

High Protein Low Carb Airfryer Kochbuch für Anfänger

120 einfache Rezepte Zum Abnehmen – sättigend und ohne lästiges
Kalorienzählen

Elina Falkenberg

© 2026 Elina Falkenberg

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschließlich aller Texte und Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – ganz oder auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung. Nährwertangaben sind Näherungswerte und können je nach verwendeten Zutaten und Produkten abweichen. Garzeiten und Temperaturen können je nach Airfryer-Modell variieren. Für die sichere Zubereitung und den individuellen Umgang mit Lebensmitteln ist der Leser selbst verantwortlich.

Alle Angaben wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Haftung für Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen, wird – soweit gesetzlich zulässig – ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
High Protein & Low Carb – die Grundlagen	9
Warum High Protein & Low Carb gut zusammenpassen	9
Die wichtigsten Zutaten für deinen Alltag	10
Praktischer Airfryer-Guide für Anfänger	11
Proteinreicher Start in den Tag	13
Schinken-Paprika-Eiermuffins	13
Quarkküchlein mit Heidelbeeren	14
Spinat-Feta-Frühstücksauflauf	15
Lachs-Ei-Frühstücksschälchen	16
Zucchini-Käse-Frühstückstaler	17
Caprese-Eier aus der Form	18
Vanille-Skyr-Auflauf mit Himbeeren	19
Schinken-Käse-Eierrolle	20
Herzhafte Quarkbrötchen mit Schinken	21
Apfel-Zimt-Quarkküchlein	22
Quarkfladen mit Räucherlachs	23
Puten-Frühstückstaschen mit Spinat	24
Schnell & einfach für jeden Tag	25
Zitronen-Hähnchen mit Brokkoli	25
Spinat-Feta-Putenröllchen	26
Sesam-Lachs auf Pak Choi	27
Paprika-Rinderbällchen mit Ajvar-Dip	28
Senf-Schweinefilet mit Rosenkohl	29
Gefüllte Thunfisch-Paprika	30
Hähnchen-Caprese aus dem Airfryer	31
Curry-Putensticks mit Joghurt dip	32
Kräuter-Kabeljau mit Tomaten	33
Zucchini-Hack-Boote mit Cheddar	34
Knoblauch-Garnelen mit Zucchini bändern	35
Parmesan-Hähnchenschnitzel mit Kohlrabi	36
Feta-Putenbällchen mit Zaziki	37
Ei-Schinken-Muffins mit Spinat	38
Gyros-Hähnchen mit Tzatziki	39

Putenhack-Pizza auf Aubergine	40
Sattmacher unter 500 kcal	41
Soja-Ingwer-Rind mit Brokkoli	41
Kräuterlachs mit grünen Bohnen	42
Paprika-Puten-Päckchen mit Feta	43
Parmesan-Seelachs mit Zucchini	44
Hackbällchen mit Champignons	45
Türkisches Hähnchen mit Paprika-Joghurt	46
Chili-Limetten-Garnelen mit Paprika	47
Schweinefilet mit Senf-Brokkoli	48
Feta-Hähnchen auf Zucchinibett	49
Mediterraner Thunfisch-Zucchini-Auflauf	50
Putenbällchen mit Blumenkohl	51
Kabeljau mit Tomaten-Feta-Haube	52
Rindersteak mit Kräuterchampignons	53
Hähnchen mit Kohlrabi-Pommes	54
Auberginen-Hack-Türmchen	55
Senf-Putensteaks mit Rosenkohl	56
Knusprig ohne Frittieren	57
Hähnchen-Nuggets mit Parmesan	57
Mandel-Putenschnitzel aus dem Airfryer	58
Kabeljau mit Zitronenkruste	59
Kokos-Garnelen aus dem Airfryer	60
Käsekrusten-Rinderbällchen	61
Käse-Hähnchen-Sticks	62
Lachs mit Senfkruste	63
Parmesan-Blumenkohl-Bites	64
Kräuterkrusten-Schweinefilet	65
Thunfisch-Gouda-Taler	66
Halloumi-Hähnchen-Spieße	67
Paprika-Schweineschnitzel Balkan-Art	68
Sesam-Lachs-Happen mit Limette	69
Crispy Ajvar-Hähnchenstreifen	70
Rinder-Köfte mit Zucchini	71
Saftig & herzhaft	72
Mediterrane Hähnchenoberkeulen	72
Schweinefilet mit Frischkäsefüllung	73

