

Heute gibt's Geflügel aus dem XXL-Airfryer

*Das Kochbuch für Hähnchen und Pute mit
abwechslungsreichen Gemüse- und Sättigungsbeilagen*

Frieda Eichenhorst

Hinweise zur Verwendung

Die Bedienungs- und Sicherheitshinweise Ihres Geräts haben Vorrang. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte; sie können je nach Modell, Beladung, Stückgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten abweichen. Prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren und verwenden Sie bei Geflügel ein geeignetes Küchenthermometer.

Das angegebene Gerätevolumen und die Portionszahl garantieren nicht, dass sämtliche Zutaten in einem Durchgang gegart werden können. Überfüllen Sie Körbe und Einschübe nicht; bereiten Sie größere Mengen bei Bedarf in mehreren Durchgängen zu.

Achten Sie auf Küchenhygiene, eine durchgehende Kühlung und die Trennung roher und gegarter Lebensmittel. Prüfen Sie Zutaten und Produktetiketten auf Allergene.

Nährwertangaben dienen der Orientierung und können je nach Produkt und Zubereitung variieren. Sie ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Copyright © 2026 Frieda Eichenhorst

Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Marken von Heißluftfritteusen.

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
Rind kurz gebraten	3
001 Rinderhackbällchen mit Brokkoli und Rosmarinkartoffeln mit Gemüse synchronisiert	3
002 Rinderhüftsteak mit Paprika und Kartoffelgratin scharf angeröstet und ruhen gelassen	4
003 Schweinekotelett mit Rosenkohl und Kartoffelgratin im Airfryer durchgegart	5
004 Schweinefilet mit Champignons und Polenta mit Gemüse synchronisiert	6
005 Rinderhackbällchen mit Zwiebel und Bulgur mit Gemüse synchronisiert	7
006 Schweinekotelett mit Zwiebel und Bulgur scharf angeröstet und ruhen gelassen	8
007 Kalbsmedaillon mit Zwiebel und Rosmarinkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	9
008 Schweinefilet mit Brokkoli und Spätzle als kleiner Braten gegart	10
009 Lammkotelett mit Brokkoli und Süßkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	11
010 Kleiner Rinderbraten mit Brokkoli und Baguette mit Gemüse synchronisiert	12

011 Bratwurst mit Champignons und Kartoffelgratin im Airfryer durchgegart.....	13
012 Schweinekotelett mit Fenchel und Kartoffelgratin auf Kerntemperatur gegart.....	14
013 Bratwurst mit Kürbis und Bulgur im Airfryer durchgegart.....	15
014 Rinderhackbällchen mit Zwiebel und Spätzle mit Gemüse synchronisiert.....	16
015 Bratwurst mit Paprika und Kartoffelgratin im Airfryer durchgegart...	17
016 Rinderhüftsteak mit Zwiebel und Süßkartoffeln mit Gemüse synchronisiert.....	18
017 Lammkotelett mit Rosenkohl und Rosmarinkartoffeln mit Gemüse synchronisiert.....	19
Schwein saftig garen.....	20
018 Rinderhüftsteak mit Zwiebel und Kartoffelgratin auf Kerntemperatur gegart.....	20
019 Kleiner Rinderbraten mit Champignons und Polenta scharf angeröstet und ruhen gelassen.....	21
020 Schweinefilet mit Rosenkohl und Kartoffelgratin als kleiner Braten gegart.....	22
021 Bratwurst mit Möhre und Spätzle scharf angeröstet und ruhen gelassen.....	23
022 Kleiner Rinderbraten mit Brokkoli und Kartoffelgratin auf Kerntemperatur gegart.....	24
023 Kleiner Rinderbraten mit Zwiebel und Baguette scharf angeröstet und ruhen gelassen.....	25
024 Bratwurst mit Kürbis und Polenta mit Gemüse synchronisiert.....	26
025 Lammkotelett mit Champignons und Baguette mit Gemüse synchronisiert.....	27

026 Kalbsmedaillon mit Möhre und Bulgur scharf angeröstet und ruhen gelassen	28
027 Lammkotelett mit Kürbis und Kartoffelgratin auf Kerntemperatur gegart	29
028 Kleiner Rinderbraten mit Zwiebel und Rosmarinkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	30
029 Rinderhüftsteak mit Rosenkohl und Süßkartoffeln im Airfryer durchgegart	31
030 Kleiner Rinderbraten mit Brokkoli und Baguette scharf angeröstet und ruhen gelassen	32
031 Rinderhackbällchen mit Kürbis und Spätzle im Airfryer durchgegart	33
032 Lammkotelett mit Brokkoli und Polenta auf Kerntemperatur gegart	34
033 Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Spätzle im Airfryer durchgegart	35
034 Kalbsmedaillon mit Zwiebel und Polenta scharf angeröstet und ruhen gelassen	36
Kleine Braten	37
035 Lammkotelett mit Möhre und Bohnen mit Gemüse synchronisiert ...	37
036 Schweinekotelett mit Fenchel und Spätzle mit Gemüse synchronisiert	38
037 Kalbsmedaillon mit Rosenkohl und Spätzle im Airfryer durchgegart	39
038 Lammkotelett mit Fenchel und Kartoffelgratin auf Kerntemperatur gegart	40
039 Bratwurst mit Paprika und Baguette scharf angeröstet und ruhen gelassen	41
040 Schweinekotelett mit Paprika und Baguette scharf angeröstet und ruhen gelassen	42
041 Rinderhüftsteak mit Zwiebel und Rosmarinkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	43

