

Airfryer für zwei: Zwei Teller, voller Geschmack

Das Kochbuch für kleine Haushalte – herzhafte Rezepte und einfache Varianten mit überschaubaren Zutaten für die Heißluftfritteuse

Anika Hohenried

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschliesslich als allgemeine Rezept- und Inspirationssammlung fuer die private Kueche. Garzeiten, Temperaturangaben, Portionsgroessen und Naehrwerte sind Richtwerte und ersetzen keine medizinische, ernaehrungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Airfryer, Heissluftfritteusen und aehnliche Geraete unterscheiden sich je nach Modell, Leistung, Korbgroesse, Luftfuehrung und Zubehoer. Pruefen Sie jedes Gericht waehrend der Zubereitung und passen Sie Zeit, Temperatur und Fuellmenge an das eigene Geraet an.

Beim Umgang mit heissen Koerben, Einsaetzen, Blechen und Dampf besteht Verbrennungsgefahr. Verwenden Sie Topfhandschuhe, hitzebestaendige Unterlagen und nur geeignetes Zubehoer. Lockeres Backpapier darf nie ohne Lebensmittelgewicht im Geraet liegen.

Bei Fleisch, Gefluegel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten sind Hygiene, sichere Lagerung und vollstaendige Garung wichtig. Rohe und gegarte Lebensmittel sollten mit getrennten oder gereinigten Werkzeugen behandelt werden.

Moegliche Allergene wie Gluten, Milchprodukte, Ei, Nuesse, Erdnuesse, Soja, Sesam, Fisch, Schalentiere oder Spuren in Fertigprodukten muessen anhand der verwendeten Zutaten und Verpackungen geprueft werden. Vor Druck, Verkauf oder Weitergabe sollten die Rezepte praktisch nachgekocht und rechtlich geprueft werden.

Copyright © 2026 Anika Hohenried
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber vervielfältigt, verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Fuer wen dieses Buch gedacht ist	1
Welche Probleme dieses Buch loest	1
Zeit, Temperatur, Portionen und Naehrwerte richtig lesen	2
Airfryer-Grundlagen und einfache Bedienung	3
Einkaufen und Vorbereiten ohne Stress	3
Sicherheit, Reinigung und Verbrennungen vermeiden	4
Kleine Abendteller	5
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten fuer den Alltag fuer zwei extra knusprig	5
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel leicht geroestet fuer zwei mild gewuerzt6	
Lachsfilet und Paprika mit frischem Abschluss fuer zwei mit Dip-Akzent ... 7	
Garnelen und Brokkoli sanft gebacken fuer zwei fuer die schnelle Kueche8	
Tofu und Zucchini mit wuerziger Kruste fuer zwei als lockere Bowl	9
Halloumi und Pilze als warmer Snack fuer zwei mit Abendbrot-Note	10
Eierfoermchen und Suesskartoffel mit feiner Kraeuternote fuer zwei sanft gegart	11
Feta-Paechchen und Moehren locker serviert fuer zwei mit frischer Beilage12	
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten mit kleiner Restekueche mit Zitronensaft mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	13
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mit Zitronenfinish mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	14

Lachsfilet und Paprika als Kraeuterteller mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	15
Garnelen und Brokkoli extra knusprig mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	16
Tofu und Zucchini mild gewuerzt mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	17
Halloumi und Pilze mit Dip-Akzent mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	18
Eierfoermchen und Suesskartoffel fuer die schnelle Kueche mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	19
Feta-Paekchen und Moehren als lockere Bowl mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	20
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten sanft gegart mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	21
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mit frischer Beilage mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	22
Lachsfilet und Paprika als Wochenplan-Teller mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	23
Zwei-Portionen-Gerichte	24
Garnelen und Brokkoli mit kleiner Restekueche mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	24
Tofu und Zucchini mit Zitronenfinish mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	25
Halloumi und Pilze als Kraeuterteller mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	26

Eierfoermchen und Suesskartoffel extra knusprig mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	27
Feta-Paekchen und Moehren mild gewuerzt mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	28
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten fuer die schnelle Kueche mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	29
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel als lockere Bowl mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	30
Lachsfilet und Paprika mit Abendbrot-Note mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	31
Garnelen und Brokkoli sanft gegart mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	32
Tofu und Zucchini mit frischer Beilage mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	33
Halloumi und Pilze als Wochenplan-Teller mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	34
Eierfoermchen und Suesskartoffel mit kleiner Restekueche mit Sesam mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	35
Feta-Paekchen und Moehren mit Zitronenfinish mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	36
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten extra knusprig mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	37
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mild gewuerzt mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	38
Lachsfilet und Paprika mit Dip-Akzent mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	39

