:

häufig reichen 1-2 Teelöffel Öl für eine dünne Marinade

Das Öl sollte möglichst gleichmäßig verteilt werden. Eine kleine Menge, die alle Zutaten dünn benetzt, ist meist wirkungsvoller als viel Öl, das sich am Boden sammelt.

Für Marinaden eignen sich beispielsweise Olivenöl oder Rapsöl.

Wie viel Öl tatsächlich benötigt wird, hängt immer vom Rezept und vom verwendeten Lebensmittel ab.

LEBENSMITTEL SICHER GAREN

Gerade bei proteinreichen Gerichten spielen Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier eine wichtige Rolle. Deshalb ist eine sichere Zubereitung besonders wichtig.

Rohes Fleisch und bereits gegarte Lebensmittel sollten bei der Vorbereitung getrennt voneinander behandelt werden. Verwende für rohes Geflügel möglichst ein separates Schneidebrett und reinige Messer, Arbeitsfläche und Hände anschließend gründlich.

Verlasse dich bei Fleisch nicht ausschließlich auf die Farbe der Oberfläche. Ein Stück kann außen kräftig gebräunt sein und innen trotzdem noch nicht ausreichend gegart.

Ein Küchenthermometer ist deshalb sehr hilfreich.

Besonders bei Geflügel solltest du sicherstellen, dass es vollständig durchgegart ist. Miss die Temperatur an der dicksten Stelle und beachte dabei aktuelle Empfehlungen zur sicheren Kerntemperatur.

Auch Reste sollten nach der Zubereitung nicht lange bei Raumtemperatur stehen. Lasse sie nur kurz ausdampfen und bewahre sie anschließend gut verschlossen im Kühlschrank auf.

Gerichte mit Fisch, Fleisch, Eiern oder Milchprodukten solltest du besonders sorgfältig kühlen und zeitnah verbrauchen.

REINIGUNG UND PFLEGE

Eine kurze Reinigung nach jeder Benutzung verhindert, dass Fett- und Speisereste eintrocknen.

Lasse die Garkörbe und Einsätze zunächst abkühlen. Entferne anschließend Krümel und lose Speisereste.

Für die normale Reinigung reichen meist:

- warmes Wasser
- mildes Spülmittel
- ein weicher Schwamm oder ein weiches Tuch

Vermeide harte Metallbürsten oder aggressive Scheuermittel auf beschichteten Oberflächen.

Bei eingebrannten Rückständen ist Einweichen meist besser als kräftiges Scheuern.

Achte außerdem darauf, dass sich im Bereich des Geräts keine hartnäckigen Fettablagerungen ansammeln.

Welche Teile spülmaschinengeeignet sind, kann je nach Modell und Zubehör variieren. Orientiere dich deshalb an der Bedienungsanleitung deines Geräts.

Eine regelmäßige Reinigung sorgt nicht nur für ein gepflegtes Gerät. Alte Fett- oder Gewürzrückstände können auch Geschmack und Geruch neuer Gerichte beeinflussen.

DIE WICHTIGSTEN HIGH-PROTEIN-ZUTATEN FÜR DEN AIRFRYER

Eine proteinreiche Airfryer-Küche braucht keine lange Liste komplizierter Spezialprodukte.

Schon mit einigen Grundzutaten lassen sich viele unterschiedliche Gerichte zubereiten.

GEFLÜGEL

Hähnchen- und Putenfleisch sind vielseitig und lassen sich gut würzen, marinieren, panieren oder als Spieße zubereiten.

FISCH

Lachs, Kabeljau und andere Fischarten benötigen häufig nur kurze Garzeiten und lassen sich gut mit Gemüse kombinieren.

EIER

Eier eignen sich nicht nur fürs Frühstück. Eier-Muffins, kleine Aufläufe und gefüllte Gemüsesorten funktionieren ebenfalls hervorragend.

TOFU

Tofu nimmt Marinaden gut auf und kann im Airfryer eine angenehm knusprige Oberfläche entwickeln.

HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen, Bohnen und Linsen eignen sich für Bratlinge, Füllungen, Bowls und knusprige Snacks.

HÜTTENKÄSE

Hüttenkäse kann für Füllungen, Taler, Eiergerichte und herzhafte Backrezepte verwendet werden.

SKYR UND GRIECHISCHER JOGHURT

Beide eignen sich für Dips, Marinaden, Frühstücksgerichte und süße Rezepte.

KÄSE

Parmesan, Mozzarella, Feta oder Halloumi liefern Geschmack und zusätzliches Eiweiß. Aufgrund ihres Fett- und Salzgehalts werden sie in den Rezepten gezielt eingesetzt.

PROTEINREICHE VORRÄTE FÜR SCHNELLE MAHLZEITEN

Nicht jede proteinreiche Zutat muss frisch eingekauft werden. Mit einem kleinen Vorrat lassen sich auch an hektischen Tagen unkompliziert Mahlzeiten zusammenstellen.

