

Airfryer XXL: Großer Hunger, alle satt!

*130 herzhafte Rezepte für 4 bis 6 Personen – Das
Familienkochbuch mit Fleisch, Fisch und
vegetarischen Gerichten für die Heißluftfritteuse*

Carla Eichenborn

Wichtige Hinweise und Haftungshinweis

Dieses Kochbuch dient der allgemeinen Information und der Anregung für die Küche zu Hause. Es ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Garzeiten, Geräteeinstellungen und Portionsangaben sind Richtwerte. Die tatsächlichen Ergebnisse hängen unter anderem vom Gerätemodell, der Füllmenge, der Größe der Zutaten und ihrer Ausgangstemperatur ab. Beachten Sie die Bedienungsanleitung sowie die zulässige Beladung Ihres Geräts. Je nach nutzbarer Garfläche kann die Zubereitung in mehreren Durchgängen erforderlich sein.

Die eingestellte Gerätetemperatur ist nicht mit der Kerntemperatur der Lebensmittel gleichzusetzen. Prüfen Sie insbesondere bei Fleisch, Geflügel und Fisch, ob eine sichere Durcherhitzung erreicht wurde; verwenden Sie dafür ein geeignetes Lebensmittelthermometer. Achten Sie auf saubere Arbeitsflächen, die Trennung roher und verzehrfertiger Lebensmittel sowie sachgerechtes Kühlen, Auftauen und Wiedererwärmen.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, einschließlich möglicher Spurenhinweise. Der Austausch einzelner Zutaten macht ein Gericht nicht automatisch allergenfrei.

Soweit Nährwertangaben enthalten sind, dienen sie ausschließlich der Orientierung. Sie können je nach Produkt, Zubereitung und tatsächlicher Portionsgröße abweichen und sind keine Grundlage für eine medizinisch notwendige Ernährungsplanung.

Die Hinweise in diesem Buch ergänzen die Herstellerangaben und geltenden Empfehlungen zur Lebensmittelsicherheit. Gesetzliche Rechte und Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Carla Eichenborn

Airfryer XXL: Großer Hunger, alle satt!

Alle Rechte vorbehalten, soweit gesetzlich geschützt.

Die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung oder öffentliche Zugänglichmachung urheberrechtlich geschützter Inhalte dieses Buches bedarf der vorherigen Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, sofern die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Rechte an gegebenenfalls verwendeten Materialien Dritter verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern.

Erste Ausgabe, 2026

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekfokus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	1
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Familienstart	3
001 Rinderhackbällchen mit Brokkoli und vorgegartem Reis zweistufig gegart	3
002 Putenmedaillon mit Champignon und Kartoffelspalten zweistufig gegart	4
003 Putenmedaillon mit Kürbis und Polenta locker geröstet	5
004 Feta mit Zucchini und Spätzle locker geröstet	6
005 Lachsfilet mit Brokkoli und Gnocchi zweistufig gegart	7
006 Putenmedaillon mit Blumenkohl und Baguette in der Familienform gebacken	8
007 Kichererbsen mit Champignon und Gnocchi in der Familienform gebacken	9
008 Kichererbsen mit Möhre und vorgegartem Reis goldbraun gratiniert	10
009 Kichererbsen mit Möhre und Gnocchi in der Familienform gebacken	11
010 Lachsfilet mit Brokkoli und Kartoffelspalten locker geröstet	12
011 Tofu mit Brokkoli und Baguette in der Familienform gebacken	13
012 Lachsfilet mit Blumenkohl und Süßkartoffelwürfeln locker geröstet	14

013	Feta mit Paprika und Spätzle zweistufig gegart	15
014	Feta mit Brokkoli und vorgegartem Reis in der Familienform gebacken	16
015	Schweinefilet mit grünen Bohnen und Spätzle in der Familienform gebacken	17
016	Lachsfilet mit Zucchini und vorgegartem Reis in der Familienform gebacken	18
017	Feta mit Blumenkohl und Gnocchi goldbraun gratiniert	19
018	Lachsfilet mit Kürbis und Spätzle goldbraun gratiniert	20
019	Schweinefilet mit Paprika und Baguette zweistufig gegart	21
Gerichte mit Geflügel		22
020	Putenmedaillon mit Zucchini und Polenta goldbraun gratiniert	22
021	Lachsfilet mit Zucchini und Couscous zweistufig gegart	23
022	Kichererbsen mit Möhre und Spätzle in der Familienform gebacken	24
023	Putenmedaillon mit Blumenkohl und Süßkartoffelwürfeln locker geröstet	25
024	Rinderhackbällchen mit Möhre und Süßkartoffelwürfeln locker geröstet	26
025	Tofu mit Brokkoli und Polenta in der Familienform gebacken	27
026	Putenmedaillon mit Kürbis und Couscous zweistufig gegart	28
027	Schweinefilet mit Kürbis und Spätzle zweistufig gegart	29
028	Putenmedaillon mit Champignon und Baguette locker geröstet	30
029	Kichererbsen mit Zucchini und Kartoffelspalten in der Familienform gebacken	31
030	Hähnchenoberkeule mit Möhre und Kartoffelspalten goldbraun gratiniert	32