042 Schweinefilet mit Kürbis und Baguette als kleiner Braten gegart	44
043 Lammkotelett mit Rosenkohl und Baguette auf Kerntemperatur gegart.....	45
044 Schweinekotelett mit Paprika und Bulgur auf Kerntemperatur gegart	46
045 Kalbsmedaillon mit Brokkoli und Bulgur mit Gemüse synchronisiert	47
046 Kleiner Rinderbraten mit Kürbis und Baguette als kleiner Braten gegart.....	48
047 Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Kartoffelgratin scharf angeröstet und ruhen gelassen	49
048 Rinderhüftsteak mit Paprika und Spätzle mit Gemüse synchronisiert	50
049 Bratwurst mit Rosenkohl und Bohnen auf Kerntemperatur gegart ...	51
050 Bratwurst mit Rosenkohl und Polenta auf Kerntemperatur gegart ...	52
Lamm	53
051 Kleiner Rinderbraten mit Rosenkohl und Bohnen mit Gemüse synchronisiert	53
052 Bratwurst mit Fenchel und Baguette scharf angeröstet und ruhen gelassen	54
053 Rinderhüftsteak mit Rosenkohl und Spätzle im Airfryer durchgegart	55
054 Schweinekotelett mit Fenchel und Polenta auf Kerntemperatur gegart	56
055 Kalbsmedaillon mit Champignons und Bohnen im Airfryer durchgegart	57
056 Kleiner Rinderbraten mit Rosenkohl und Bulgur mit Gemüse synchronisiert	58
057 Bratwurst mit Brokkoli und Spätzle im Airfryer durchgegart	59
058 Bratwurst mit Champignons und Bulgur scharf angeröstet und ruhen gelassen	60

059 Bratwurst mit Zwiebel und Baguette auf Kerntemperatur gegart	61
060 Bratwurst mit Rosenkohl und Spätzle im Airfryer durchgegart	62
061 Schweinefilet mit Möhre und Polenta scharf angeröstet und ruhen gelassen	63
062 Rinderhackbällchen mit Möhre und Süßkartoffeln mit Gemüse synchronisiert	64
063 Bratwurst mit Champignons und Spätzle scharf angeröstet und ruhen gelassen	65
064 Lammkotelett mit Fenchel und Bohnen mit Gemüse synchronisiert	66
065 Kalbsmedaillon mit Kürbis und Kartoffelgratin mit Gemüse synchronisiert	67
066 Lammkotelett mit Paprika und Polenta auf Kerntemperatur gegart .	68
Hackgerichte	69
067 Schweinekotelett mit Brokkoli und Bohnen scharf angeröstet und ruhen gelassen	69
068 Kleiner Rinderbraten mit Paprika und Baguette mit Gemüse synchronisiert	70
069 Kleiner Rinderbraten mit Brokkoli und Rosmarinkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	71
070 Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Kartoffelgratin mit Gemüse synchronisiert	72
071 Schweinefilet mit Zwiebel und Rosmarinkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	73
072 Schweinefilet mit Fenchel und Süßkartoffeln mit Gemüse synchronisiert	74
073 Kleiner Rinderbraten mit Zwiebel und Bulgur als kleiner Braten gegart	75

074 Rinderhackbällchen mit Paprika und Bohnen mit Gemüse synchronisiert	76
075 Schweinekotelett mit Champignons und Bulgur im Airfryer durchgegart	77
076 Lammkotelett mit Rosenkohl und Bohnen auf Kerntemperatur gegart	78
077 Kleiner Rinderbraten mit Brokkoli und Rosmarinkartoffeln mit Gemüse synchronisiert	79
078 Lammkotelett mit Brokkoli und Rosmarinkartoffeln auf Kerntemperatur gegart	80
079 Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Süßkartoffeln auf Kerntemperatur gegart	81
080 Kleiner Rinderbraten mit Brokkoli und Süßkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	82
081 Schweinekotelett mit Champignons und Polenta scharf angeröstet und ruhen gelassen	83
082 Rinderhackbällchen mit Zwiebel und Bulgur auf Kerntemperatur gegart	84
Würste	85
083 Kleiner Rinderbraten mit Champignons und Baguette als kleiner Braten gegart	85
084 Rinderhüftsteak mit Brokkoli und Spätzle scharf angeröstet und ruhen gelassen	86
085 Rinderhüftsteak mit Brokkoli und Kartoffelgratin mit Gemüse synchronisiert	87
086 Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bulgur mit Gemüse synchronisiert	88
087 Kalbsmedaillon mit Rosenkohl und Rosmarinkartoffeln auf Kerntemperatur gegart	89

