

Airfryer: Kleiner Einkauf, großer Genuss

Das Einsteiger-Kochbuch für die Heißluftfritteuse: Einfache Rezepte mit wenigen Zutaten, klaren Anleitungen und praktischen Tipps für jeden Tag

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 (mindestens 70 °C an allen Stellen fuer zwei Minuten) 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.

© 2026 Anika Hohenried

Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit dies nicht gesetzlich erlaubt ist. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen, insbesondere im Rahmen des Zitatrechts, 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	2
Einkaufen und Vorbereiten ohne Stress	3
Sicherheit, Reinigung und Verbrennungen vermeiden	4
Wie Sie dieses Buch persoendlich machen	4
Wenige-Zutaten-Ideen	5
Haehnchenstreifen und Brokkoli leicht geroestet ohne Stress extra knusprig	5
Tofu und Birne mit frischem Abschluss ohne Stress mild gewuerzt	6
Fischfilet und Zucchini sanft gebacken ohne Stress mit Dip-Akzent	7
Halloumi und Pilze mit wuerziger Kruste ohne Stress fuer die schnelle Kueche	8
Eierform und Blumenkohl als warmer Snack ohne Stress als lockere Bowl	9
Putenmedaillons und Paprika mit feiner Kraeuternote ohne Stress mit Abendbrot-Note	10
Feta und Apfel locker serviert ohne Stress sanft gegart	11
Kartoffelwuerfel und Moehren knusprig ohne Stress mit frischer Beilage	12
Haehnchenstreifen und Brokkoli mit kleiner Restekueche mit Zitronensaft mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	13

Tofu und Birne mit Zitronenfinish mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	14
Fischfilet und Zucchini als Krauterteller mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	15
Halloumi und Pilze extra knusprig mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	16
Eierform und Blumenkohl mild gewuerzt mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	17
Putenmedaillons und Paprika mit Dip-Akzent mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	18
Feta und Apfel fuer die schnelle Kueche mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	19
Kartoffelwuerfel und Moehren als lockere Bowl mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	20
Haehnchenstreifen und Brokkoli sanft gegart mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	21
Tofu und Birne mit frischer Beilage mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	22
Fischfilet und Zucchini als Wochenplan-Teller mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	23
Alles aus dem Korb	24
Halloumi und Pilze mit kleiner Restekueche mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	24
Eierform und Blumenkohl mit Zitronenfinish mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	25

Putenmedaillons und Paprika als Kraeuterteller mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	26
Feta und Apfel extra knusprig mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	27
Kartoffelwuerfel und Moehren mild gewuerzt mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	28
Haehnchenstreifen und Brokkoli fuer die schnelle Kueche mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	29
Tofu und Birne als lockere Bowl mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	30
Fischfilet und Zucchini mit Abendbrot-Note mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	31
Halloumi und Pilze sanft gegart mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	32
Eierform und Blumenkohl mit frischer Beilage mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	33
Putenmedaillons und Paprika als Wochenplan-Teller mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	34
Feta und Apfel mit kleiner Restekueche mit Sesam mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	35
Kartoffelwuerfel und Moehren mit Zitronenfinish mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	36
Haehnchenstreifen und Brokkoli extra knusprig mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	37
Tofu und Birne mild gewuerzt mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	38

Fischfilet und Zucchini mit Dip-Akzent mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	39
Halloumi und Pilze fuer die schnelle Kueche mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	40
Eierform und Blumenkohl als lockere Bowl mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	41
Putenmedaillons und Paprika mit Abendbrot-Note mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	42
Ohne Marinierzeit	43
Feta und Apfel sanft gegart mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	43
Kartoffelwuerfel und Moehren mit frischer Beilage mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	44
Haehnchenstreifen und Brokkoli mit kleiner Restekueche mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	45
Tofu und Birne mit Zitronenfinish mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	46
Fischfilet und Zucchini als Kraeuterteller mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	47
Halloumi und Pilze extra knusprig mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	48
Eierform und Blumenkohl mild gewuerzt mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	49
Putenmedaillons und Paprika mit Dip-Akzent mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	50

Feta und Apfel fuer die schnelle Kueche mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	51
Kartoffelwuerfel und Moehren als lockere Bowl mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	52
Haehnchenstreifen und Brokkoli sanft gegart mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	53
Tofu und Birne mit frischer Beilage mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	54
Fischfilet und Zucchini als Wochenplan-Teller mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	55
Halloumi und Pilze mit kleiner Restekueche mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	56
Eierform und Blumenkohl mit Zitronenfinish mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	57
Putenmedaillons und Paprika als Kraeuterteller mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	58
Feta und Apfel extra knusprig mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	59
Kartoffelwuerfel und Moehren mild gewuerzt mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	60
Haehnchenstreifen und Brokkoli fuer die schnelle Kueche mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	61
Sanfte Temperaturen	62
Tofu und Birne als lockere Bowl mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	62

