

High Protein Airfryer Kochbuch für Senioren

Proteinreiche Rezepte für mehr Sättigung und Muskelerhalt

– einfach, bekömmlich und alltagstauglich

Meta Stark

Impressum

© 2026 Meta Stark

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin vervielfältigt, verbreitet, übersetzt oder in elektronischer Form gespeichert oder verarbeitet werden, soweit dies nicht gesetzlich ausdrücklich gestattet ist.

Alle Rezepte und Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt. Da sich Airfryer je nach Hersteller, Modell und Größe in ihrer Leistung unterscheiden können, sind die angegebenen Garzeiten und Temperaturen als Richtwerte zu verstehen. Bei Bedarf sollten sie entsprechend angepasst werden.

Die Informationen in diesem Buch dienen der allgemeinen Information und Inspiration für eine ausgewogene, proteinreiche Ernährung. Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die individuelle Beratung durch medizinisches oder ernährungswissenschaftliches Fachpersonal.

Für individuelle Unverträglichkeiten, Allergien oder besondere gesundheitliche Anforderungen ist die Leserin bzw. der Leser selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	8
Warum Eiweiß im Alter besonders wichtig ist	8
Der Airfryer: einfach, schonend und alltagstauglich	9
Knusprig oder saftig? So gelingt beides	10
Proteinreiche Lebensmittel für den Alltag	11
Proteinreiche Frühstücke	12
Eiermuffins mit Hüttenkäse und Paprika	12
Beeren-Skyr-Auflauf mit Haferflocken	13
Apfel-Zimt-Quarkauflauf	14
Lachs-Frühstücksbrötchen mit Frischkäse	15
Puten-Ei-Frühstücksmuffins	16
Bananen-Hafer-Protein-Taler	17
Gemüse-Omelett aus dem Airfryer	18
Quark-Pfannkuchen mit Beeren	19
Mediterrane Eier-Tomaten-Muffins	20
Räucherlachs-Ei-Röllchen	21
Heidelbeer-Quark-Muffins	22
Herzhafter Kartoffel-Ei-Auflauf	23
Spinat-Feta-Frühstücksauflauf	24
Birnen-Vanille-Quarkküchlein	25
Hähnchen-Frühstückswrap mit Ei	26
Hähnchen- & Putenrezepte	27
Knusprige Hähnchenschenkel mit Kräuterkruste	27
Zarte Hähnchenbrust mit Kräuterquark	28
Knusprige Hähnchenfilet-Streifen mit Kräutern	29
Hähnchen-Gemüse-Auflauf mit Käse	30
Saftige Hähnchenbällchen mit Joghurt-Dip	31
Mediterrane Hähnchenröllchen mit Frischkäsefüllung	32
Hähnchen-Paprika-Pfanne aus dem Airfryer	33
Cremiges Hähnchen mit Brokkoli	34

Kräuter-Hähnchenflügel mit Gemüse	35
Hähnchen-Kartoffel-Gratin mit Kräutern	36
Zarte Putenmedaillons mit Champignons	37
Saftige Putenhackbällchen mit Gemüse	38
Putenröllchen mit Frischkäsefüllung	39
Mediterrane Puten-Gemüse-Form	40
Putenbrust mit Rahmgemüse	41
Goldbraune Putenfrikadellen aus dem Airfryer	42
Putenauflauf mit Kartoffeln und Käse	43
Gefüllte Paprika mit Putenhack	44
Goldbraune Puten-Gemüse-Taler aus dem Airfryer	45
Mildes Hähnchen-Puten-Gulasch mit Gemüse	46
Fisch & Meeresgerichte	47
Lachsfilet mit Kräutern und Gemüse	47
Kabeljau mit Kartoffeln und Möhren	48
Zarte Forelle mit Zitronenkräutern	49
Lachs-Spinat-Auflauf aus dem Airfryer	50
Fischfrikadellen mit Kräuterquark	51
Knuspriges Kabeljaufilet mit Kräuterkruste	52
Seelachsfilet mit Gemüse	53
Garnelen mit Zucchini und Tomaten	54
Lachs-Gemüse-Päckchen aus dem Airfryer	55
Kabeljau-Auflauf mit Kartoffeln	56
Fischröllchen mit Frischkäsefüllung	57
Mediterrane Garnelenpfanne	58
Miesmuscheln mit Gemüse	59
Thunfisch-Gemüse-Taler	60
Forellenfilet mit Kräuterkartoffeln	61
Cremiger Fisch-Gemüse-Auflauf	62
Klassische Fleischgerichte	63
Klassische Rinderfrikadellen mit Kräutern	63
Saftige Hackbällchen mit Gemüse	64
Schweinefilet mit Kräuterkruste	65