031	Lachsfilet mit Champignon und Kartoffelspalten in der Familienform gebacken	33
032	Kichererbsen mit Möhre und Baguette zweistufig gegart	34
033	Feta mit Blumenkohl und Spätzle in der Familienform gebacken ...	35
034	Feta mit Paprika und Spätzle in der Familienform gebacken	36
035	Lachsfilet mit Champignon und vorgegartem Reis zweistufig gegart	37
036	Rinderhackbällchen mit Blumenkohl und Kartoffelspalten goldbraun gratiniert	38
037	Kichererbsen mit grünen Bohnen und Kartoffelspalten zweistufig gegart	39
038	Hähnchenoberkeule mit Brokkoli und Gnocchi in der Familienform gebacken	40
Fleisch und HFack		41
039	Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Spätzle locker geröstet	41
040	Tofu mit Möhre und vorgegartem Reis in der Familienform gebacken	42
041	Feta mit Champignon und Süßkartoffelwürfeln zweistufig gegart ...	43
042	Feta mit Kürbis und Couscous in der Familienform gebacken	44
043	Tofu mit Möhre und Spätzle locker geröstet	45
044	Rinderhackbällchen mit Paprika und Spätzle in der Familienform gebacken	46
045	Lachsfilet mit Champignon und Couscous goldbraun gratiniert	47
046	Feta mit Champignon und Couscous zweistufig gegart	48
047	Tofu mit Möhre und Gnocchi in der Familienform gebacken	49
048	Putenmedaillon mit Möhre und Gnocchi locker geröstet	50

049	Feta mit Paprika und Couscous locker geröstet	51
050	Schweinefilet mit Brokkoli und Spätzle locker geröstet	52
051	Lachsfilet mit Champignon und vorgegartem Reis goldbraun gratiniert	53
052	Kichererbsen mit Zucchini und Couscous locker geröstet	54
053	Schweinefilet mit grünen Bohnen und Polenta locker geröstet	55
054	Schweinefilet mit Möhre und Couscous goldbraun gratiniert	56
055	Lachsfilet mit Blumenkohl und Kartoffelspalten goldbraun gratiniert	57
056	Feta mit Kürbis und Polenta in der Familienform gebacken	58
057	Kichererbsen mit Kürbis und Süßkartoffelwürfel in der Familienform gebacken	59
Fisch für Einsteiger		60
058	Kichererbsen mit Zucchini und Gnocchi zweistufig gegart	60
059	Kichererbsen mit Zucchini und Süßkartoffelwürfeln goldbraun gratiniert	61
060	Kichererbsen mit Brokkoli und Spätzle locker geröstet	62
061	Putenmedaillon mit Zucchini und Kartoffelspalten zweistufig gegart	63
062	Schweinefilet mit Brokkoli und Baguette goldbraun gratiniert	64
063	Putenmedaillon mit Blumenkohl und Gnocchi goldbraun gratiniert	65
064	Lachsfilet mit Möhre und Spätzle in der Familienform gebacken ...	66
065	Hähnchenoberkeule mit Champignon und Kartoffelspalten in der Familienform gebacken	67
066	Lachsfilet mit Zucchini und vorgegartem Reis goldbraun gratiniert	68
067	Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Gnocchi goldbraun gratiniert	69