088 Rinderhüftsteak mit Champignons und Bulgur mit Gemüse synchronisiert	90
089 Bratwurst mit Fenchel und Kartoffelgratin mit Gemüse synchronisiert	91
090 Lammkotelett mit Möhre und Kartoffelgratin auf Kerntemperatur gegart	92
091 Rinderhackbällchen mit Zwiebel und Baguette im Airfryer durchgegart	93
092 Lammkotelett mit Champignons und Polenta im Airfryer durchgegart	94
093 Kalbsmedaillon mit Brokkoli und Baguette im Airfryer durchgegart .	95
094 Rinderhüftsteak mit Paprika und Bulgur im Airfryer durchgegart	96
095 Schweinekotelett mit Möhre und Bulgur im Airfryer durchgegart	97
096 Rinderhüftsteak mit Brokkoli und Bulgur auf Kerntemperatur gegart	98
097 Schweinekotelett mit Zwiebel und Süßkartoffeln mit Gemüse synchronisiert	99
098 Schweinekotelett mit Zwiebel und Bohnen scharf angeröstet und ruhen gelassen	100
Fleisch und Gemüse zusammen	101
099 Kleiner Rinderbraten mit Brokkoli und Bohnen scharf angeröstet und ruhen gelassen	101
100 Bratwurst mit Möhre und Kartoffelgratin auf Kerntemperatur gegart	102
101 Lammkotelett mit Champignons und Bohnen auf Kerntemperatur gegart	103
102 Schweinefilet mit Rosenkohl und Rosmarinkartoffeln als kleiner Braten gegart	104
103 Kleiner Rinderbraten mit Rosenkohl und Kartoffelgratin als kleiner Braten gegart	105
104 Schweinefilet mit Champignons und Bulgur als kleiner Braten gegart	106

105 Schweinekotelett mit Möhre und Polenta mit Gemüse synchronisiert	107
106 Schweinefilet mit Rosenkohl und Polenta als kleiner Braten gegart	108
107 Kleiner Rinderbraten mit Champignons und Kartoffelgratin mit Gemüse synchronisiert	109
108 Rinderhackbällchen mit Fenchel und Süßkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	110
109 Rinderhüftsteak mit Fenchel und Spätzle im Airfryer durchgegart .	111
110 Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Baguette scharf angeröstet und ruhen gelassen	112
111 Kleiner Rinderbraten mit Paprika und Bulgur auf Kerntemperatur gegart	113
112 Bratwurst mit Champignons und Baguette mit Gemüse synchronisiert	114
113 Rinderhüftsteak mit Fenchel und Rosmarinkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	115
114 Rinderhüftsteak mit Paprika und Baguette scharf angeröstet und ruhen gelassen	116
Saucen nach dem Garen	117
115 Rinderhüftsteak mit Brokkoli und Bulgur im Airfryer durchgegart ...	117
116 Schweinekotelett mit Brokkoli und Kartoffelgratin scharf angeröstet und ruhen gelassen	118
117 Kleiner Rinderbraten mit Rosenkohl und Rosmarinkartoffeln mit Gemüse synchronisiert	119
118 Lammkotelett mit Möhre und Süßkartoffeln im Airfryer durchgegart	120
119 Lammkotelett mit Fenchel und Polenta mit Gemüse synchronisiert	121
120 Bratwurst mit Paprika und Süßkartoffeln auf Kerntemperatur gegart	122
121 Kleiner Rinderbraten mit Fenchel und Baguette als kleiner Braten gegart	123

122 Schweinekotelett mit Möhre und Rosmarinkartoffeln scharf angeröstet und ruhen gelassen	124
123 Kleiner Rinderbraten mit Rosenkohl und Bulgur als kleiner Braten gegart	125
124 Schweinekotelett mit Kürbis und Kartoffelgratin scharf angeröstet und ruhen gelassen	126
125 Rinderhackbällchen mit Brokkoli und Süßkartoffeln auf Kerntemperatur gegart	127
126 Lammkotelett mit Fenchel und Spätzle mit Gemüse synchronisiert	128
127 Rinderhackbällchen mit Champignons und Kartoffelgratin im Airfryer durchgegart	129
128 Bratwurst mit Brokkoli und Kartoffelgratin im Airfryer durchgegart .	130
129 Bratwurst mit Möhre und Kartoffelgratin im Airfryer durchgegart ...	131
130 Rinderhüftsteak mit Möhre und Polenta mit Gemüse synchronisiert	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 Fleischesser, die große Portionen sicher und mit passendem Garpunkt zubereiten möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Fleischgerichten mit Schwerpunkt auf Rind, Schwein, Lamm und Hack in alltagstauglichen Zuschnitten. 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: Das Buch vermittelt Garzeiten, Ruhezeit und Kerntemperatur; Geflügel bleibt vollständig Buch 09 vorbehalten.

Gerätekfokus und Kapazität

Große Einzelkammer oder Oven-Style für Braten; Dual Zone für kleinere Fleischstücke und Gemüse.

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. Rind kurz gebraten
2. Schwein saftig garen
3. Kleine Braten
4. Lamm
5. Hackgerichte
6. Würste
7. Fleisch und Gemüse zusammen
8. Saucen nach dem Garen

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.