Low-Carb-Airfryer-Kochbuch für den Feierabend

110 einfache Rezepte zum Abnehmen – proteinreich, sättigend und in maximal 20 Minuten fertig

Britta Keller

© 2026 Britta Keller.

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung von Inhalten aus diesem Werk ist ohne vorherige Genehmigung nicht gestattet.

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und Inspiration für die alltägliche Küche. Es ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung.

Nährwertangaben sind rechnerische Richtwerte und können je nach Produkt, Portionsgröße und Zubereitung abweichen. Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen gesundheitlichen Anforderungen sollten Zutaten und Mengen individuell geprüft werden.

Airfryer unterscheiden sich in Leistung, Korbgröße und Hitzeverteilung. Garzeiten können deshalb leicht variieren. Fleisch, Geflügel und Fisch stets vollständig und sicher garen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 8
Warum Low Carb und proteinreich? 9
In maximal 20 Minuten fertig 9
Airfryer-Basics für den Feierabend 10
Feierabend in 15 Minuten 11
Parmesan-Hähnchen mit Tomaten 11
Mediterranes Zitronen-Hähnchen mit Zucchini 12
Knuspriger Lachs mit Gurken-Dip 13
Griechische Putenstreifen mit Paprika-Feta 14
Kräuter-Hackbällchen mit Tomaten 15
Chili-Limetten-Garnelen mit Zucchini 16
Senf-Pute mit Brokkoli 17
Feta-Eier mit Blattspinat 18
Seelachs mit Kräuterkruste 19
Würzige Rinderstreifen Balkan-Art 20
Hähnchenwürfel mit Champignons 21
Cremige Thunfisch-Schälchen mit Paprika 22
Putenmedaillons mit Tomaten-Feta 23
Zitronen-Halloumi mit Zucchini-Minze 24
Lachs-Würfel mit Brokkoli 25
Hacksteaks mit Gurkenjoghurt 26
Hähnchen & Pute – leicht und proteinreich 27
Hähnchen in Parmesan-Kräuterkruste 27
Putensteaks mit frischer Paprika-Salsa 28
Hähnchen mit Feta-Spinat-Haube 29
Zitronen-Hähnchenoberkeulen mit Kräutern 30
Asiatische Sesam-Pute mit Brokkoli 31
Toskanisches Hähnchen mit Tomate und Mozzarella 32
Putenfilet mit Mandelkruste 33
Paprika-Hähnchen mit Kräuterquark 34
Hähnchen mit Brokkoli-Käsehaube 35

Zitronenpfeffer-Pute mit grünen Bohnen 36
Saftige Hähnchen-Spieße mit Paprika 37
Hähnchen mit Zucchini-Pesto-Kruste 38
Mediterrane Pute mit Tomaten-Oliven 39
Paprika-Hähnchenoberkeulen mit Feta 40
Hackfleisch & Fleisch für hungrige Abende 41
Saftige Rinderhackbällchen mit Feta 41
Rindersteak mit Kräuter-Champignons 42
Gefüllte Paprika-Boote mit Rinderhack 43
Schweinefilet mit Senfkruste 44
Rinderstreifen mit Zucchini 45
Schweinefilet mit Kräuterquark 46
Würzige Hack-Schälchen mit Zucchini 47
Balkan-Rind mit Paprika-Feta 48
Hacksteaks mit Tomatenhaube 49
Schweinefilet mit Parmesan-Brokkoli 50
Zarte Zucchini-Röllchen mit Rinderhack 51
Rindersteak mit Paprika-Kräuterbutter 52
Fisch & Garnelen – schnell und leicht 53
Nordischer Lachs mit Senf-Dill-Kruste 53
Kabeljau mit Zitronen-Parmesan 54
Spanische Knoblauch-Garnelen mit Paprika 55
Mediterraner Seelachs mit Tomaten-Feta 56
Lachs mit Zucchini-Bändern 57
Kabeljau mit Mandel-Kräuterkruste 58
Limetten-Garnelenspieße mit Kräuterjoghurt 59
Alpenkräuter-Forelle mit Zitrone 60
Lachs mit Spinat-Feta-Haube 61
Provenzalischer Seelachs mit Paprika-Oliven 62
Asiatische Sesam-Garnelen mit Brokkoli 63
Kabeljau mit Tomaten-Kräuterhaube 64
Gemüse satt – vegetarisch & Low Carb 65
Goldene Brokkoli-Nester mit Käse 65

