

Airfryer Low Carb: Würze statt Verzicht

Für jeden Tag im Jahr – kohlenhydratarme Rezeptideen für die
Heißluftfritteuse mit herzhaften Dips und Nährwertangaben

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.

Impressum

Airfryer Low Carb: Würze statt Verzicht

© 2026 Anika Hohenried

Alle Rechte vorbehalten.

Soweit gesetzlich nicht anders gestattet, darf dieses Buch oder ein Teil davon ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Nennung von Marken und Produktnamen dient ausschließlich der Information. Die jeweiligen Rechte verbleiben bei ihren Inhabern. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen.

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
Geflügel mit Gemüse	8
1. Hähnchen und Paprika mit Zitronenjoghurt	9
2. Pute und Blumenkohl mit Avocadocreme	10
3. Hähnchen und Paprika mit Frischkäsecreme und Petersilie	11
4. Pute und Blumenkohl mit Senfjoghurt und Petersilie	12
5. Hähnchen und Paprika mit Avocadocreme und Petersilie	13
6. Pute und Blumenkohl mit Kräuterquark und Petersilie	14
7. Hähnchen und Paprika mit Senfjoghurt und Sesam	15
8. Pute und Blumenkohl mit Zitronenjoghurt und Sesam	16
9. Hähnchen und Paprika mit Kräuterquark und extra Joghurt	17
10. Pute und Blumenkohl mit Frischkäsecreme und extra Joghurt	18
11. Hähnchen und Paprika mit Zitronenjoghurt und Senf	19
12. Pute und Blumenkohl mit Avocadocreme und Senf	20

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

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

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

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

90. Mozzarella auf Champignons mit Avocadocreme und Tomate	101
Halloumi mit grünen Bohnen	102
91. Halloumi und grüne Bohnen mit Senfjoghurt	103
92. Halloumi und grüne Bohnen mit Kräuterquark und Petersilie	104
93. Halloumi und grüne Bohnen mit Zitronenjoghurt und Sesam	105
94. Halloumi und grüne Bohnen mit Frischkäsecrème und Sesam	106
95. Halloumi und grüne Bohnen mit Avocadocreme und extra Joghurt .	107
96. Halloumi und grüne Bohnen mit kräftigem Senfjoghurt	108
97. Halloumi und grüne Bohnen mit Kräuterquark und Zwiebel	109
98. Halloumi und grüne Bohnen mit Zitronenjoghurt und Zwiebel	110
99. Halloumi und grüne Bohnen mit Frischkäsecrème und Paprikawürze	111
100. Halloumi und grüne Bohnen mit Avocadocreme und Quark	112
101. Halloumi und grüne Bohnen mit Senfjoghurt und Kräutern der Provence	113
102. Halloumi und grüne Bohnen mit Kräuterquark und Kräutern der Provence	114
103. Halloumi und grüne Bohnen mit Zitronenjoghurt und Apfelessig	115
104. Halloumi und grüne Bohnen mit Frischkäsecrème und Tomate	116
105. Halloumi und grüne Bohnen mit Avocadocreme und Honig	117
Tofu auf Fenchel	118
106. Tofu auf Fenchel mit Zitronenjoghurt	119
107. Tofu auf Fenchel mit Frischkäsecrème und Petersilie	120

108. Tofu auf Fenchel mit Avocadocreame	121
109. Tofu auf Fenchel mit Senfjoghurt und extra Joghurt	122
110. Tofu auf Fenchel mit Kräuterquark und extra Joghurt	123
111. Tofu auf Fenchel mit Zitronenjoghurt und Senf	124
112. Tofu auf Fenchel mit Frischkäsecreme und Zwiebel	125
113. Tofu auf Fenchel mit Avocadocreame und Paprikawürze	126
114. Tofu auf Fenchel mit Senfjoghurt und Paprikawürze	127
115. Tofu auf Fenchel mit extra Kräuterquark	128
116. Tofu auf Fenchel mit Zitronenjoghurt und Kräutern der Provence ..	129
117. Tofu auf Fenchel mit Frischkäsecreme und Apfelessig	130
118. Tofu auf Fenchel mit Avocadocreame und Apfelessig	131
119. Tofu auf Fenchel mit Senfjoghurt und Tomate	132
Eine Woche mit Airfryer-Gerichten planen	133
Zutaten passend ersetzen	134
Wenn ein Gericht misslingt	135
Einkaufen und eigene Ergebnisse notieren	136
Quellen und Berechnungsgrundlagen	137
Eigene Airfryer-Notizen	138

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.