Praktisch sind beispielsweise:

IM VORRATSSCHRANK

- Thunfisch im eigenen Saft
- Kichererbsen
- Bohnen
- Linsen
- Haferflocken
- Vollkorn-Wraps
- Couscous
- Reis
- Gewürze
- Sesam
- Nüsse und Samen

IM KÜHLSCHRANK

- Eier
- Skyr

- Naturjoghurt
- Hüttenkäse
- Feta
- Parmesan
- Tofu

IM TIEFKÜHLFACH

- Hähnchenportionen
- Fischfilets
- Garnelen
- Brokkoli
- grüne Bohnen
- Beeren
- Gemüsemischungen

Mit diesen Zutaten kannst du spontan kombinieren.

Ein besonders einfaches Prinzip lautet:

1 PROTEINQUELLE + 1 GEMÜSE + 1 SÄTTIGENDE BEILAGE + GEWÜRZE ODER DIP

Zum Beispiel:

Hähnchen + Brokkoli + Kartoffeln + Kräuterjoghurt

oder:

Lachs + grüne Bohnen + Süßkartoffeln + Zitronen-Joghurt-Dip

oder:

Tofu + Paprika + Reis + Sesam-Dip

So entstehen immer wieder neue Mahlzeiten, ohne dass du für jedes Rezept einen komplett neuen Einkauf benötigst.

PORTIONSGRÖßEN UND NÄHRWERTANGABEN

Die meisten Rezepte in diesem Buch sind für **2 Portionen** ausgelegt, sofern beim jeweiligen Rezept nichts anderes angegeben ist.

Eine Portion entspricht dabei der Hälfte der fertig zubereiteten Gesamtmenge.

Die Nährwertangaben dienen als praktische Orientierung. Angegeben werden je nach Rezept insbesondere:

- Kalorien
- Eiweiß
- Kohlenhydrate
- Fett

Die tatsächlichen Werte können abweichen. Gründe dafür sind unter anderem unterschiedliche Marken, Produktzusammensetzungen, Größen von Eiern, Fettgehalte von Milchprodukten sowie die tatsächlich verwendete Menge an Öl, Marinade oder Toppings.

Auch bei Fleisch und Fisch können sich die Werte je nach Zuschnitt unterscheiden.

Wenn du deine Ernährung sehr genau dokumentierst, solltest du deshalb die Nährwertangaben der von dir tatsächlich verwendeten Produkte heranziehen.

Für dieses Kochbuch steht vor allem die praktische Orientierung im Vordergrund: Du sollst auf einen Blick erkennen können, welche Gerichte besonders eiweißreich sind und wie sie sich zu einer ausgewogenen Mahlzeit kombinieren lassen.

Die folgenden Kapitel zeigen dir nun, wie vielseitig das sein kann – vom schnellen Frühstück über knuspriges Hähnchen, Fisch und vegetarische Proteinquellen bis hin zu kompletten Mahlzeiten aus beiden Garkörben.

Teil 2 – Proteinreiches Frühstück

1. Eier-Muffins mit Spinat und Feta

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Garzeit: 12-14 Minuten | Portionen: 2



ZUTATEN

- 4 Eier
- 100 g Eiklar
- 60 g frischer Spinat, grob gehackt
- 60 g Feta, zerbröselt
- 40 g rote Paprika, fein gewürfelt
- 1 Prise Salz
- schwarzer Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Eier und Eiklar in einer Schüssel gründlich verquirlen.
2. Spinat, Paprika und etwa zwei Drittel des Fetas unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Die Masse auf 6 kleine Silikon-Muffinförmchen verteilen.
4. Den restlichen Feta darüberstreuen.
5. Die Förmchen in einen Garkorb stellen und bei **170 °C etwa 12-14 Minuten** garen, bis die Eier vollständig gestockt sind.
6. Die Muffins 2 Minuten ruhen lassen und anschließend vorsichtig aus den Formen lösen.

Portionsgröße: 3 Eier-Muffins

Nährwerte pro Portion: ca. 265 kcal | 24 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate | 17 g Fett

2. Hähnchen-Ei-Frühstücksmuffins

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Garzeit: 13–15 Minuten | Portionen: 2



ZUTATEN

- 120 g gegarte Hähnchenbrust, klein gewürfelt
- 4 Eier
- 80 g Eiklar
- 50 g rote Paprika, fein gewürfelt
- 30 g geriebener leichter Käse
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL getrocknete Kräuter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Eier und Eiklar verquirlen und mit Paprikapulver, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
2. Hähnchen und Paprika unterheben.
3. Die Mischung auf 6 Silikon-Muffinförmchen verteilen.
4. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.
5. Bei **170 °C etwa 13–15 Minuten** im Airfryer garen.
6. Vor dem Herauslösen kurz abkühlen lassen.

Portionsgröße: 3 Muffins

Nährwerte pro Portion: ca. 310 kcal | 41 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate | 14 g Fett