Hackbraten mit Mozzarella-Kern	74
Putensteaks mit Pilzhaube	75
Lachs mit cremiger Dillhaube	76
Gefüllte Hähnchenbrust mit Feta	77
Schweinemedallions mit Käsekruste	78
Türkische Rindspieße mit Joghurt	79
Mediterranes Hähnchen mit Oliven	80
Kabeljau mit Tomaten-Oliven-Haube	81
Putenhack-Laibchen mit Feta	82
Schweinerücken mit Zwiebelkäse	83
Soja-Lachs mit Sesam-Zucchini	84
Gefüllte Paprika mit Putenhack	85
Rinderhack-Zucchini-Röllchen	86
Low-Carb-Beilagen	87
Knoblauch-Brokkoli mit Parmesan	87
Kräuter-Zucchini mit Feta	88
Paprika mit Kräuterquark	89
Blumenkohl mit Curryjoghurt	90
Auberginenwürfel mit Sesam	91
Kohlrabi-Pommes mit Paprika	92
Rosenkohl mit Senf-Parmesan	93
Champignons mit Frischkäse	94
Grüne Bohnen mit Mandeln	95
Zucchini-Rösti mit Käse	96
Mediterrane Fenchelspalten	97
Spitzkohl mit Zitronenbutter	98
Vegetarisch & proteinreich	99
Zucchini-Feta-Eierauflauf	99
Brokkoli-Feta-Puffer	100
Asia-Tofu mit Paprika und Erdnussdip	101
Halloumi-Pilze mit Kräuterjoghurt	102
Blumenkohl-Feta-Taler	103
Spinat-Ricotta-Eierrollen	104
Auberginen-Mozzarella-Türmchen	105
Tofu-Zucchini mit Parmesan	106
Gefüllte Paprika mit Feta-Ei	107
Kräuterquark-Zucchini-Boote	108

Meal Prep für Büro & Alltag	109
Paprika-Hähnchen mit Feta	109
Putenbällchen mit Zucchini	110
Mediterrane Hack-Gemüse-Box	111
Curry-Hähnchen mit Blumenkohl	112
Thunfisch-Zucchini-Muffins	113
Gyros-Pute mit Paprikagemüse	114
Zitronen-Lachs mit Bohnen	115
Puten-Paprika-Eiermuffins	116
Mediterrane Hähnchen-Zucchini-Box	117
Kleine Gerichte & Protein-Snacks	118
Hähnchen-Käse-Happen	118
Thunfisch-Zucchini-Taler	119
Putenbällchen mit Kräuterdip	120
Lachs-Frischkäse-Röllchen	121
Hackfleisch-Paprika-Muffins	122
Mozzarella-Eier-Nester	123
Garnelen-Knoblauch-Spieße	124
Brokkoli-Käse-Bällchen	125
Schinken-Käse-Röllchen	126
Quark-Vanille-Happen mit Beeren	127
Süß & proteinreich	128
Vanille-Quark-Küchlein	128
Schoko-Skyr-Muffins	129
Zimt-Apfel-Quarkauflauf	130
Zitronen-Skyr-Küchlein	131
Beeren-Quark-Törtchen	132
Schoko-Quark-Brownies	133
30-Tage-Ernährungsplan	134
Woche 1	134
Woche 2	135
Woche 3	136
Woche 4	137
Tage 29–30	138

Vorwort

Proteinreich und kohlenhydratbewusst zu essen muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein. Gerade im Alltag sind einfache Gerichte gefragt, die satt machen, gut schmecken und ohne lange Zutatenlisten auskommen.

Genau hier setzt dieses Buch an. Die Rezepte kombinieren proteinreiche Lebensmittel wie Hähnchen, Fisch, Eier, Quark oder Skyr mit viel Gemüse und ausgewählten Low-Carb-Zutaten. Der Airfryer übernimmt dabei einen großen Teil der Arbeit und sorgt mit wenig zusätzlichem Öl für leckere Röstaromen.

Alle Rezepte sind unkompliziert aufgebaut und auch für Anfänger geeignet. Ob schnelles Abendessen, Meal Prep fürs Büro, knusprige Lieblingsgerichte oder etwas Süßes – hier findest du abwechslungsreiche Ideen für jeden Tag.

Der **30-Tage-Ernährungsplan** am Ende des Buches hilft dir dabei, die Rezepte einfach in deinen Alltag zu integrieren.

