

Airfryer Meal Prep: Heute kochen, morgen genießen

100 Rezepte und Würzvarianten für flexible Doppelzonen-Heißluftfritteusen – mit Garzeiten für beide Zonen und Tipps zum Aufbewahren und Aufwärmen

Annelie Fahrenkamp

Haftungsausschluss

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte und können je nach Gerät, Zutaten und Füllmenge abweichen. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts und prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr.

Achten Sie beim Vorkochen auf Küchenhygiene, zügiges Abkühlen, geeignete Lagerung und gründliches Wiedererwärmen. Prüfen Sie Zutaten auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung ohne Verbindung zu einem Gerätehersteller. Die gesetzlichen Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Annelie Fahrenkamp
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich gestattete Nutzungen, insbesondere das Zitatrecht, bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Korb- und Zonenplanung	2
Zonen, SYNC und Startversatz	3
Lebensmittelsicherheit	4
Programme sinnvoll auswählen	5
Vorwort und Buchkonzept	6
So arbeiten Sie mit diesem Buch	6
Garzeit-Grundlagen	7
Protein und Gemüse	8
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt	8
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip	9
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip	10
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip	11
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme	12
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip	13
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt	14
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme	15
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt	16
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme	17
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom	18
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl	19
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa	20
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette	21
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce	22
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt	23
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt	24
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark	25

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

Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl	55
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa	56
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette	57
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce	58
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt	59
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt	60
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark	61
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt	62
Linsenbällchen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip	63
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip	64
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip	65
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme	66
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip	67
Kombinationen	68
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt	68
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme	69
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt	70
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme	71
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa	72
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl	73
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa	74
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette	75
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce	76
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt	77
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt	78
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark	79
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie	80
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch	81
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone	82

Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Fenchel und Orange	83
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Salbei und Apfel	84
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch	85
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum	86
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Paprika und Oregano	87
Würzvarianten und Aufwärmen	88
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	88
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran	89
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie	90
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Chili und Limette	91
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie	92
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon	93
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Dill und Senf	94
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer	95
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Curry und Limette	96
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone	97
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom	98
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich	99
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Zitrone und Petersilie	100
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch	101

Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone	102
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange	103
Weißer Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel	104
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch	105
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum	106
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Paprika und Oregano	107
Korbbelegungsplan	108
Kerntemperaturübersicht	108
Mengenübersicht	109
SYNC-Tabelle	109
Rezeptregister A bis Z	110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	113
Zutatenregister	113
Zutatenregister Fortsetzung	114
Zutatenregister Fortsetzung	114
Zutatenregister Fortsetzung	115
Eigene Notizen	116

Inhaltsverzeichnis

Korb- und Zonenplanung	4
Zonen, SYNC und Startversatz	5
Lebensmittelsicherheit	6
Programme sinnvoll auswählen	7
Vorwort und Buchkonzept	8
Garzeit-Grundlagen	9
Protein und Gemüse	11
Gemüse und weitere Bausteine	33
Beilagen und Kombinationen	55
Kombinationen	77
Würzvarianten und Aufwärmen	99
Korbbelegungsplan	121
Kerntemperaturübersicht	122
Mengenübersicht	123
SYNC-Tabelle	124
Rezeptregister A bis Z	125
Zutatenregister	132
Eigene Notizen	136

Korb- und Zonenplanung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Meal Prep im flexiblen Doppelzonen Airfryer“. Ordnen Sie große, lange und empfindliche Komponenten vor dem Vorheizen einer Position zu.

Zwei getrennt regelbare Zonen verwenden. Startzeiten bei Bedarf manuell versetzen; rohe Zutaten bis zum Einsetzen kühl halten.

Korbplan	Ordnen Sie große, lange und empfindliche Komponenten vor dem Vorheizen einer Position zu.
Ziel im Buch	Vier Tage vorbereiten mit zwei getrennten Komponenten
Geeignete Menge	An die nutzbare Fläche beider Zonen anpassen
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

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Ihrem flexiblen Doppelzonen-Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zonen, SYNC und Startversatz

Planen Sie vom gemeinsamen Garenden rückwärts. Die Differenz der Garzeiten ergibt den Startversatz; die länger garende Komponente startet zuerst.

Zwei getrennt regelbare Zonen verwenden. Startzeiten bei Bedarf manuell versetzen; rohe Zutaten bis zum Einsetzen kühl halten.

Zonen

SYNC nur nutzen, wenn das Gerät beide Zonen zeitlich abstimmt. Ohne SYNC die kürzere Garzeit manuell später starten.

Ziel im Buch

Vier Tage vorbereiten mit zwei getrennten Komponenten

Geeignete Menge

An die nutzbare Fläche beider Zonen anpassen

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

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Ihrem flexiblen Doppelzonen-Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?