

High Protein Airfryer: Herzhaft essen, einfach kochen

*Proteinreiche Rezepte mit Hähnchen, Fisch, Tofu und Ei für die
Heißluftfritteuse – unkompliziert durch den Alltag*

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.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die in diesem Buch genannten Produkt- und Markennamen gehören ihren jeweiligen Inhabern. Ihre Verwendung dient ausschließlich der sachlichen Beschreibung. Es besteht keine offizielle Verbindung zu den genannten Herstellern; dieses Buch wurde von ihnen weder beauftragt noch autorisiert.

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
Gefluegel mit Biss	5
Lachs und Paprika mit frischem Abschluss proteinreich extra knusprig	5
Garnelen und Champignons sanft gebacken proteinreich mild gewuerzt ..	6
Tofuwuerfel und Suesskartoffel mit wuerziger Kruste proteinreich mit Dip-Akzent	7
Halloumi und Zucchini als warmer Snack proteinreich fuer die schnelle Kueche	8
Eiermuffins und Spinat mit feiner Kraeuternote proteinreich als lockere Bowl	9
Thunfisch-Patties und Brokkoli locker serviert proteinreich mit Abendbrot-Note	10
Haehnchenbrust und Bohnen knusprig proteinreich sanft gegart	11
Putenstreifen und Blumenkohl mild gewuerzt proteinreich mit frischer Beilage	12
Lachs und Paprika mit kleiner Restekueche mit Zitronensaft mit kurzer Ruhezeit proteinreich	13

Garnelen und Champignons mit Zitronenfinish mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	14
Tofuwuerfel und Suesskartoffel als Kraeuterteller mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	15
Halloumi und Zucchini extra knusprig mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	16
Eiermuffins und Spinat mild gewuerzt mit Petersilie (gehackt) mit kurzer Ruhezeit proteinreich	17
Thunfisch-Patties und Brokkoli mit Dip-Akzent mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	18
Haehnchenbrust und Bohnen fuer die schnelle Kueche mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	19
Putenstreifen und Blumenkohl als lockere Bowl mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	20
Lachs und Paprika sanft gegart mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	21
Garnelen und Champignons mit frischer Beilage mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	22
Tofuwuerfel und Suesskartoffel als Wochenplan-Teller mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	23
Halloumi und Zucchini mit kleiner Restekueche mit gehackter Petersilie mit kurzer Ruhezeit proteinreich	24
Fisch und Garnelen	25
Eiermuffins und Spinat mit Zitronenfinish mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	25

Thunfisch-Patties und Brokkoli als Kraeuterteller mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	26
Haehnchenbrust und Bohnen extra knusprig mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	27
Putenstreifen und Blumenkohl mild gewuerzt mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	28
Lachs und Paprika fuer die schnelle Kueche mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	29
Garnelen und Champignons als lockere Bowl mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	30
Tofuwuerfel und Suesskartoffel mit Abendbrot-Note mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	31
Halloumi und Zucchini sanft gegart mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	32
Eiermuffins und Spinat mit frischer Beilage mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	33
Thunfisch-Patties und Brokkoli als Wochenplan-Teller mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	34
Haehnchenbrust und Bohnen mit kleiner Restekueche mit Sesam mit kurzer Ruhezeit proteinreich	35
Putenstreifen und Blumenkohl mit Zitronenfinish mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	36
Lachs und Paprika extra knusprig mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	37
Garnelen und Champignons mild gewuerzt mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	38

Tofuwuerfel und Suesskartoffel mit Dip-Akzent mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	39
Halloumi und Zucchini fuer die schnelle Kueche mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	40
Eiermuffins und Spinat als lockere Bowl mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	41
Thunfisch-Patties und Brokkoli mit Abendbrot-Note mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	42
Haehnchenbrust und Bohnen sanft gegart mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	43
Putenstreifen und Blumenkohl mit frischer Beilage mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	44
Tofu und Halloumi	45
Lachs und Paprika mit kleiner Restekueche mit Joghurt zum Abrunden mit kurzer Ruhezeit proteinreich	45
Garnelen und Champignons mit Zitronenfinish mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	46
Tofuwuerfel und Suesskartoffel als Kraeuterteller mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	47
Halloumi und Zucchini extra knusprig mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	48
Eiermuffins und Spinat mild gewuerzt mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	49
Thunfisch-Patties und Brokkoli mit Dip-Akzent mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	50

Haehnchenbrust und Bohnen fuer die schnelle Kueche mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	51
Putenstreifen und Blumenkohl als lockere Bowl mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	52
Lachs und Paprika sanft gegart mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	53
Garnelen und Champignons mit frischer Beilage mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	54
Tofuwuerfel und Suesskartoffel als Wochenplan-Teller mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	55
Halloumi und Zucchini mit kleiner Restekueche mit mildem Senf mit kurzer Ruhezeit proteinreich	56
Eiermuffins und Spinat mit Zitronenfinish mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	57
Thunfisch-Patties und Brokkoli als Kraeuterteller mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	58
Haehnchenbrust und Bohnen extra knusprig mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	59
Putenstreifen und Blumenkohl mild gewuerzt mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	60
Lachs und Paprika fuer die schnelle Kueche mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	61
Garnelen und Champignons als lockere Bowl mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	62
Tofuwuerfel und Suesskartoffel mit Abendbrot-Note mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	63

