

Airfryer – Heiß geliebt, kalt gedippt

Das Kochbuch für Snacks und Beilagen aus der Heißluftfritteuse – 8
Grundgerichte in 100+ Dip- und Würzvarianten

Anika Hohenried

Haftungsausschluss

Dieses Buch enthält Rezepte für die private Küche. Zeiten, Portionsgrößen und Nährwerte sind Richtwerte. Sie ersetzen weder die Geräteanleitung noch eine individuelle medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung.

Die Rezepte wurden redaktionell überarbeitet, jedoch nicht praktisch nachgekocht. Prüfen Sie bei der ersten Zubereitung die Garung sorgfältig. Ein Zeitwert allein garantiert kein sicheres oder gelungenes Ergebnis.

Korb, Formen und Dampf werden heiß. Verwenden Sie Topfhandschuhe und nur Zubehör, das laut Hersteller für Ihr Gerät geeignet ist. Lockeres Backpapier darf nicht leer vorgeheizt werden.

Prüfen Sie Packungen auf Allergene und Spuren. Je nach Variante sind unter anderem Milch, Ei, Fisch, Soja, Gluten, Senf und Sesam enthalten. Austauschprodukte können andere Allergene enthalten.

Low Carb beschreibt hier Gerichte ohne große stärkehaltige Beilagen. Kleine Mengen Honig und Semmelbrösel kommen in einigen Varianten vor und sind eingerechnet. Das Buch ist kein ketogener Ernährungsplan und verspricht keine Gewichtsabnahme.

Copyright © 2026 Anika Hohenried
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit dies nicht gesetzlich gestattet ist.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen, insbesondere Zitate im zulässigen Umfang, bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	1
Für wen dieses Buch gedacht ist	2
Zeit und Mengen richtig lesen	3
Airfryer und Zubehör	4
Einkaufen und Vorbereiten	5
Sicher garen und aufbewahren	6
Nährwerte und Portionsplanung	7
1. Hähnchen und Paprika mit Zitronenjoghurt	8
2. Pute und Blumenkohl mit Avocadocreme	9
3. Hähnchen und Paprika mit Frischkäsecreme und Petersilie	10
4. Pute und Blumenkohl mit Senfjoghurt und Petersilie	11
5. Hähnchen und Paprika mit Avocadocreme und Petersilie	12
6. Pute und Blumenkohl mit Kräuterquark und Petersilie	13
7. Hähnchen und Paprika mit Senfjoghurt und Sesam	14
8. Pute und Blumenkohl mit Zitronenjoghurt und Sesam	15
9. Hähnchen und Paprika mit Kräuterquark und extra Joghurt	16
10. Pute und Blumenkohl mit Frischkäsecreme und extra Joghurt	17
11. Hähnchen und Paprika mit Zitronenjoghurt und Senf	18
12. Pute und Blumenkohl mit Avocadocreme und Senf	19
13. Hähnchen und Paprika mit Frischkäsecreme und Senf	20

14. Pute und Blumenkohl mit kräftigem Senfjoghurt	21
15. Hähnchen und Paprika mit Avocadocreme und Zwiebel	22
16. Pute und Blumenkohl mit Kräuterquark und Zwiebel	23
17. Hähnchen und Paprika mit Senfjoghurt und Paprikawürze	24
18. Pute und Blumenkohl mit Zitronenjoghurt und Paprikawürze	25
19. Hähnchen und Paprika mit extra Kräuterquark	26
20. Pute und Blumenkohl mit Frischkäsecreme und Quark	27
21. Hähnchen und Paprika mit Zitronenjoghurt und Quark	28
22. Pute und Blumenkohl mit Avocadocreme und Quark	29
23. Hähnchen und Paprika mit Frischkäsecreme und Kräutern der Provence	30
24. Pute und Blumenkohl mit Senfjoghurt und Kräutern der Provence	31
25. Hähnchen und Paprika mit Avocadocreme und Apfelessig	32
26. Pute und Blumenkohl mit Kräuterquark und Apfelessig	33
27. Hähnchen und Paprika mit Senfjoghurt und Tomate	34
28. Pute und Blumenkohl mit Zitronenjoghurt und Tomate	35
29. Hähnchen und Paprika mit Kräuterquark und Tomate	36
30. Pute und Blumenkohl mit Frischkäsecreme und Tomate	37
31. Lachs auf Spinat mit Kräuterquark	38
32. Kabeljau und Brokkoli mit Frischkäsecreme	39
33. Lachs auf Spinat mit Zitronenjoghurt und Petersilie	40