Würzige Halloumi-Spieße mit Paprika 66
Goldene Blumenkohl-Taler mit Parmesan 67
Sesam-Tofu mit Brokkoli Asia-Art 68
Zucchini-Boote mit Hüttenkäse 69
Cremige Champignon-Schälchen mit Feta 70
Paprika mit Ei-Käse-Füllung 71
Auberginen-Taler mit Mozzarella 72
Saftige Brokkoli-Bällchen mit Hüttenkäse 73
Halloumi mit Tomaten-Zucchini 74
Blumenkohl mit Feta-Kräuterhaube 75
Limetten-Tofu mit Paprika und Chili 76
Alles aus einer Form 77
Cremige Lachs-Schälchen mit Spinat 77
Würziger Puten-Auflauf mit Paprika 78
Blumenkohl-Käse-Gratin mit Pute 79
Griechische Hähnchen-Form mit Feta 80
Herzhaftes Hack-Gratin mit Brokkoli 81
Leichter Kabeljau-Auflauf mit Zucchini 82
Cremige Puten-Schale mit Spinat und Käse 83
Cremiges Hähnchen-Gratin mit Champignons 84
Saftige Lachs-Form mit Brokkoli und Frischkäse 85
Würzige Hack-Form mit Paprika und Käse 86
Mediterrane Garnelen-Schale mit Feta und Zucchini 87
Goldenes Puten-Gratin mit Zucchini und Parmesan 88
Kleine Gerichte für späten Hunger 89
Eiermuffins mit Schinken und Spinat 89
Hähnchen-Happen mit Kräuterquark 90
Griechische Feta-Päckchen mit Paprika 91
Zarte Lachs-Häppchen mit Gurke 92
Goldene Zucchini-Taler mit Kräuterquark 93
Gefüllte Paprika-Boote mit Thunfisch 94
Zitronen-Garnelen mit Kräuterjoghurt 95
Saftige Puten-Bällchen mit Käse 96

Goldene Eier-Taler mit Brokkoli 97
Hähnchen-Paprika-Spieße mit Dip 98
Low-Carb Comfort Food 99
Zucchini-Pizza mit Hähnchen 99
Herzhafte Cheeseburger-Schälchen mit Rinderhack 100
Knusper-Hähnchen mit Parmesan 101
Lasagne-Zucchini mit Rinderhack 102
Pizza-Paprika mit Putenhack 103
Cremiges Lachs-Gratin mit Spinat 104
Knuspriges Hähnchen nach Cordon-Bleu-Art 105
Toskanische Hackbällchen mit Mozzarella 106
Puten-Nuggets mit Mandelkruste 107
Blumenkohl-Käse-Bowl mit Hähnchen 108
Zucchini-Burger mit Rinderhack 109
Feta-Hähnchen mit Tomatenkruste 110
Meal Prep für entspannte Feierabende 111
Putenbällchen mit Zucchini 111
Goldene Puten-Taler mit Zucchini 112
Hackbällchen mit Mozzarella-Kern 113
Türkische Rinderbällchen mit Kräuterjoghurt 114
Zucchini-Feta-Taler mit Kräuterdip 115
Herzhafte Eiermuffins mit Spinat und Feta 116
Cremiges Hähnchen-Gratin mit Brokkoli 117
Herzhafter Zucchini-Auflauf mit Rinderhack 118
Saftige Thunfisch-Taler mit Zucchini 119
Puten-Mini-Frikadellen mit Dip 120
14-Tage-Feierabendplan 121
Einkaufsliste für 14 Tage 122
Woche 1 123
Woche 2 124

Vorwort

Nach einem langen Tag soll das Abendessen vor allem eines sein: unkompliziert. Gleichzeitig möchte man etwas auf dem Teller haben, das gut schmeckt, angenehm satt macht und nicht nach einer Notlösung aussieht.