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

High Protein & Low Carb – die Grundlagen

High Protein bedeutet, bewusst proteinreiche Lebensmittel in die täglichen Mahlzeiten einzubauen. Dazu gehören beispielsweise Fleisch, Fisch, Eier, Skyr, Magerquark, körniger Frischkäse und verschiedene Käsesorten.

Bei Low Carb werden kohlenhydratreiche Lebensmittel nicht grundsätzlich verboten, sondern bewusster eingesetzt. Große Portionen Nudeln, Reis oder Kartoffeln werden beispielsweise häufiger durch Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini oder anderes Gemüse ersetzt.

Die Kombination ist erstaunlich unkompliziert: Eine Proteinquelle bildet die Basis, Gemüse sorgt für Volumen und Abwechslung, Gewürze, Kräuter oder ein kleiner Dip bringen Geschmack auf den Teller.

Low Carb bedeutet dabei nicht No Carb. Gemüse, Beeren und andere Lebensmittel mit Kohlenhydraten dürfen weiterhin Teil einer ausgewogenen Ernährung sein.

Warum High Protein & Low Carb gut zusammenpassen

Protein trägt zum Erhalt und Aufbau von Muskelmasse bei und kann dazu beitragen, Mahlzeiten sättigend zu gestalten. Das ist besonders praktisch, wenn du deine Ernährung bewusster gestalten möchtest.

Low Carb ergänzt dieses Prinzip, indem klassische kohlenhydratreiche Beilagen häufiger kleiner ausfallen oder durch Gemüse ersetzt werden. So entstehen Mahlzeiten, die viel Protein und Gemüse miteinander verbinden.

Für eine Gewichtsabnahme bleibt jedoch die gesamte Energiebilanz entscheidend. Kein einzelnes Lebensmittel und keine bestimmte Nährstoffverteilung garantiert automatisch einen Gewichtsverlust.

Deshalb setzt dieses Buch nicht auf komplizierte Regeln oder extreme Einschränkungen. Im Mittelpunkt stehen einfache,

sättigende Gerichte, die sich langfristig in einen normalen Alltag integrieren lassen.

Die wichtigsten Zutaten für deinen Alltag

Für eine abwechslungsreiche High-Protein-Low-Carb-Küche brauchst du keinen Schrank voller Spezialprodukte. Einige einfache Grundlagen reichen bereits aus.

Proteinreiche Basics

Hähnchen- und Putenbrust, mageres Rindfleisch, Fisch, Garnelen, Thunfisch, Eier, Skyr, Magerquark und körniger Frischkäse.

Gemüse für jeden Tag

Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Paprika, Aubergine, Champignons, Kohlrabi, grüne Bohnen und verschiedene Kohlsorten.

Für Krusten & Bindung

Eier, Parmesan, geriebener Käse, gemahlene Mandeln, Sesam oder Kokosraspel bringen je nach Rezept Struktur und Röstaromen.

Für mehr Geschmack

Knoblauch, Senf, Zitrone, Paprikapulver, Curry, Oregano, Thymian, Dill, Petersilie und Pfeffer sorgen mit wenig Aufwand für Abwechslung.

Du musst nicht alles gleichzeitig vorrätig haben. Zwei oder drei Proteinquellen, einige Gemüsesorten und eine kleine Auswahl an Gewürzen reichen für den Anfang völlig aus.

Praktischer Airfryer-Guide für Anfänger

Der Airfryer ist unkompliziert – trotzdem entscheiden ein paar kleine Details darüber, ob das Ergebnis saftig, goldbraun oder knusprig wird.

Nicht zu voll beladen

Heiße Luft muss zwischen den Lebensmitteln zirkulieren können. Werden Fleisch, Gemüse oder Nuggets dicht übereinandergestapelt, bräunen sie schlechter. Lieber etwas Platz lassen und größere Mengen bei Bedarf in zwei Durchgängen zubereiten.

Temperatur und Garzeit richtig wählen

Als einfache Orientierung eignen sich:

160–170 °C: Eiergerichte, Quarkküchlein und kleine Aufläufe

175–185 °C: Fisch, Hähnchen und gefüllte Gerichte

190–200 °C: Gemüse, dünne Fleischstücke und knusprige Krusten

Die passende Garzeit hängt außerdem von Größe und Dicke ab. Dünne Putenstreifen sind deutlich schneller fertig als eine dicke Hähnchenbrust.

