

XXL-Airfryer-Kochbuch – Hähnchen und Pute mit allem drum und dran

*Herzhafte Rezeptideen mit Gemüse, Kartoffeln und weiteren
Beilagen – von Hähnchenflügeln bis zum ganzen
Brathähnchen*

Frieda Eichenhorst

Hinweise zur Anwendung

Die Zeit-, Temperatur- und Portionsangaben dienen als Orientierung. Geräteleistung, nutzbare Garfläche, Beladung und Größe der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts und passen Sie die Mengen bei Bedarf an. Das angegebene Fassungsvermögen allein sagt nicht aus, ob eine gesamte Rezeptmenge auf einmal gegart werden kann.

Prüfen Sie bei Geflügel den Garzustand mit einem geeigneten Küchenthermometer. Eine gebräunte Oberfläche allein ist kein verlässlicher Nachweis dafür, dass das Fleisch vollständig durchgegart ist. Vermeiden Sie den Kontakt roher Geflügelsäfte mit verzehrfertigen Lebensmitteln und reinigen Sie Hände, Arbeitsflächen und Utensilien gründlich.

Prüfen Sie Zutaten und Produktetiketten auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Nährwertangaben sind Näherungswerte und können je nach Produkt und Zubereitung abweichen. Das Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Frieda Eichenhorst
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltungselemente dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch übersetzt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Anbietern der genannten Geräte. Etwaige Marken- und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekfokus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	1
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Ganzes Geflügel	3
001 Hähnchenkeule mit Brokkoli und Gnocchi hautseitig knusprig gegart	3
002 Geflügelhackspieß mit Paprika und Mais auf zwei Ebenen gegart	4
003 Putenroulade mit Paprika und Kartoffeln gefüllt und gebunden gegart	5
004 Putenroulade mit Brokkoli und Baguette mit sicherer Kerntemperatur gebraten	6
005 Hähnchenkeule mit Möhre und Mais gefüllt und gebunden gegart	7
006 Geflügelhackspieß mit Fenchel und Polenta rundum knusprig gegart	8
007 Ganzes kleines Hähnchen mit Kürbis und Baguette gefüllt und gebunden gegart	9
008 Hähnchenwing mit Rosenkohl und Polenta hautseitig knusprig gegart	10
009 Putenbrust mit Rosenkohl und Baguette gefüllt und gebunden gegart	11
010 Hähnchenkeule mit Brokkoli und Bulgur hautseitig knusprig gegart	12
011 Hähnchenkeule mit Rosenkohl und Süßkartoffeln gefüllt und gebunden gegart	13
012 Hähnchenwing mit Möhre und Kartoffeln mit sicherer Kerntemperatur gebraten	14

013 Hähnchenoberkeule mit Blumenkohl und Gnocchi gefüllt und gebunden gegart	15
014 Hähnchenkeule mit Paprika und Polenta auf zwei Ebenen gegart ..	16
015 Geflügelhackspieß mit Rosenkohl und Reis mit sicherer Kerntemperatur gebraten	17
016 Hähnchenbrust mit Haut mit Kürbis und Süßkartoffeln gefüllt und gebunden gegart	18
017 Hähnchenoberkeule mit Paprika und Bulgur gefüllt und gebunden gegart	19
Keulen und Oberkeulen	20
018 Ganzes kleines Hähnchen mit Paprika und Süßkartoffeln mit sicherer Kerntemperatur gebraten	20
019 Geflügelhackspieß mit Fenchel und Gnocchi rundum knusprig gegart	21
020 Hähnchenbrust mit Haut mit Fenchel und Reis hautseitig knusprig gegart	22
021 Putenroulade mit Brokkoli und Mais in zwei Zonen gegart	23
022 Ganzes kleines Hähnchen mit Paprika und Reis hautseitig knusprig gegart	24
023 Putenbrust mit Fenchel und Süßkartoffeln mit sicherer Kerntemperatur gebraten	25
024 Hähnchenbrust mit Haut mit Rosenkohl und Polenta gefüllt und gebunden gegart	26
025 Putenbrust mit Brokkoli und Gnocchi mit sicherer Kerntemperatur gebraten	27
026 Ganzes kleines Hähnchen mit Möhre und Bulgur hautseitig knusprig gegart	28
027 Ganzes kleines Hähnchen mit Rosenkohl und Polenta gefüllt und gebunden gegart	29