Halloumi und Zucchini sanft gegart mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	64
Eiergerichte	65
Eiermuffins und Spinat mit frischer Beilage mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	65
Thunfisch-Patties und Brokkoli als Wochenplan-Teller mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	66
Haehnchenbrust und Bohnen mit kleiner Restekueche mit fein gewuerfelter Zwiebel mit kurzer Ruhezeit proteinreich	67
Putenstreifen und Blumenkohl mit Zitronenfinish mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	68
Lachs und Paprika extra knusprig mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	69
Garnelen und Champignons mild gewuerzt mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	70
Tofuwuerfel und Suesskartoffel mit Dip-Akzent mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	71
Halloumi und Zucchini fuer die schnelle Kueche mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	72
Eiermuffins und Spinat als lockere Bowl mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	73
Thunfisch-Patties und Brokkoli mit Abendbrot-Note mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	74
Haehnchenbrust und Bohnen sanft gegart mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	75

Putenstreifen und Blumenkohl mit frischer Beilage mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	76
Lachs und Paprika mit kleiner Restekueche mit Paprika edelsuess mit kurzer Ruhezeit proteinreich	77
Garnelen und Champignons mit Zitronenfinish mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	78
Tofuwuerfel und Suesskartoffel als Kraeuterteller mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	79
Halloumi und Zucchini extra knusprig mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	80
Eiermuffins und Spinat mild gewuerzt mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	81
Thunfisch-Patties und Brokkoli mit Dip-Akzent mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	82
Haehnchenbrust und Bohnen fuer die schnelle Kueche mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	83
Putenstreifen und Blumenkohl als lockere Bowl mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	84
Saettigende Bowls	85
Lachs und Paprika sanft gegart mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	85
Garnelen und Champignons mit frischer Beilage mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	86
Tofuwuerfel und Suesskartoffel als Wochenplan-Teller mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	87

Halloumi und Zucchini mit kleiner Restekueche mit Quark oder Skyr mit kurzer Ruhezeit proteinreich	88
Eiermuffins und Spinat mit Zitronenfinish mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	89
Thunfisch-Patties und Brokkoli als Kraeuterteller mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	90
Haehnchenbrust und Bohnen extra knusprig mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	91
Putenstreifen und Blumenkohl mild gewuerzt mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	92
Lachs und Paprika fuer die schnelle Kueche mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	93
Garnelen und Champignons als lockere Bowl mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	94
Tofuwuerfel und Suesskartoffel mit Abendbrot-Note mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	95
Halloumi und Zucchini sanft gegart mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	96
Eiermuffins und Spinat mit frischer Beilage mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	97
Thunfisch-Patties und Brokkoli als Wochenplan-Teller mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	98
Haehnchenbrust und Bohnen mit kleiner Restekueche mit Kraeutern der Provence mit kurzer Ruhezeit proteinreich	99
Putenstreifen und Blumenkohl mit Zitronenfinish mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	100

Lachs und Paprika extra knusprig mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	101
Garnelen und Champignons mild gewuerzt mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	102
Tofuwuerfel und Suesskartoffel mit Dip-Akzent mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	103
Protein-Snacks	104
Halloumi und Zucchini fuer die schnelle Kueche mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	104
Eiermuffins und Spinat als lockere Bowl mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	105
Thunfisch-Patties und Brokkoli mit Abendbrot-Note mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	106
Haehnchenbrust und Bohnen sanft gegart mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	107
Putenstreifen und Blumenkohl mit frischer Beilage mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	108
Lachs und Paprika mit kleiner Restekueche mit Apfelessig mit kurzer Ruhezeit proteinreich	109
Garnelen und Champignons mit Zitronenfinish mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	110
Tofuwuerfel und Suesskartoffel als Kraeuterteller mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	111
Halloumi und Zucchini extra knusprig mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	112

Eiermuffins und Spinat mild gewuerzt mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	113
Thunfisch-Patties und Brokkoli mit Dip-Akzent mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	114
Haehnchenbrust und Bohnen fuer die schnelle Kueche mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	115
Putenstreifen und Blumenkohl als lockere Bowl mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	116
Lachs und Paprika sanft gegart mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	117
Garnelen und Champignons mit frischer Beilage mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	118
Tofuwuerfel und Suesskartoffel als Wochenplan-Teller mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	119
Halloumi und Zucchini mit kleiner Restekueche mit Tomatenmark mit kurzer Ruhezeit proteinreich	120
Eiermuffins und Spinat mit Zitronenfinish mit Honig oder Ahornsirup mit kurzer Ruhezeit proteinreich	121
Thunfisch-Patties und Brokkoli als Kraeuterteller mit Honig oder Ahornsirup mit kurzer Ruhezeit proteinreich	122
Schlusswort	123
Eine Woche mit Airfryer-Gerichten planen	123
Zutaten ersetzen: Huhn, Fisch, Gemuese und Beilagen	124
Wenn ein Gericht misslingt	124
Vom Rezept zur eigenen Routine	125

Einfache Einkaufsliste fuer die naechste Runde	125
Weichheit, Knusprigkeit und Portionen bewerten	126
Airfryer-Modell und Zeitkorrekturen notieren	126
Blanko-Notizseiten verwenden	127
Eigene Airfryer-Notizen	128