34. Kabeljau und Brokkoli mit Avocadocreame und Petersilie	41
35. Lachs auf Spinat mit Frischkäsecreme und Sesam	42
36. Kabeljau und Brokkoli mit Senfjoghurt und Sesam	43
37. Lachs auf Spinat mit Avocadocreame und Sesam	44
38. Kabeljau und Brokkoli mit Kräuterquark und Sesam	45
39. Lachs auf Spinat mit Senfjoghurt und extra Joghurt	46
40. Kabeljau und Brokkoli mit Zitronenjoghurt und extra Joghurt	47
41. Lachs auf Spinat mit Kräuterquark und Senf	48
42. Kabeljau und Brokkoli mit Frischkäsecreme und Senf	49
43. Lachs auf Spinat mit Zitronenjoghurt und Zwiebel	50
44. Kabeljau und Brokkoli mit Avocadocreame und Zwiebel	51
45. Lachs auf Spinat mit Frischkäsecreme und Zwiebel	52
46. Kabeljau und Brokkoli mit Senfjoghurt und Zwiebel	53
47. Lachs auf Spinat mit Avocadocreame und Paprikawürze	54
48. Kabeljau und Brokkoli mit Kräuterquark und Paprikawürze	55
49. Lachs auf Spinat mit Senfjoghurt und Quark	56
50. Kabeljau und Brokkoli mit Zitronenjoghurt und Quark	57
51. Lachs auf Spinat mit Kräuterquark und Kräutern der Provence	58
52. Kabeljau und Brokkoli mit Frischkäsecreme und Kräutern der Provence	59
53. Lachs auf Spinat mit Zitronenjoghurt und Kräutern der Provence	60

54. Kabeljau und Brokkoli mit Avocadocreame und Kräutern der Provence	61
55. Lachs auf Spinat mit Frischkäsecreme und Apfelessig	62
56. Kabeljau und Brokkoli mit Senfjoghurt und Apfelessig	63
57. Lachs auf Spinat mit Avocadocreame und Tomate	64
58. Kabeljau und Brokkoli mit Kräuterquark und Tomate	65
59. Lachs auf Spinat mit Senfjoghurt und Honig	66
60. Kabeljau und Brokkoli mit Zitronenjoghurt und Honig	67
61. Zucchini-Eiermuffins mit Frischkäsecreme	68
62. Zucchini-Eiermuffins mit Avocadocreame und Zitrone	69
63. Zucchini-Eiermuffins mit Senfjoghurt und Petersilie	70
64. Zucchini-Eiermuffins mit Kräuterquark und Sesam	71
65. Zucchini-Eiermuffins mit Zitronenjoghurt und extra Joghurt	72
66. Zucchini-Eiermuffins mit Frischkäsecreme und extra Joghurt	73
67. Zucchini-Eiermuffins mit Avocadocreame und Senf	74
68. Zucchini-Eiermuffins mit Senfjoghurt und Zwiebel	75
69. Zucchini-Eiermuffins mit Kräuterquark und Paprikawürze	76
70. Zucchini-Eiermuffins mit Zitronenjoghurt und Paprikawürze	77
71. Zucchini-Eiermuffins mit Frischkäsecreme und Quark	78
72. Zucchini-Eiermuffins mit Avocadocreame und Kräutern der Provence	79
73. Zucchini-Eiermuffins mit Senfjoghurt und Apfelessig	80
74. Zucchini-Eiermuffins mit Kräuterquark und Apfelessig	81

75. Zucchini-Eiermuffins mit Zitronenjoghurt und Tomate	82
76. Mozzarella auf Champignons mit Senfjoghurt	83
77. Mozzarella auf Champignons mit Kräuterquark und Petersilie	84
78. Mozzarella auf Champignons mit Zitronenjoghurt und Petersilie	85
79. Mozzarella auf Champignons mit Frischkäsecreme und Sesam	86
80. Mozzarella auf Champignons mit Avocadocreme und extra Joghurt .	87
81. Mozzarella auf Champignons mit kräftigem Senfjoghurt	88
82. Mozzarella auf Champignons mit Kräuterquark und Senf	89
83. Mozzarella auf Champignons mit Zitronenjoghurt und Zwiebel	90
84. Mozzarella auf Champignons mit Frischkäsecreme und Paprikawürze	91
85. Mozzarella auf Champignons mit Avocadocreme und Quark	92
86. Mozzarella auf Champignons mit Senfjoghurt und Quark	93
87. Mozzarella auf Champignons mit Kräuterquark und Kräutern der Provence	94
88. Mozzarella auf Champignons mit Zitronenjoghurt und Apfelessig	95
89. Mozzarella auf Champignons mit Frischkäsecreme und Tomate	96
90. Mozzarella auf Champignons mit Avocadocreme und Tomate	97
91. Halloumi und grüne Bohnen mit Senfjoghurt	98
92. Halloumi und grüne Bohnen mit Kräuterquark und Petersilie	99
93. Halloumi und grüne Bohnen mit Zitronenjoghurt und Sesam	100
94. Halloumi und grüne Bohnen mit Frischkäsecreme und Sesam	101