068	Lachsfilet mit Zucchini und Polenta goldbraun gratiniert	70
069	Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Kartoffelspalten in der Familienform gebacken	71
070	Tofu mit grünen Bohnen und Baguette zweistufig gegart	72
071	Schweinefilet mit Zucchini und Spätzle locker geröstet	73
072	Lachsfilet mit Blumenkohl und Spätzle locker geröstet	74
073	Schweinefilet mit Paprika und Gnocchi locker geröstet	75
074	Feta mit Champignon und Kartoffelspalten in der Familienform gebacken	76
075	Putenmedaillon mit Champignon und Baguette in der Familienform gebacken	77
076	Putenmedaillon mit Brokkoli und Baguette goldbraun gratiniert	78
	Vegetarische Familienteller	79
077	Rinderhackbällchen mit Zucchini und Kartoffelspalten goldbraun gratiniert	79
078	Lachsfilet mit Champignon und Süßkartoffelwürfeln zweistufig gegart	80
079	Schweinefilet mit Brokkoli und Spätzle zweistufig gegart	81
080	Schweinefilet mit Zucchini und vorgegartem Reis in der Familienform gebacken	82
081	Hähnchenoberkeule mit Kürbis und Spätzle zweistufig gegart	83
082	Tofu mit Kürbis und Spätzle in der Familienform gebacken	84
083	Kichererbsen mit Paprika und vorgegartem Reis in der Familienform gebacken	85
084	Hähnchenoberkeule mit Blumenkohl und Spätzle locker geröstet ..	86

085 Schweinefilet mit Brokkoli und Spätzle in der Familienform gebacken	87
086 Tofu mit Champignon und vorgegarterem Reis locker geröstet	88
087 Schweinefilet mit Champignon und Süßkartoffelwürfel in der Familienform gebacken	89
088 Feta mit Möhre und Gnocchi in der Familienform gebacken	90
089 Putenmedaillon mit Paprika und Baguette in der Familienform gebacken	91
090 Tofu mit grüne Bohnen und Süßkartoffelwürfel in der Familienform gebacken	92
091 Putenmedaillon mit Blumenkohl und Gnocchi in der Familienform gebacken	93
092 Hähnchenoberkeule mit Möhre und vorgegarterem Reis in der Familienform gebacken	94
093 Tofu mit Möhre und Spätzle in der Familienform gebacken	95
094 Putenmedaillon mit Möhre und Baguette locker geröstet	96
Wochenendgerichte	97
095 Putenmedaillon mit Möhre und Baguette zweistufig gegart	97
096 Feta mit Paprika und Süßkartoffelwürfeln locker geröstet	98
097 Schweinefilet mit Brokkoli und Süßkartoffelwürfeln locker geröstet	99
098 Tofu mit Möhre und Süßkartoffelwürfeln in der Familienform gebacken	100
099 Hähnchenoberkeule mit Möhre und Baguette zweistufig gegart ..	101
100 Putenmedaillon mit Paprika und Couscous in der Familienform gebacken	102
101 Schweinefilet mit Paprika und Couscous goldbraun gratiniert	103

102 Rinderhackbällchen mit Blumenkohl und Couscous goldbraun gratiniert	104
103 Lachsfilet mit Brokkoli und Süßkartoffelwürfel in der Familienform gebacken	105
104 Lachsfilet mit Paprika und Süßkartoffelwürfel in der Familienform gebacken	106
105 Tofu mit Möhre und Kartoffelspalten locker geröstet	107
106 Putenmedaillon mit Champignon und Kartoffelspalten locker geröstet	108
107 Rinderhackbällchen mit Kürbis und Süßkartoffelwürfeln goldbraun gratiniert	109
108 Kichererbsen mit grünen Bohnen und Polenta zweistufig gegart .	110
109 Kichererbsen mit Brokkoli und Spätzle in der Familienform gebacken	111
110 Putenmedaillon mit Kürbis und vorgegartem Reis zweistufig gegart	112
111 Rinderhackbällchen mit Brokkoli und Spätzle in der Familienform gebacken	113
112 Schweinefilet mit Champignon und Kartoffelspalten locker geröstet	114
Schnelle Beilagen	115
113 Lachsfilet mit grünen Bohnen und Kartoffelspalten zweistufig gegart	115
114 Rinderhackbällchen mit Kürbis und Gnocchi goldbraun gratiniert	116
115 Lachsfilet mit Kürbis und Baguette locker geröstet	117
116 Lachsfilet mit Kürbis und Spätzle in der Familienform gebacken .	118
117 Schweinefilet mit Champignon und Polenta locker geröstet	119
118 Hähnchenoberkeule mit Blumenkohl und Gnocchi locker geröstet	120