Fischfilet und Zucchini mit Abendbrot-Note mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	63
Halloumi und Pilze sanft gegart mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	64
Eierform und Blumenkohl mit frischer Beilage mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	65
Putenmedaillons und Paprika als Wochenplan-Teller mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	66
Feta und Apfel mit kleiner Restekueche mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	67
Kartoffelwuerfel und Moehren mit Zitronenfinish mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	68
Haehnchenstreifen und Brokkoli extra knusprig mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	69
Tofu und Birne mild gewuerzt mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	70
Fischfilet und Zucchini mit Dip-Akzent mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	71
Halloumi und Pilze fuer die schnelle Kueche mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	72
Eierform und Blumenkohl als lockere Bowl mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	73
Putenmedaillons und Paprika mit Abendbrot-Note mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	74
Feta und Apfel sanft gegart mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	75

Kartoffelwuerfel und Moehren mit frischer Beilage mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	76
Haehnchenstreifen und Brokkoli mit kleiner Restekueche mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	77
Tofu und Birne mit Zitronenfinish mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	78
Fischfilet und Zucchini als Kraeuterteller mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	79
Halloumi und Pilze extra knusprig mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	80
Fehlerarme Beilagen	81
Eierform und Blumenkohl mild gewuerzt mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	81
Putenmedaillons und Paprika mit Dip-Akzent mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	82
Feta und Apfel fuer die schnelle Kueche mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	83
Kartoffelwuerfel und Moehren als lockere Bowl mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	84
Haehnchenstreifen und Brokkoli sanft gegart mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	85
Tofu und Birne mit frischer Beilage mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	86
Fischfilet und Zucchini als Wochenplan-Teller mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	87

Halloumi und Pilze mit kleiner Restekueche mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	88
Eierform und Blumenkohl mit Zitronenfinish mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	89
Putenmedaillons und Paprika als Kraeuterteller mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	90
Feta und Apfel extra knusprig mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	91
Kartoffelwuerfel und Moehren mild gewuerzt mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	92
Haehnchenstreifen und Brokkoli fuer die schnelle Kueche mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	93
Tofu und Birne als lockere Bowl mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	94
Fischfilet und Zucchini mit Abendbrot-Note mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	95
Halloumi und Pilze sanft gegart mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	96
Eierform und Blumenkohl mit frischer Beilage mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	97
Putenmedaillons und Paprika als Wochenplan-Teller mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	98
Feta und Apfel mit kleiner Restekueche mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	99
Einfache Rezepte	100

Kartoffelwuerfel und Moehren mit Zitronenfinish mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	100
Haehnchenstreifen und Brokkoli extra knusprig mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	101
Tofu und Birne mild gewuerzt mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	102
Fischfilet und Zucchini mit Dip-Akzent mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	103
Halloumi und Pilze fuer die schnelle Kueche mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	104
Eierform und Blumenkohl als lockere Bowl mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	105
Putenmedaillons und Paprika mit Abendbrot-Note mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	106
Feta und Apfel sanft gegart mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	107
Kartoffelwuerfel und Moehren mit frischer Beilage mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	108
Haehnchenstreifen und Brokkoli mit kleiner Restekueche mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	109
Tofu und Birne mit Zitronenfinish mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	110
Fischfilet und Zucchini als Kraeuterteller mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	111
Halloumi und Pilze extra knusprig mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	112

Eierform und Blumenkohl mild gewuerzt mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	113
Putenmedaillons und Paprika mit Dip-Akzent mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	114
Feta und Apfel fuer die schnelle Kueche mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	115
Kartoffelwuerfel und Moehren als lockere Bowl mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	116
Haehnchenstreifen und Brokkoli sanft gegart mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit ohne Stress	117
Schlusswort	118
Eine Woche mit Airfryer-Gerichten planen	118
Zutaten ersetzen: Huhn, Fisch, Gemuese und Beilagen	119
Wenn ein Gericht misslingt	119
Einfache Einkaufsliste fuer die naechste Runde	120
Weichheit, Knusprigkeit und Portionen bewerten	120
Airfryer-Modell und Zeitkorrekturen notieren	121
Blanko-Notizseiten verwenden	121
Eigene Airfryer-Notizen	122