

Das Dampf-Airfryer-Kochbuch: **Saftig trifft knusprig**

500 Tage abwechslungsreich kochen mit Dampf und Heißluft – für
Doppelkorb-Airfryer mit Dampffunktion und mit Garzeiten für
beide Körbe

Gesine Falkenried

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Dieses Buch ist eine unabhängige Rezeptpublikation für Doppelkorb-Heißluftfritteusen mit Dampffunktion. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Genannte Marken und Produktbezeichnungen dienen ausschließlich der Orientierung; die entsprechenden Rechte liegen bei ihren jeweiligen Inhabern.

Die Rezepte setzen die jeweils beschriebenen Gerätefunktionen voraus. Nicht jede Doppelkorb-Heißluftfritteuse verfügt über eine echte Dampffunktion oder erlaubt den gleichzeitigen Betrieb unterschiedlicher Programme. Maßgeblich sind stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des eigenen Geräts. Wasser darf nur in die dafür vorgesehenen Bereiche eingefüllt werden.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsangaben sind Richtwerte. Abweichungen entstehen unter anderem durch Geräteleistung, Korbgröße, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten. Prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren und passen Sie die Zubereitung bei Bedarf an. Beachten Sie die Regeln zur Lebensmittelhygiene, Lagerung und vollständigen Durcherhitzung.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei Gewürzmischungen, Saucen und Fertigprodukten. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Eine Garantie für ein bestimmtes Kochergebnis wird nicht übernommen. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Gesine Falkenried

Alle Rechte vorbehalten.

Soweit gesetzlich nicht ausdrücklich erlaubt, dürfen dieses Werk oder Teile daraus ohne vorherige Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt. Für gegebenenfalls verwendete Bilder und andere Inhalte Dritter gelten die Rechte und Lizenzbedingungen der jeweiligen Rechteinhaber.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Gerätekompatibilität	2
Nicht automatisch kompatibel	2
Dampf, Heißluft und Finish	3
Programme sinnvoll auswählen	4
Vorwort und Buchkonzept	5
So arbeiten Sie mit diesem Buch	5
Garzeit-Grundlagen	6
Geräteprofil und reale Nutzfläche	7
Symbole und Abkürzungen	8
Richtwerte richtig nutzen	8
Dampfgrundlagen	9
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip	9
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme	10
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip	11
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt	12
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme	13
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt	14
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme	15
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa	16
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl	17
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa	18
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette	19
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce	20
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt	21
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt	22
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark	23
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt	24
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip	25

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

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

Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette	83
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie	84
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Senf und Estragon	85
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf.	86
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Sesam und Ingwer	87
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Curry und Limette	88
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone	89
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom	90
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich	91
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie	92
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch	93
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone	94
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Fenchel und Orange	95
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel	96
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch	97
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum	98
Mais mit Wirsingspalten und Senfdip – Paprika und Oregano	99
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander	100

Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran	101
Weißer Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie	102
Zwei Körbe	103
Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Chili und Limette .	103
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie	104
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon	105
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Dill und Senf	106
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Sesam und Ingwer	107
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Curry und Limette	108
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone	109
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom	110
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich	111
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie	112
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch	113
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone	114
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Fenchel und Orange	115
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Salbei und Apfel	116
Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch	117
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum	118

Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano	119
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	120
Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran	121
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie	122
Champignons mit Wirsingspalten und Dillcreme – Chili und Limette	123
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie	124
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Senf und Estragon	125
Kerntemperaturübersicht	126
Fehlerdiagnose	126
Korbbelegungsplan	127
Mengenübersicht	127
Dampf- und Finish-Tabelle	128
Rezeptregister A bis Z	128
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	129
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	129
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	130
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	130
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	131
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	131
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	132
Zutatenregister	132
Zutatenregister Fortsetzung	133
Zutatenregister Fortsetzung	133
Zutatenregister Fortsetzung	134
Eigene Notizen	134

Inhaltsverzeichnis

Gerätekompatibilität	4
Dampf, Heißluft und Finish	5
Programme sinnvoll auswählen	6
Vorwort und Buchkonzept	7
Garzeit-Grundlagen	8
Geräteprofil und reale Nutzfläche	9
Symbole und Abkürzungen	10
Dampfgrundlagen	11
Geflügel und weitere Kombinationen	37
Fisch, Fleisch und Gemüse	61
Knusperfinish	87
Zwei Körbe	111
Kerntemperaturübersicht	135
Fehlerdiagnose	136
Korbbelegungsplan	137
Mengenübersicht	138
Dampf- und Finish-Tabelle	139
Rezeptregister A bis Z	140
Zutatenregister	148
Eigene Notizen	152

Gerätekompatibilität

Für Doppelkorb-Airfryer mit echter Dampffunktion und etwa 9 l Gesamtvolumen. Benötigt werden zwei getrennt regelbare Körbe; die nutzbare Fläche ist wichtiger als die Literzahl.

