

Airfryer-Kochbuch: Ein Korb, zwei Möglichkeiten

120+ Rezepte und Würzvarianten für Heißluftfritteusen mit Trennwand –
mit Garzeiten für zwei Zonen und die große Garfläche

Annelie Fahrenkamp

Haftungshinweis

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung ohne Verbindung zu einem Gerätehersteller. Beachten Sie die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräts.

Temperaturen und Garzeiten sind rechnerische Richtwerte, nicht durch Kochtests bestätigt. Prüfen Sie die Gerätekompatibilität und den Garzustand und passen Sie die Zubereitung bei Bedarf an. Achten Sie auf Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren und mögliche Allergene.

Ein bestimmtes Gelingen wird nicht zugesichert. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

Airfryer-Kochbuch: Ein Korb, zwei Möglichkeiten

120+ Rezepte und Würzvarianten für Heißluftfritteusen mit Trennwand –
mit Garzeiten für zwei Zonen und die große Garfläche

© 2026 Annelie Fahrenkamp

Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Symbole und Garzeitgrundlagen	2
Richtwerte richtig nutzen	2
Zonen, SYNC und Startversatz	3
Gerätekompatibilität	4
Nicht automatisch kompatibel	4
Lebensmittelsicherheit	5
Programme sinnvoll auswählen	6
Zwei Zonen	7
Champignons mit Maisrippen und Dillcreme	7
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa	8
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl	9
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa	10
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette	11
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce	12
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt	13
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt	14
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark	15
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt	16
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip	17
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip	18
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip	19
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme	20
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip	21
Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt	22
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme	23
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt	24
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme	25

Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa	26
Kichererbsen mit Wirsingspalten und Petersilienöl	27
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa	28
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette	29
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce	30
Garnelen mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt	31
Gemeinsam fertig	32
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt	32
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark	33
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt	34
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip	35
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip	36
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip	37
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme	38
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip	39
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt	40
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme	41
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt	42
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme	43
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa	44
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl	45
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa	46
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette	47
Ei mit Champignons und Tahinisauce	48
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt	49
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt	50
Schweinefilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark	51
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt	52
Linsnbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip	53
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip	54
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip	55

Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme	56
Große Flexzone	57
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip	57
Weißer Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt	58
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme	59
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt	60
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme	61
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa	62
Kichererbsen mit Zucchinihalmenden und Petersilienöl	63
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa	64
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette	65
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce	66
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt	67
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt	68
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark	69
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt	70
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip	71
Seelachs mit Champignons und Sesamdip	72
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip	73
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme	74
Süßkartoffeln mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip	75
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt	76
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme	77
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt	78
Champignons mit Maisrippen und Dillcreme – Paprika und Oregano	79
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander	80
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran	81
Familienbleche	82

Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie	82
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette	83
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie	84
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon	85
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf	86
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Sesam und Ingwer	87
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Curry und Limette	88
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone	89
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom	90
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich	91
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie	92
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch	93
Weißer Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone	94
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Fenchel und Orange	95
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel	96
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch	97
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum	98

Kichererbsen mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Paprika und Oregano	99
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander	100
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran	101
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie	102
Garnelen mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette	103
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie	104
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon	105
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Dill und Senf	106
Gästeportionen	107
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer	107
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Curry und Limette	108
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Basilikum und Zitrone	109
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom	110
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich	111
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie	112
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch	113
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone	114
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Fenchel und Orange	115

Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Salbei und Apfel .	116
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch	117
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum	118
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano	119
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander	120
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran	121
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie	122
Schweinefilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Chili und Limette	123
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie	124
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Senf und Estragon	125
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Dill und Senf	126
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer ...	127
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Curry und Limette	128
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone	129
Weißer Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom	130
、 Garzeitentabelle	131
Fehlerdiagnose	132
SYNC-Tabelle	132
Rezeptregister A bis Z	133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	133

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	136
Zutatenregister	137
Zutatenregister Fortsetzung	137
Zutatenregister Fortsetzung	138
Zutatenregister Fortsetzung	138
Eigene Notizen	139

Inhaltsverzeichnis

Symbole und Garzeitgrundlagen	4
Zonen, SYNC und Startversatz	5
Gerätekompatibilität	6
Lebensmittelsicherheit	7
Programme sinnvoll auswählen	8
Zwei Zonen	9
Gemeinsam fertig	35
Große Flexzone	61
Familienbleche	87
Gästeportionen	113
Garzeitentabelle	139
Fehlerdiagnose	140
SYNC-Tabelle	141
Rezeptregister A bis Z	142
Zutatenregister	150
Eigene Notizen	154

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe, Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur prüfen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Die Angaben gelten für teilbare Doppelzonen-Airfryer mit etwa 9 l. Die Garzeiten sind rechnerische Richtwerte, keine durch Kochtests bestätigten Ergebnisse. Prüfen Sie 2 bis 4 Minuten vor Ablauf. Einlagig beladen; bei Platzmangel in mehreren Durchgängen garen und zusätzliche Zeit einplanen.

Gesamtzeit = Vorbereitung + längste Garzeit bei versetztem Start. Vorheizen und Auftauen kommen ggf. hinzu. Gemüse wird geputzt abgewogen, Hülsenfrüchte, Linsenprodukte und Polenta gegart. Dips und Saucen sind servierfertig. Für grüne Bohnen gegarte Konservenware verwenden. Kleine Zutaten bei zu großen Korbblöchern in einer flachen ofenfesten Form garen.

Zonen, SYNC und Startversatz

Bei eingesetzter Trennwand jede Zone gesondert einstellen. Die länger garende Komponente zuerst starten; die Zeitdifferenz bestimmt den Startversatz. SYNC übernimmt dies nur bei Geräten mit dieser Funktion.

Die Trennwand nur am kalten Gerät entfernen. Für die große Flexzone den laut Bedienungsanleitung vorgesehenen Modus wählen; die gesamte Fläche wird auf dieselbe Temperatur eingestellt. Kürzer garende Zutaten später hinzufügen.

Zonen	Längere Garzeit zuerst; kürzere Zone um die Zeitdifferenz versetzt starten.
Ziel im Buch	Vom Doppelkorb zur großen Flexzone
Geeignete Menge	Nach nutzbarer Korbfläche und Platzbedarf der Formen wählen
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Ist die Trennwand vor dem Einschalten korrekt eingesetzt oder entfernt?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Gerätekompatibilität

Primärer Einsatzbereich: teilbare Doppelzonen-Airfryer mit etwa 9 l Gesamtvolumen und herausnehmbarer Trennwand.

Entscheidend ist die nutzbare Korbfläche. Zutaten und benötigte Formen müssen nebeneinander mit Luftabstand passen. Formen dürfen den Luftstrom nicht blockieren. Vor dem Start die Platzverhältnisse prüfen; das Nennvolumen allein genügt nicht.

Nicht automatisch kompatibel

- Steam-Anweisungen nur auf Geräten mit bestätigter Dampffunktion verwenden.
- Zone 1 und Zone 2 setzen tatsächlich getrennte Garbereiche voraus.
- Eine gemeinsame Großzone nur bei einer dafür vorgesehenen herausnehmbaren Trennwand nutzen.
- Grill-, Dörr- oder Fühlerangaben nur übernehmen, wenn die Funktion am eigenen Gerät vorhanden ist.
- Formen müssen rundum Luftabstand haben und vom Hersteller für Temperatur und Gerät zugelassen sein.

Bei Zweifeln gilt die Bedienungsanleitung des eigenen Geräts. Ein ähnliches Fassungsvermögen bedeutet nicht automatisch die gleiche nutzbare Fläche oder Luftführung.