Garnelen und Brokkoli fuer die schnelle Kueche mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	40
Tofu und Zucchini als lockere Bowl mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	41
Gerichte fuer zwei	42
Halloumi und Pilze mit Abendbrot-Note mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	42
Eierfoermchen und Suesskartoffel sanft gegart mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	43
Feta-Paekchen und Moehren mit frischer Beilage mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	44
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten mit kleiner Restekueche mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	45
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mit Zitronenfinish mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	46
Lachsfilet und Paprika als Kraeuterteller mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	47
Garnelen und Brokkoli extra knusprig mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	48
Tofu und Zucchini mild gewuerzt mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	49
Halloumi und Pilze mit Dip-Akzent mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	50
Eierfoermchen und Suesskartoffel fuer die schnelle Kueche mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	51

Feta-Paeckchen und Moehren als lockere Bowl mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	52
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten sanft gegart mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	53
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mit frischer Beilage mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	54
Lachsfilet und Paprika als Wochenplan-Teller mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	55
Garnelen und Brokkoli mit kleiner Restekueche mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	56
Tofu und Zucchini mit Zitronenfinish mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	57
Halloumi und Pilze als Kraeuterteller mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	58
Eierfoermchen und Suesskartoffel extra knusprig mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	59
Gemischte Mini-Bowls	60
Feta-Paeckchen und Moehren mild gewuerzt mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	60
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten fuer die schnelle Kueche mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	61
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel als lockere Bowl mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	62
Lachsfilet und Paprika mit Abendbrot-Note mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	63

Garnelen und Brokkoli sanft gegart mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	64
Tofu und Zucchini mit frischer Beilage mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	65
Halloumi und Pilze als Wochenplan-Teller mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	66
Eierfoermchen und Suesskartoffel mit kleiner Restekueche mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	67
Feta-Paekchen und Moehren mit Zitronenfinish mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	68
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten extra knusprig mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	69
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mild gewuerzt mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	70
Lachsfilet und Paprika mit Dip-Akzent mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	71
Garnelen und Brokkoli fuer die schnelle Kueche mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	72
Tofu und Zucchini als lockere Bowl mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	73
Halloumi und Pilze mit Abendbrot-Note mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	74
Eierfoermchen und Suesskartoffel sanft gegart mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	75
Feta-Paekchen und Moehren mit frischer Beilage mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	76

Haehnchenmedaillons und Apfelspalten mit kleiner Restekueche mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	77
Gerichte in kleiner Menge	78
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mit Zitronenfinish mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	78
Lachsfilet und Paprika als Kraeuterteller mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	79
Garnelen und Brokkoli extra knusprig mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	80
Tofu und Zucchini mild gewuerzt mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	81
Halloumi und Pilze mit Dip-Akzent mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	82
Eierfoermchen und Suesskartoffel fuer die schnelle Kueche mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	83
Feta-Paeckchen und Moehren als lockere Bowl mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	84
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten sanft gegart mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	85
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mit frischer Beilage mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	86
Lachsfilet und Paprika als Wochenplan-Teller mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	87
Garnelen und Brokkoli mit kleiner Restekueche mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	88

Tofu und Zucchini mit Zitronenfinish mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	89
Halloumi und Pilze als Kraeuterteller mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	90
Eierfoermchen und Suesskartoffel extra knusprig mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	91
Feta-Paeckchen und Moehren mild gewuerzt mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	92
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten fuer die schnelle Kueche mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	93
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel als lockere Bowl mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	94
Lachsfilet und Paprika mit Abendbrot-Note mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	95
Herzhafte Gerichte	96
Garnelen und Brokkoli sanft gegart mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	96
Tofu und Zucchini mit frischer Beilage, Kraeutern der Provence und kurzer Ruhezeit fuer zwei	97
Halloumi und Pilze als Wochenplan-Teller mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	98
Eierfoermchen und Suesskartoffel mit kleiner Restekueche mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	99
Feta-Paeckchen und Moehren mit Zitronenfinish mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	100

Haehnchenmedaillons und Apfelspalten extra knusprig mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	101
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mild gewuerzt mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	102
Lachsfilet und Paprika mit Dip-Akzent mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	103
Garnelen und Brokkoli fuer die schnelle Kueche mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	104
Tofu und Zucchini als lockere Bowl mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	105
Halloumi und Pilze mit Abendbrot-Note mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	106
Eierfoermchen und Suesskartoffel sanft gegart mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	107
Feta-Paechchen und Moehren mit frischer Beilage mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	108
Haehnchenmedaillons und Apfelspalten mit kleiner Restekueche mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	109
Putenstreifen und Kartoffelwuerfel mit Zitronenfinish mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	110
Lachsfilet und Paprika als Kraeuterteller mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	111
Garnelen und Brokkoli extra knusprig mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	112
Tofu und Zucchini mild gewuerzt mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit fuer zwei	113

Schlusswort	114
Eine Woche mit Airfryer-Gerichten planen	114
Zutaten ersetzen: Huhn, Fisch, Gemuese und Beilagen	115
Wenn ein Gericht misslingt	115
Einfache Einkaufsliste fuer die naechste Runde	116
Weichheit, Knusprigkeit und Portionen bewerten	116
Airfryer-Modell und Zeitkorrekturen notieren	117
Blanko-Notizseiten verwenden	117
Eigene Airfryer-Notizen	118