Korb A bezeichnet im Buch den dampffähigen Korb, Korb B den zweiten Korb. Die Position am Gerät kann abweichen. Gleichzeitiger Steam- und Airfry-Betrieb muss laut Anleitung erlaubt sein. Andernfalls nacheinander garen; die Zeiten addieren sich.

Nicht automatisch kompatibel

- Steam-Anweisungen nur auf Geräten mit bestätigter Dampffunktion verwenden.
- Zone 1 und Zone 2 setzen tatsächlich getrennte Garbereiche voraus.
- Wasser ausschließlich dort einfüllen, wo es die Anleitung für den Dampfbetrieb vorsieht; nie eigenmächtig Wasser in einen normalen Airfryer geben.
- 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.

Dampf, Heißluft und Finish

Steam gart mit feuchter Hitze, Airfry bräunt mit trockener Heißluft. Nicht jede Zutat braucht beide Methoden. Bei einer Kombination folgen Dampfphase und Heißluftfinish im selben Korb aufeinander.

Tank, Wassermenge und Dampfeinsatz nach Geräteanleitung vorbereiten. Zum Öffnen seitlich stehen; Gesicht und Hände vom austretenden Dampf fernhalten. Heiße Formen mit Topfhandschuhen entnehmen.

Dampfphase

Bei einer Kombination zuerst mit Dampf garen und anschließend mit trockener Hitze bräunen.

Ziel im Buch

Dämpfen und Knuspern als zwei eigenständige Methoden

Geeignete Menge

An die reale Fläche beider Körbe 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

- Ist die geplante Konfiguration für Ihr Gerät geeignet?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Programme sinnvoll auswählen

Steam bedeutet hier reinen Dampfbetrieb, bei einstellbaren Geräten etwa 100 °C. Eine höhere Airfry-Temperatur gilt nie für diese Phase. Bei festem Dampfprogramm dessen Vorgabe nutzen und den Gargrad kontrollieren.

Für Bräunung Airfry wählen. Feuchte Oberflächen vor einem Finish abtropfen lassen. Ohne passende Dampffunktion sind die Steam-Angaben nicht direkt übertragbar.

Programmauswahl	Wählen Sie ein Programm nach Temperaturbereich und Heizart; Automatik ersetzt keine Garprobe.
Ziel im Buch	Dämpfen und Knuspern als zwei eigenständige Methoden
Geeignete Menge	An die reale Fläche beider Körbe 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

- Ist die geplante Konfiguration für Ihr Gerät geeignet?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Vorwort und Buchkonzept

Dampf und Heißluft im Doppelkorb Airfryer richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer dieser Gerätekategorie, unabhängig von Marke und Modell. Im Mittelpunkt stehen Dämpfen und Knuspern als zwei eigenständige Methoden, passend zur jeweiligen Zutat.

Die Rezepte trennen die Garzeiten beider Komponenten und benennen ihre Korbbelegung. Manche Zutaten bleiben saftig im Dampf, andere erhalten durch Heißluft eine gebräunte Oberfläche. Ein Finish ist nur dort vorgesehen, wo es zur Textur passt.

Die 117 Rezepte und Würzvarianten verteilen sich auf fünf Kapitel. Mengen für Gemüse verstehen sich küchenfertig. Die Gerichte ergeben zwei leichte Portionen; reine Gemüsegerichte eignen sich auch als Beilage. Saucen und Dips werden fertig zubereitet verwendet.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

1. Lesen Sie die Gerätekonfiguration vor dem Abwiegen der Zutaten.
2. Beladen Sie den Korb nach Fläche und Luftweg, nicht nach der Literzahl auf der Verpackung.
3. Beginnen Sie die Garprobe vor dem Richtwert, wenn Ihr Gerät besonders leistungsstark ist.
4. Notieren Sie nur eine Änderung pro Testlauf, damit Ergebnisse vergleichbar bleiben.