Airfryer-Kochbuch für zwei Oben und unten gut gekocht

72 Grundrezepte und 38 Würzvarianten für Geräte mit zwei übereinanderliegenden Körben

Gesine Falkenried

Haftungsausschluss und Hinweise zur Anwendung

Die Rezepte richten sich an Airfryer mit zwei übereinanderliegenden, getrennt steuerbaren Körben. Zusätzliche Zwischenroste sind nicht Bestandteil der beschriebenen Zubereitung.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsangaben sind Richtwerte. Gerät, Korbgröße, Füllmenge und Beschaffenheit der Zutaten können die Ergebnisse verändern. Beachten Sie die Bedienungsanleitung und prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr. Bei tierischen Lebensmitteln reicht die äußere Bräunung allein nicht aus.

Einige Rezepte verwenden vorgegarte Zutaten sowie fertig zubereitete Dips und Saucen. Prüfen Sie deren Zutatenlisten auf Allergene und berücksichtigen Sie persönliche Unverträglichkeiten.

Eine Garantie für bestimmte Kochergebnisse wird nicht übernommen. Die gesetzliche Haftung, insbesondere bei Vorsatz, grober Fahrlässigkeit oder Schäden an Leben, Körper und Gesundheit, bleibt unberührt.

Copyright © 2026 Gesine Falkenried
Alle Rechte vorbehalten.

Airfryer-Kochbuch für zwei Oben und unten gut gekocht
72 Grundrezepte und 38 Würzvarianten für Geräte mit zwei übereinanderliegenden Körben

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlichen Erlaubnisse bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Diese Publikation ist unabhängig und steht in keiner wirtschaftlichen Verbindung zu einem Gerätehersteller. Erwähnte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 10
Programme sinnvoll auswählen 1
Kurzer Praxischeck 1
Garzeit-Grundlagen 1
Vorwort und Buchkonzept 2
So arbeiten Sie mit diesem Buch 2
Geräteprofil und reale Nutzfläche 3
Korb- und Zonenplanung 3
Symbole und Garzeitgrundlagen 4
Richtwerte richtig nutzen 4
Gestapelt planen 5
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 5
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum 6
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano 7
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 8
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 9
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 10
Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Chili und Limette 11
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 12
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon 13
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf 14
Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 15
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Curry und Limette 16

Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 17
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 18
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 19
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 20
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 21
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 22
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 23
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Salbei und Apfel 24
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 25
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 26
Oben kurz unten lang 27
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 27
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 28
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 29
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 30
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette 31
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 32
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Senf und Estragon 33
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf 34

Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 35
Eier mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Curry und Limette 36
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 37
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 38
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 39
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 40
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 41
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Thymian und Zitrone 42
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange 43
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel 44
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 45
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 46
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Paprika und Oregano 47
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 48
Gleiche Temperatur 49
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 49
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 50
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette 51

Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie52
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 53
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf54
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 55
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette .. 56
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 57
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 58
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 59
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie60
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 61
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 62
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 63
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 64
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 65
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum66
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano 67
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 68
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 69

Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 70
Unterschiedliche Temperaturen 71
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 71
Eier mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Sumach und Petersilie 72
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 73
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf74
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 75
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Curry und Limette76
Garzeitentabelle 77
Kerntemperaturübersicht 78
Korbbelegungsplan 78
Fehlerdiagnose 79
Rezeptregister A bis Z 79
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 80
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 80
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 81
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 81
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 82
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 82
Zutatenregister 83
Zutatenregister Fortsetzung 83
Zutatenregister Fortsetzung 84
Zutatenregister Fortsetzung 84
Eigene Notizen 85

Inhaltsverzeichnis

Programme sinnvoll auswählen	4
Vorwort und Buchkonzept	5
Garzeit-Grundlagen	4
Geräteprofil und reale Nutzfläche	6
Symbole und Garzeitgrundlagen	7
Korb- und Zonenplanung	6
Gestapelt planen	**8**
Oben kurz unten lang	**31**
Gleiche Temperatur	**54**
Unterschiedliche Temperaturen	**77**
Garzeitentabelle	84
Kerntemperaturübersicht	85
Korbbelegungsplan	86
Fehlerdiagnose	87
Rezeptregister A bis Z	88
Zutatenregister	95
Eigene Notizen	99