028 Hähnchenkeule mit Zucchini und Mais gefüllt und gebunden gegart	30
029 Putenroulade mit Möhre und Süßkartoffeln auf zwei Ebenen gegart	31
030 Hähnchenwing mit Brokkoli und Gnocchi mit sicherer Kerntemperatur gebraten	32
031 Hähnchenbrust mit Haut mit Rosenkohl und Baguette mit sicherer Kerntemperatur gebraten	33
032 Putenroulade mit Kürbis und Süßkartoffeln auf zwei Ebenen gegart	34
033 Putenroulade mit Kürbis und Kartoffeln gefüllt und gebunden gegart	35
034 Ganzes kleines Hähnchen mit Rosenkohl und Reis mit sicherer Kerntemperatur gebraten	36
Brust ohne Austrocknen	37
035 Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Bulgur auf zwei Ebenen gegart	37
036 Hähnchenbrust mit Haut mit Fenchel und Baguette gefüllt und gebunden gegart	38
037 Hähnchenoberkeule mit Kürbis und Polenta hautseitig knusprig gegart	39
038 Putenroulade mit Fenchel und Polenta hautseitig knusprig gegart ..	40
039 Putenbrust mit Fenchel und Gnocchi in zwei Zonen gegart	41
040 Putenroulade mit Blumenkohl und Kartoffeln gefüllt und gebunden gegart	42
041 Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Mais hautseitig knusprig gegart	43
042 Putenroulade mit Fenchel und Reis hautseitig knusprig gegart	44
043 Hähnchenwing mit Möhre und Polenta mit sicherer Kerntemperatur gebraten	45
044 Hähnchenbrust mit Haut mit Zucchini und Bulgur auf zwei Ebenen gegart	46

045	Putenroulade mit Möhre und Mais in zwei Zonen gegart	47
046	Putenroulade mit Zucchini und Baguette auf einer Ebene gegart	48
047	Hähnchenkeule mit Brokkoli und Polenta hautseitig knusprig gegart	49
048	Putenroulade mit Paprika und Bulgur mit sicherer Kerntemperatur gebraten	50
049	Hähnchenkeule mit Kürbis und Reis gefüllt und gebunden gegart ..	51
050	Ganzes kleines Hähnchen mit Möhre und Gnocchi mit sicherer Kerntemperatur gebraten	52
Wings		53
051	Putenbrust mit Blumenkohl und Mais mit sicherer Kerntemperatur gebraten	53
052	Hähnchenoberkeule mit Möhre und Mais gefüllt und gebunden gegart	54
053	Hähnchenbrust mit Haut mit Zucchini und Reis auf zwei Ebenen gegart	55
054	Hähnchenwing mit Kürbis und Gnocchi gefüllt und gebunden gegart	56
055	Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Kartoffeln auf einer Ebene gegart	57
056	Hähnchenkeule mit Fenchel und Gnocchi hautseitig knusprig gegart	58
057	Hähnchenwing mit Zucchini und Süßkartoffeln in zwei Zonen gegart	59
058	Ganzes kleines Hähnchen mit Blumenkohl und Mais auf einer Ebene gegart	60
059	Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Polenta mit sicherer Kerntemperatur gebraten	61
060	Putenroulade mit Zucchini und Süßkartoffeln hautseitig knusprig gegart	62

061 Geflügelhackspieß mit Blumenkohl und Gnocchi mit sicherer Kerntemperatur gebraten	63
062 Hähnchenoberkeule mit Paprika und Bulgur auf zwei Ebenen gegart64	
063 Hähnchenkeule mit Brokkoli und Kartoffeln gefüllt und gebunden gegart.....	65
064 Putenroulade mit Zucchini und Baguette hautseitig knusprig gegart66	
065 Hähnchenoberkeule mit Kürbis und Reis hautseitig knusprig gegart67	
066 Putenbrust mit Fenchel und Kartoffeln gefüllt und gebunden gegart68	
Pute	69
067 Hähnchenbrust mit Haut mit Rosenkohl und Kartoffeln mit sicherer Kerntemperatur gebraten	69
068 Hähnchenwing mit Rosenkohl und Polenta gefüllt und gebunden gegart.....	70
069 Hähnchenkeule mit Fenchel und Polenta gefüllt und gebunden gegart.....	71
070 Putenbrust mit Möhre und Gnocchi gefüllt und gebunden gegart....	72
071 Hähnchenbrust mit Haut mit Brokkoli und Baguette gefüllt und gebunden gegart.....	73
072 Hähnchenwing mit Brokkoli und Gnocchi hautseitig knusprig gegart74	
073 Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Süßkartoffeln gefüllt und gebunden gegart.....	75
074 Putenroulade mit Paprika und Polenta gefüllt und gebunden gegart76	
075 Ganzes kleines Hähnchen mit Fenchel und Mais hautseitig knusprig gegart.....	77
076 Hähnchenkeule mit Fenchel und Mais auf einer Ebene gegart.....	78
077 Hähnchenkeule mit Kürbis und Polenta hautseitig knusprig gegart .	79