Genau dafür ist dieses Buch gedacht. Dich erwarten schnelle Low-Carb-Gerichte aus dem Airfryer – mit viel Gemüse, eiweißreichen Zutaten und Kombinationen, auf die man sich nach Feierabend wirklich freuen kann. Mal frisch und leicht, mal würzig und herzhaft, mal richtig schön gemütlich.

Alle Rezepte sind für zwei Portionen ausgelegt und kommen mit überschaubaren Zutatenlisten und klaren Arbeitsschritten aus. Vorbereitung und Garzeit bleiben zusammen innerhalb von maximal 20 Minuten.

So wird aus wenig Aufwand ein Abendessen, das gerne öfter auf den Tisch kommen darf.

Warum Low Carb und proteinreich?

Low Carb und eiweißreich zu essen muss weder kompliziert noch eintönig sein. Statt eine Mahlzeit hauptsächlich um Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln aufzubauen, stehen hier Gemüse und eiweißreiche Zutaten im Mittelpunkt.

Hähnchen, Pute, Fisch, Eier, Rind oder Tofu bilden eine gute Basis. Dazu kommen Zucchini, Brokkoli, Paprika, Champignons oder Spinat sowie kleine Extras wie Feta, Parmesan, Kräuter und würzige Dips.

Eiweißreiche Mahlzeiten können zu einer guten Sättigung beitragen – besonders angenehm, wenn nach einem langen Tag der Hunger groß ist. Dabei geht es nicht darum, Kohlenhydrate komplett vom Speiseplan zu streichen. Vielmehr zeigen die Rezepte, wie sich **weniger Kohlenhydrate, eine gute Eiweißquelle und viel Geschmack** unkompliziert miteinander verbinden lassen.

So entstehen Mahlzeiten, die zum Alltag passen und trotzdem Lust aufs Essen machen.

In maximal 20 Minuten fertig

Nach Feierabend möchte kaum jemand noch lange in der Küche stehen. Deshalb ist die Zeit bei den Rezepten bewusst knapp gehalten.

Vorbereitung und Garzeit werden separat angegeben und bleiben zusammen innerhalb von maximal 20 Minuten.

Damit das funktioniert, setzen die Rezepte auf einfache Arbeitsschritte, kurze Zutatenlisten und Lebensmittel, die nicht erst aufwendig vorbereitet werden müssen. Während Hähnchen, Fisch oder Gemüse im Airfryer garen, lässt sich beispielsweise schon ein schneller Dip anrühren oder die frische Beilage vorbereiten.

Du sollst nicht schneller schneiden oder hektischer kochen müssen. Die Gerichte sind von Anfang an so aufgebaut, dass sie zu einem normalen Feierabend passen.

Airfryer-Basics für den Feierabend

Für gute Ergebnisse braucht es keine lange Anleitung. Ein paar einfache Grundregeln reichen:

- **Nicht zu voll packen:** Etwas Platz zwischen den Zutaten hilft der heißen Luft, besser zu zirkulieren und sorgt für eine schönere Bräunung.
- **Wenden nur, wenn es sinnvoll ist:** Nicht jedes Gericht muss zwischendurch gewendet oder geschüttelt werden. Halte dich einfach an die Angaben im jeweiligen Rezept.
- **Garzeit im Blick behalten:** Airfryer unterscheiden sich je nach Modell und Größe. Prüfe ein Gericht beim ersten Mal ruhig ein paar Minuten früher.
- **Mit Öl sparsam umgehen:** Für viele Rezepte reicht bereits eine kleine Menge, um Geschmack und Bräunung zu unterstützen.
- **Kleine Stücke sparen Zeit:** Gleichmäßig geschnittenes Gemüse sowie passend portioniertes Fleisch oder Fisch garen schneller und gleichmäßiger.