Zartes Rindergeschnetzeltes mit Champignons	66
Hackbraten aus dem Airfryer	67
Gefüllte Hackröllchen mit Frischkäse	68
Schweinemedallions mit Gemüse	69
Rinderhack-Auflauf mit Kartoffeln	70
Herzhafte Fleischbällchen mit Tomatensoße	71
Zarte Lammfrikadellen mit Kräutern	72
Schweinefilet mit Rahmgemüse	73
Klassische Kohlrouladen mit Hackfleisch	74
Zarte Entenbrust mit Apfel-Gemüse	75
Rinderhack-Taler aus dem Airfryer	76
Mildes Hackfleisch-Gemüse-Gratin	77
Zartes Fleischgulasch mit Gemüse	78
Gemüsegerichte mit Protein	79
Gefüllte Paprika mit Quark und Gemüse	80
Zucchini-Taler mit Hüttenkäse	81
Brokkoli-Käse-Auflauf mit Ei	82
Knusprige Blumenkohl-Käse-Taler	83
Mediterranes Ofengemüse mit Feta	84
Blumenkohl-Hack-Auflauf mit Gemüse	85
Spinat-Ei-Auflauf mit Kräutern	86
Gemüse-Frikadellen mit Quark-Dip	87
Tofu-Gemüse-Pfanne aus dem Airfryer	88
Aufläufe & Wohlfühlgerichte	89
Hähnchen-Brokkoli-Auflauf mit Käse	89
Lachs-Kartoffel-Gratin mit Spinat	90
Puten-Gemüse-Auflauf mit Kräutern	91
Kartoffel-Hack-Auflauf mit Gemüse	92
Gemüse-Ei-Auflauf mit Hüttenkäse	93
Cremiges Hähnchen-Kartoffel-Gratin	94
Gemüse-Lasagne aus dem Airfryer	95
Blumenkohl-Käse-Auflauf mit Ei	96
Puten-Reis-Gemüse-Auflauf	97

Kleine Mahlzeiten & Protein-Snacks	98
Knusprige Hähnchen-Bites mit Kräutern	98
Kartoffel-Rösti mit Hüttenkäse	99
Gemüse-Taler mit Käse	100
Thunfisch-Taler mit Kräutern	101
Kleine Frikadellen mit Kräuterkruste	102
Knusprige Zucchini-Sticks mit Quark-Dip	103
Protein-Flammkuchen mit Gemüse	104
Kichererbsen-Taler mit Kräutern	105
Mini-Pizza mit Hähnchen und Gemüse	106
Käse-Hähnchen-Häppchen aus dem Airfryer	107
Süße Proteinrezepte	108
Cremiger Quark-Auflauf mit Beeren	108
Apfel-Quark-Kuchen aus dem Airfryer	109
Protein-Pfannkuchen mit Skyr	110
Bananen-Hafer-Protein-Muffins	111
Warmer Beeren-Skyr-Auflauf	112
Festliche Gerichte für besondere Tage	113
Entenbrust mit Apfel und Thymian	113
Lammmedaillons mit Rosmarinkartoffeln	114
Schweinefilet mit Pilzrahm	115
Rinderrouladen mit Senf und Gemüse	116
Lachsfilet mit Dill-Senf-Kruste	117
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Käse	118
Kartoffelgratin mit Schinken und Käse	119
Bratapfel mit Quark-Mandel-Füllung	120
Bonus	121
14-Tage-Proteinplan für deinen Alltag	121
Schlusswort	124

Einführung

Warum Eiweiß im Alter besonders wichtig ist

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Dabei kann Muskelmasse leichter verloren gehen. Eiweiß spielt deshalb in der täglichen Ernährung eine wichtige Rolle, denn Protein trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei.

Gute Eiweißquellen müssen weder außergewöhnlich noch teuer sein. Eier, Quark, Skyr, Hüttenkäse, Geflügel, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte lassen sich unkompliziert in vertraute Mahlzeiten integrieren.

Entscheidend ist dabei nicht, möglichst große Mengen zu essen. Vielmehr geht es darum, proteinreiche Lebensmittel regelmäßig und abwechslungsreich in den Speiseplan einzubauen und sie mit Gemüse und passenden Beilagen zu kombinieren.

Die Rezepte in diesem Buch greifen genau diesen Gedanken auf: überschaubare Portionen, vertraute Zutaten und Gerichte, die sich ohne großen Aufwand zubereiten lassen.

Der Airfryer: einfach, schonend und alltagstauglich

Der Airfryer macht die Zubereitung vieler Mahlzeiten besonders unkompliziert. Fleisch, Fisch, Gemüse, Aufläufe und kleine Gerichte können darin mit wenig zusätzlichem Öl gegart werden. Gleichzeitig entfällt bei vielen Rezepten das lange Stehen am Herd.

Dabei muss aus dem Airfryer nicht immer etwas besonders Knuspriges kommen. Je nach Temperatur, Garzeit und Zubereitungsart gelingen Hähnchen und Fisch saftig, Gemüse angenehm zart und Aufläufe weich und aromatisch. Andere Gerichte wie Frikadellen, Taler oder Hähnchenteile dürfen dagegen eine appetitliche goldbraune Oberfläche bekommen.