078 Hähnchenwing mit Paprika und Bulgur gefüllt und gebunden gegart	80
079 Hähnchenbrust mit Haut mit Paprika und Kartoffeln gefüllt und gebunden gegart	81
080 Geflügelhackspieß mit Möhre und Süßkartoffeln mit sicherer Kerntemperatur gebraten	82
081 Ganzes kleines Hähnchen mit Kürbis und Reis mit sicherer Kerntemperatur gebraten	83
082 Hähnchenwing mit Kürbis und Mais gefüllt und gebunden gegart ...	84
Hack und Spieße	85
083 Hähnchenbrust mit Haut mit Zucchini und Bulgur mit sicherer Kerntemperatur gebraten	85
084 Putenbrust mit Zucchini und Mais mit sicherer Kerntemperatur gebraten	86
085 Hähnchenkeule mit Rosenkohl und Polenta hautseitig knusprig gegart	87
086 Hähnchenoberkeule mit Blumenkohl und Mais auf zwei Ebenen gegart	88
087 Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Süßkartoffeln in zwei Zonen gegart	89
088 Hähnchenwing mit Paprika und Baguette mit sicherer Kerntemperatur gebraten	90
089 Putenroulade mit Rosenkohl und Baguette mit sicherer Kerntemperatur gebraten	91
090 Hähnchenoberkeule mit Kürbis und Mais mit sicherer Kerntemperatur gebraten	92
091 Hähnchenbrust mit Haut mit Brokkoli und Süßkartoffeln auf einer Ebene gegart	93
092 Putenroulade mit Kürbis und Bulgur gefüllt und gebunden gegart ...	94

093 Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Baguette mit sicherer Kerntemperatur gebraten	95
094 Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Baguette auf einer Ebene gegart	96
095 Putenroulade mit Rosenkohl und Bulgur hautseitig knusprig gegart	97
096 Geflügelhackspieß mit Rosenkohl und Mais gefüllt und gebunden gegart	98
097 Hähnchenwing mit Kürbis und Polenta hautseitig knusprig gegart ..	99
098 Ganzes kleines Hähnchen mit Möhre und Gnocchi auf zwei Ebenen gegart	100
Hauptgericht plus Beilage	101
099 Putenbrust mit Rosenkohl und Kartoffeln gefüllt und gebunden gegart	101
100 Geflügelhackspieß mit Brokkoli und Polenta auf einer Ebene gegart	102
101 Putenroulade mit Möhre und Kartoffeln auf zwei Ebenen gegart ...	103
102 Hähnchenkeule mit Blumenkohl und Süßkartoffeln in zwei Zonen gegart	104
103 Hähnchenoberkeule mit Paprika und Polenta hautseitig knusprig gegart	105
104 Hähnchenbrust mit Haut mit Brokkoli und Bulgur hautseitig knusprig gegart	106
105 Geflügelhackspieß mit Rosenkohl und Kartoffeln mit sicherer Kerntemperatur gebraten	107
106 Geflügelhackspieß mit Zucchini und Polenta mit sicherer Kerntemperatur gebraten	108
107 Hähnchenbrust mit Haut mit Paprika und Gnocchi hautseitig knusprig gegart	109
108 Hähnchenwing mit Möhre und Reis mit sicherer Kerntemperatur gebraten	110