Da sich Airfryer in Leistung und Größe unterscheiden, sind die Angaben in den Rezepten praktische Richtwerte. Besonders Fleisch und Fisch solltest du gegen Ende der Garzeit kontrollieren.

Fleisch und Fisch saftig halten

Fleisch möglichst in ähnlich große Stücke schneiden und nicht länger als nötig garen. Dickere Fleischstücke können nach dem Garen kurz ruhen, bevor sie angeschnitten werden.

Fisch benötigt häufig weniger Zeit und sollte deshalb frühzeitig kontrolliert werden. Senf, Joghurt, Gewürze oder eine kleine Menge Öl können je nach Rezept zusätzlich Geschmack und eine aromatische Oberfläche bringen.

Knusprig mit wenig Öl

Für eine appetitlich gebräunte Oberfläche braucht es meist nur wenig Öl. Fleisch, Fisch oder Gemüse möglichst trocken in den Airfryer geben und Öl dünn verteilen.

Parmesan, Mandeln, Sesam oder Kokosraspel können bei ausgewählten Rezepten für eine knusprige Low-Carb-Hülle sorgen.

Feuchte Zutaten wie Zitronensaft, Saucen oder Dips am besten **erst nach dem Garen** hinzufügen. So bleibt die Oberfläche länger knusprig.

Vorheizen und Wenden – wann ist es nötig?

Vorheizen ist nicht bei jedem Gericht notwendig. Wenn eine schnelle Bräunung oder besonders kräftige Kruste gewünscht ist, kann ein kurzer Start im heißen Airfryer sinnvoll sein.

Auch Wenden ist keine feste Regel. Gemüsegewürfel, Nuggets oder dünne Fleischstücke profitieren häufig davon. Empfindlicher Fisch oder Gerichte mit einer Kruste können dagegen oft einfach liegen bleiben.

Proteinreicher Start in den Tag

Schinken-Paprika-Eiermuffins

Saftig, würzig und unkompliziert – ein warmes Frühstück, das mit wenigen Zutaten angenehm lange satt hält.

Portionen: 2

Vorbereitung: 6 Min.

Garen: 12 Min.

Zutaten

- 5 Eier
- 120 g Kochschinken
- 150 g körniger Frischkäse
- 50 g geriebener Gouda
- 60 g rote Paprika
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Paprika klein würfeln und den Kochschinken in kurze Streifen schneiden.
2. Eier mit dem körnigen Frischkäse und etwas Pfeffer verrühren. Paprika und Schinken unterheben.
3. Die Masse auf 6 Silikon-Muffinförmchen verteilen und mit Gouda bestreuen.
4. Bei 165 °C 12 Minuten im Airfryer garen, bis die Eiermasse vollständig gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
5. Zwei Minuten ruhen lassen und anschließend aus den Förmchen lösen.

Küchen-Tipp: Kleine Paprikawürfel garen direkt in der Eiermasse mit und bleiben dabei angenehm bissfest.

Nährwerte pro Portion: ca. 430 kcal | 40 g Protein | 27 g Fett | 7 g Kohlenhydrate

Quarkküchlein mit Heidelbeeren

Leicht süß, warm und fruchtig – diese weichen Küchlein bringen Abwechslung auf den Frühstückstisch.

Portionen: 2

Vorbereitung: 6 Min.

Garen: 13 Min.

Zutaten

- 400 g Magerquark
- 2 Eier
- 60 g Heidelbeeren
- 30 g gemahlene Mandeln
- 20 g Erythrit
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Magerquark und Eier zu einer glatten Masse verrühren.
2. Mandeln, Erythrit und Vanilleextrakt einarbeiten. Die Heidelbeeren vorsichtig unterheben.
3. Die Masse auf vier Silikonförmchen verteilen und die Oberfläche glatt streichen.
4. Bei 160 °C 13 Minuten garen, bis die Ränder fest sind und die Mitte nur noch leicht nachgibt.
5. Drei Minuten ruhen lassen und vorsichtig aus den Förmchen lösen.

Küchen-Tipp: Die Heidelbeeren zuletzt unterheben, damit möglichst wenig Saft austritt und die Quarkmasse stabil bleibt.

Nährwerte pro Portion: ca. 320 kcal | 34 g Protein | 13 g Fett | 14 g Kohlenhydrate