Gerade für kleinere Portionen ist der Airfryer praktisch. Viele Gerichte lassen sich direkt im Garkorb oder in einer passenden kleinen Form zubereiten, sodass auch der Abwasch überschaubar bleibt.

Knusprig oder saftig? So gelingt beides

Mit ein paar einfachen Tricks kannst du beeinflussen, ob ein Gericht im Airfryer eher knusprig oder besonders saftig wird.

Für knusprige Ergebnisse:

Tupfe Fleisch, Fisch oder Gemüse vor dem Garen trocken und verwende nur wenig Öl. Lege die Zutaten möglichst nebeneinander in den Garkorb, damit die heiße Luft rundherum zirkulieren kann. Für eine gleichmäßige Bräunung können viele Speisen nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden.

Für saftige und zarte Ergebnisse:

Empfindliche Lebensmittel wie Fisch oder mageres Geflügel können bei etwas niedrigerer Temperatur gegart werden. Eine Marinade, etwas Joghurt, Frischkäse oder eine leichte Sauce schützt zusätzlich vor dem Austrocknen.

Auch Alufolie kann helfen, Feuchtigkeit zurückzuhalten.

Fleisch oder Fisch kann locker darin eingeschlagen oder während eines Teils der Garzeit abgedeckt werden. Soll die Oberfläche anschließend etwas Farbe bekommen, öffne die Folie für die letzten Minuten.

Für weiche Gerichte:

Kleine ofen feste Formen eignen sich gut für Aufläufe, Gemüsegerichte und Speisen mit Sauce. Darin bleibt mehr Flüssigkeit erhalten als bei der direkten Zubereitung im offenen Garkorb.

Wichtig:

Alufolie sollte sicher befestigt sein und die Luftzirkulation im Airfryer nicht vollständig blockieren. Beachte außerdem immer die Hinweise des Geräteherstellers.

Proteinreiche Lebensmittel für den Alltag

Viele alltägliche Lebensmittel liefern von Natur aus Eiweiß und eignen sich deshalb gut als Grundlage für eine proteinreiche Küche.

Eier sind vielseitig und eignen sich für Frühstück, kleine Mahlzeiten, Aufläufe und herzhafte Gerichte.

Quark, Skyr und Hüttenkäse lassen sich sowohl für süße als auch für herzhafte Rezepte verwenden.

Hähnchen und Pute liefern viel Eiweiß und können im Airfryer auf unterschiedliche Weise zubereitet werden – saftig, zart oder leicht knusprig.

Fisch und Meeresfrüchte bringen zusätzliche Abwechslung auf den Speiseplan und benötigen häufig nur kurze Garzeiten.

Rind, Schwein und andere Fleischsorten eignen sich in passenden Portionen für klassische und herzhafte Gerichte.

Hülsenfrüchte und weitere pflanzliche Eiweißquellen ergänzen die Auswahl und ermöglichen auch Mahlzeiten ohne Fleisch oder Fisch.

Du musst deinen Speiseplan dafür nicht vollständig verändern. Oft genügt es bereits, vertraute Mahlzeiten bewusst um eine passende Eiweißquelle zu ergänzen.

Proteinreiche Frühstücke

Eiermuffins mit Hüttenkäse und Paprika

Portionen: 2 Portionen

Vorbereitung: 8 Min.

Garen: 12 Min. bei 160 °C

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g körniger Frischkäse
- 60 g rote Paprika
- 30 g Gouda gerieben
- 1 TL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprika waschen und klein würfeln.
2. Eier, Hüttenkäse und Gouda in einer Schüssel verrühren.
3. Paprika unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kleine Formen mit Rapsöl einfetten und die Masse einfüllen.
5. Im Airfryer bei 160 °C etwa 12 Minuten garen.

Tipp:

Die Muffins lassen sich gut vorbereiten und schmecken auch am nächsten Tag noch weich.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: ca. 240 kcal

Protein: ca. 21 g

Kohlenhydrate: ca. 5 g

Fett: ca. 15 g

Beeren-Skyr-Auflauf mit Haferflocken

Portionen: 2 Portionen

Vorbereitung: 8 Min.

Garen: 18 Min. bei 170 °C

Zutaten:

- 300 g Skyr natur
- 2 Eier
- 80 g Beeren
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- etwas Süße nach Geschmack

Zubereitung:

1. Skyr, Eier und Haferflocken in einer Schüssel verrühren.
2. Beeren vorsichtig unterheben.
3. Die Masse in eine kleine Auflaufform geben.
4. Mit Zimt bestreuen und in den Airfryer stellen.
5. Bei 170 °C etwa 18 Minuten backen.

Tipp:

Für eine besonders weiche Konsistenz eignen sich Heidelbeeren oder Himbeeren.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: ca. 280 kcal

Protein: ca. 28 g

Kohlenhydrate: ca. 25 g

Fett: ca. 8 g