95. Halloumi und grüne Bohnen mit Avocadocreame und extra Joghurt .	102
96. Halloumi und grüne Bohnen mit kräftigem Senfjoghurt	103
97. Halloumi und grüne Bohnen mit Kräuterquark und Zwiebel	104
98. Halloumi und grüne Bohnen mit Zitronenjoghurt und Zwiebel	105
99. Halloumi und grüne Bohnen mit Frischkäsecreme und Paprikawürze	106
100. Halloumi und grüne Bohnen mit Avocadocreame und Quark	107
101. Halloumi und grüne Bohnen mit Senfjoghurt und Kräutern der Provence	108
102. Halloumi und grüne Bohnen mit Kräuterquark und Kräutern der Provence	109
103. Halloumi und grüne Bohnen mit Zitronenjoghurt und Apfelessig	110
104. Halloumi und grüne Bohnen mit Frischkäsecreme und Tomate	111
105. Halloumi und grüne Bohnen mit Avocadocreame und Honig	112
106. Tofu auf Fenchel mit Zitronenjoghurt	113
107. Tofu auf Fenchel mit Frischkäsecreme und Petersilie	114
108. Tofu auf Fenchel mit Avocadocreame	115
109. Tofu auf Fenchel mit Senfjoghurt und extra Joghurt	116
110. Tofu auf Fenchel mit Kräuterquark und extra Joghurt	117
111. Tofu auf Fenchel mit Zitronenjoghurt und Senf	118
112. Tofu auf Fenchel mit Frischkäsecreme und Zwiebel	119
113. Tofu auf Fenchel mit Avocadocreame und Paprikawürze	120
114. Tofu auf Fenchel mit Senfjoghurt und Paprikawürze	121

115. Tofu auf Fenchel mit extra Kräuterquark	122
116. Tofu auf Fenchel mit Zitronenjoghurt und Kräutern der Provence ..	123
117. Tofu auf Fenchel mit Frischkäsecreme und Apfelessig	124
118. Tofu auf Fenchel mit Avocadocreme und Apfelessig	125
119. Tofu auf Fenchel mit Senfjoghurt und Tomate	126
Eine Woche mit Airfryer-Gerichten planen	127
Zutaten passend ersetzen	128
Wenn ein Gericht misslingt	129
Einkaufen und eigene Ergebnisse notieren	130
Quellen und Berechnungsgrundlagen	131
Eigene Airfryer-Notizen	132

Inhalt

Geflügel mit Gemüse · Rezepte 1–30

Fisch mit Gemüse · Rezepte 31–60

Zucchini-Eiermuffins · Rezepte 61–75

Mozzarella auf Champignons · Rezepte 76–90

Halloumi mit grünen Bohnen · Rezepte 91–105

Tofu auf Fenchel · Rezepte 106–119

Die Kapitelübersichten führen direkt zu den einzelnen Rezepten. Nach den Rezepten folgen Wochenplanung, Austauschhinweise, Fehlerhilfe, Quellen und vier Notizseiten.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Gemüse mit Geflügel, Fisch, Eiern, Käse oder Tofu im Airfryer zubereiten möchten. Die 119 Rezeptvarianten beruhen auf acht wiederkehrenden Grundkombinationen; Dips, Gewürze und Auflagen sorgen für unterschiedliche Geschmacksrichtungen.

Jede Variante ergibt zwei kleine Portionen. Diese sind als leichte Teller oder Teile einer Mahlzeit gedacht, nicht als feste Empfehlung für den Energiebedarf. Bei größerem Hunger passende Beilagen ergänzen und deren Nährwerte gesondert berücksichtigen.

Alle aufgeführten Zutaten gehören zur jeweiligen Variante. Eiermuffins werden aus rohen Eiern hergestellt; Mozzarella wird auf Pilzen in einer Form geschmolzen. Fisch und Käse werden nicht wie feste Gemüsewürfel geschüttelt.

Für vegetarische Varianten Käse mit mikrobiellem oder pflanzlichem Lab wählen und auch zusammengesetzte Zutaten prüfen. Die Kapitel mit Fleisch und Fisch sind nicht vegetarisch.

Zeit und Mengen richtig lesen

Die Gesamtzeit addiert die Vorbereitung, drei Minuten Vorheizen, den oberen Wert der gesamten Airfryer-Garzeit und die ausdrücklich genannte Ruhezeit. Die Garzeit in der Tabelle umfasst alle aufeinanderfolgenden Garphasen.

Die Zeit setzt die angegebenen Schnittgrößen, geeignete Formen und bereits bereitstehende Zutaten voraus. Das Auftauen von Fisch sowie das vorherige Garen von Spinat sind nicht enthalten. Bohnen werden bereits gegart aus Glas oder Dose verwendet.

Fleisch und Fisch werden roh, ohne Haut und Knochen beziehungsweise Gräten abgewogen. Gemüse wiegen Sie geputzt. Spinat wird gegart und abgetropft gewogen, Mozzarella und Bohnen abgetropft.

Bei Eiermuffins sind 150 g Ei ohne Schale vorgesehen, ungefähr drei Eier der Größe M. Andere Eiergrößen ohne Schale wiegen. Die Zucchini menge gilt vor dem Ausdrücken.

Alle Mengen stehen in Gramm, auch Öl, Wasser und Gewürze. Sind Zutaten auf Gericht und Dip verteilt, nennen die Schritte die jeweiligen Teilmengen. Nicht die Gesamtmenge zweimal verwenden.

Mehr Zutaten brauchen häufig zusätzliche Durchgänge. Nicht dichter stapeln oder die vorgegebene Füllhöhe überschreiten; zusätzliche Durchgänge verlängern die Gesamtzeit.