Feierabend in 15 Minuten

Parmesan-Hähnchen mit Tomaten

Goldener Parmesan, saftiges Hähnchen und warme Tomaten – eine einfache Kombination, die nach deutlich mehr Aufwand schmeckt.

Portionen: 2
Vorbereitung: 7 Min.
Garen: 11 Min.

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 180 g Kirschtomaten
- 35 g Parmesan, fein gerieben
- 2 EL Basilikum, gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

1. Hähnchen trocken tupfen und in zwei etwa 1,5–2 cm dicke Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren.

2. Hähnchen mit Olivenöl einreiben und mit Pfeffer würzen. Parmesan mit der Hälfte des Basilikums vermengen und auf der Oberseite des Hähnchens leicht andrücken.

3. Hähnchen mit der Parmesanseite nach oben in den Airfryer legen. Die Kirschtomaten daneben verteilen.

4. Bei 190 °C etwa 10–11 Minuten garen, bis das Hähnchen durchgegart und der Parmesan goldbraun ist. Je nach Dicke des Fleisches die Garzeit bei Bedarf leicht anpassen.

5. Mit dem restlichen Basilikum bestreuen und direkt servieren.

Tipp: Besonders gleichmäßig gart das Hähnchen, wenn beide Stücke ungefähr gleich dick sind.

Nährwerte pro Portion: ca. 366 kcal | 49 g Protein | 8 g Kohlenhydrate | 15 g Fett

Mediterranes Zitronen-Hähnchen mit Zucchini

Saftiges Hähnchen, zarte Zucchini und frische Zitrone bringen mediterrane Leichtigkeit auf den Feierabendteller.

Portionen: 2

Vorbereitung: 5 Min.

Garen: 10 Min.

Zutaten

• 300 g Hähnchenbrustfilet

• 250 g Zucchini

• 1 Bio-Zitrone

• 2 EL Petersilie, gehackt

• 1 TL Oregano

Zubereitung

1. Hähnchen trocken tupfen und in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden. Zucchini in etwa 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

2. Hähnchen mit 1 EL Zitronensaft, etwas fein abgeriebener Zitronenschale und Oregano vermengen.

3. Hähnchen und Zucchini möglichst locker im Airfryer verteilen.

4. Bei 190 °C 10 Minuten garen und nach etwa 6 Minuten einmal vorsichtig durchmischen. Vor dem Servieren prüfen, ob das Hähnchen vollständig durchgegart ist.

5. Mit Petersilie und etwas frischem Zitronensaft servieren.

Tipp: Die Zucchini nicht zu dünn schneiden – etwas dickere Stücke bleiben saftiger und bekommen trotzdem schöne Röstaromen.

Nährwerte pro Portion: ca. 330 kcal | 46 g Protein | 6 g Kohlenhydrate | 13 g Fett

Knuspriger Lachs mit Gurken-Dip

Außen appetitlich gebräunt, innen saftig: Der warme Lachs schmeckt mit dem kühlen Gurken-Dill-Dip besonders frisch.

Portionen: 2

Vorbereitung: 5 Min.

Garen: 10 Min.

Zutaten

• 280 g Lachsfilet

• 180 g Gurke

• 120 g griechischer Joghurt 2 %

• 2 EL Dill, gehackt

• 1 Bio-Zitrone

• Pfeffer

Zubereitung

1. Lachs trocken tupfen und in zwei gleich große, nicht zu dicke Stücke teilen. Mit Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen.

2. Lachs in den Airfryer legen und bei 190 °C etwa 9–10 Minuten garen.

3. Währenddessen Gurke grob raspeln und leicht ausdrücken.

4. Gurke mit Joghurt, Dill und 1 TL Zitronensaft verrühren.

5. Lachs prüfen und, sobald er den gewünschten Gargrad erreicht hat, mit dem kalten Gurken-Dip servieren.

Tipp: Den Dip erst kurz vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen – der kühle, frische Kontrast passt besonders gut zum warmen Lachs.

Nährwerte pro Portion: ca. 466 kcal | 36 g Protein | 12 g Kohlenhydrate | 30 g Fett