109 Hähnchenkeule mit Paprika und Mais auf einer Ebene gegart.....	111
110 Geflügelhackspieß mit Blumenkohl und Baguette auf zwei Ebenen gegart.....	112
111 Hähnchenbrust mit Haut mit Blumenkohl und Bulgur mit sicherer Kerntemperatur gebraten	113
112 Hähnchenbrust mit Haut mit Kürbis und Polenta gefüllt und gebunden gegart.....	114
113 Putenbrust mit Brokkoli und Süßkartoffeln auf zwei Ebenen gegart	115
114 Putenroulade mit Kürbis und Süßkartoffeln hautseitig knusprig gegart	116
Kalte Weiterverwendung	117
115 Hähnchenbrust mit Haut mit Fenchel und Kartoffeln auf einer Ebene gegart.....	117
116 Putenbrust mit Fenchel und Süßkartoffeln gefüllt und gebunden gegart.....	118
117 Hähnchenbrust mit Haut mit Zucchini und Gnocchi in zwei Zonen gegart.....	119
118 Hähnchenkeule mit Paprika und Kartoffeln hautseitig knusprig gegart	120
119 Hähnchenkeule mit Brokkoli und Gnocchi mit sicherer Kerntemperatur gebraten	121
120 Putenbrust mit Fenchel und Bulgur mit sicherer Kerntemperatur gebraten	122
121 Putenbrust mit Fenchel und Kartoffeln mit sicherer Kerntemperatur gebraten	123
122 Hähnchenbrust mit Haut mit Fenchel und Süßkartoffeln mit sicherer Kerntemperatur gebraten	124
123 Geflügelhackspieß mit Zucchini und Polenta in zwei Zonen gegart	125
124 Geflügelhackspieß mit Rosenkohl und Mais rundum knusprig gegart	126

125 Ganzes kleines Hähnchen mit Möhre und Mais mit sicherer Kerntemperatur gebraten	127
126 Putenroulade mit Möhre und Bulgur mit sicherer Kerntemperatur gebraten	128
127 Ganzes kleines Hähnchen mit Blumenkohl und Gnocchi hautseitig knusprig gegart	129
128 Putenroulade mit Paprika und Kartoffeln auf zwei Ebenen gegart ..	130
129 Putenbrust mit Fenchel und Süßkartoffeln in zwei Zonen gegart ...	131
130 Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Bulgur auf einer Ebene gegart	132
Anpassen an das eigene Gerät	133
Austauschlogik	133
Allergene und Lagerung	133
Redaktionelle Schlussprüfung	133
Eigene Testnotizen	133

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an Haushalte, die häufig Hähnchen und Pute kaufen und mehr als Standardflügel zubereiten möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Geflügelküche mit unterschiedlichen Zuschnitten, Hauttypen, Marinaden und sicheren Kerntemperaturen. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen die jeweils benötigte Korbfläche, Form oder Zonenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Die Differenz entsteht über Zuschnitt und Gartechnik, nicht über austauschbare Gewürzvarianten desselben Hähnchenteils.

Gerätekompakt und Kapazität

Große Einzelkammer oder Oven-Style für ganzes Geflügel; Dual Zone für Teilstücke und Beilage.

Zehn bis zwölf Liter sind keine Garantie für identische Nutzfläche. Eine breite Einzelkammer, zwei getrennte Körbe, ein Tower und ein Oven Style Gerät benötigen unterschiedliche Verteilung. Zutaten müssen locker liegen; die Form darf Luftwege und Heizelemente nicht blockieren.

Zeit Temperatur und Garprobe

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, angegebenes Vorheizen, Garzeit und Ruhezeit. Beim ersten Durchlauf zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen.

Geflügel, Hackfleisch, Fisch und aufgewärmte Reste werden zusätzlich über Kerntemperatur oder sichere Garmerkmale kontrolliert.

Nährwerte und Mengen

Nährwerte werden aus den tatsächlich aufgeführten Zutatenmengen und standardisierten Referenzwerten berechnet. Marken, Abtropfgewicht, Reifegrad und Restmengen können die Werte verändern. Für medizinische Zwecke ist eine Prüfung mit den konkret verwendeten Produkten erforderlich.

Kapitelübersicht

1. Ganzes Geflügel
2. Keulen und Oberkeulen
3. Brust ohne Austrocknen
4. Wings
5. Pute
6. Hack und Spieße
7. Hauptgericht plus Beilage
8. Kalte Weiterverwendung

Sicherheit und Veröffentlichung

Rohe und gegarte Lebensmittel getrennt verarbeiten. Heißes Zubehör nur mit Handschutz anfassen. Lockeres Backpapier nie ohne Lebensmittelgewicht einlegen. Vor kommerzieller Veröffentlichung müssen alle Rezepte im vorgesehenen Gerät praktisch getestet, sensorisch redigiert und rechtlich geprüft werden.