119	Rinderhackbällchen mit Blumenkohl und Süßkartoffelwürfeln locker geröstet	121
120	Schweinefilet mit Kürbis und Polenta goldbraun gratiniert	122
121	Tofu mit Möhre und Couscous zweistufig gegart	123
122	Hähnchenoberkeule mit Paprika und Spätzle goldbraun gratiniert	124
123	Feta mit Brokkoli und Spätzle in der Familienform gebacken	125
124	Hähnchenoberkeule mit Brokkoli und Kartoffelspalten locker geröstet	126
125	Feta mit Zucchini und Gnocchi locker geröstet	127
126	Tofu mit Champignon und vorgegarterem Reis goldbraun gratiniert	128
127	Feta mit Paprika und Süßkartoffelwürfeln goldbraun gratiniert	129
128	Hähnchenoberkeule mit Paprika und Gnocchi in der Familienform gebacken	130
129	Kichererbsen mit Champignon und Baguette in der Familienform gebacken	131
130	Schweinefilet mit Zucchini und Gnocchi goldbraun gratiniert	132
Anpassen an das eigene Gerät		133
Austauschlogik		133
Allergene und Lagerung		133
Redaktionelle Schlussprüfung		133
Eigene Testnotizen		134

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an Familien, die an Werktagen ein gemeinsames warmes Essen mit vertrauten Zutaten brauchen. Der Schwerpunkt liegt auf Familienküche mit vollständigen Alltagsgerichten für 4 bis 6 Personen. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen die jeweils benötigte Korbfläche, Form oder Zonenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Breite familienbezogene Grundversorgung statt Tempo-, Diät- oder Spezialküche; milde und kräftige Varianten werden getrennt geführt.

Gerätekompakt und Kapazität

Universell; große Einzelkammer oder Dual Zone, bei Bedarf auf zwei Körbe verteilt.

Zehn bis zwölf Liter sind keine Garantie für identische Nutzfläche. Eine breite Einzelkammer, zwei getrennte Körbe, ein Tower und ein Oven Style Gerät benötigen unterschiedliche Verteilung. Zutaten müssen locker liegen; die Form darf Luftwege und Heizelemente nicht blockieren.

Zeit Temperatur und Garprobe

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, angegebenes Vorheizen, Garzeit und Ruhezeit. Beim ersten Durchlauf zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen. Geflügel, Hackfleisch, Fisch und aufgewärmte Reste werden zusätzlich über Kerntemperatur oder sichere Garmerkmale kontrolliert.

Nährwerte und Mengen

Nährwerte werden aus den tatsächlich aufgeführten Zutatenmengen und standardisierten Referenzwerten berechnet. Marken, Abtropfgewicht, Reifegrad und Restmengen können die Werte verändern. Für medizinische Zwecke ist eine Prüfung mit den konkret verwendeten Produkten erforderlich.

Kapitelübersicht

1. Familienstart
2. Gerichte mit Geflügel
3. Fleisch und Hack
4. Fisch für Einsteiger
5. Vegetarische Familienteller
6. Wochenendgerichte
7. Schnelle Beilagen

Sicherheit und Veröffentlichung

Rohe und gegarte Lebensmittel getrennt verarbeiten. Heißes Zubehör nur mit Handschutz anfassen. Lockeres Backpapier nie ohne Lebensmittelgewicht einlegen. Vor kommerzieller Veröffentlichung müssen alle Rezepte im vorgesehenen Gerät praktisch getestet, sensorisch redigiert und rechtlich geprüft werden.

Familienstart

001 Rinderhackbällchen mit Brokkoli und vorgegartem Reis zweistufig gegart

Zweistufig gegart für 5 Portionen. Gerätevariante: große Einzelkammer 10 bis 12 Liter.

Vorbereitung	Vorheizen	Garzeit	Gesamtzeit	Temperatur	Portionen
8 Min.	3 Min.	17 Min.	31 Min.	190 °C	5

Gerätekonfiguration: große Einzelkammer 10 bis 12 Liter | Nutzfläche locker belegen

Zutaten

- 725 g Rinderhackbällchen
- 575 g Brokkoli
- 525 g vorgegarter Reis
- 15 g Rapsöl
- 2 TL Tomate und Oregano
- 125 g Tahini-Dip
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Rinderhackbällchen, Brokkoli und vorgegarten Reis vorbereiten: feuchte Oberflächen trocken tupfen und das Gemüse in gleich große Stücke schneiden.
 2. Rinderhackbällchen, Brokkoli und vorgegarten Reis mit Rapsöl, Tomate und Oregano, Salz und Pfeffer getrennt mischen.
 3. Den Airfryer 3 Minuten auf 190 °C vorheizen. Rinderhackbällchen, Brokkoli und vorgegarten Reis in getrennten lockeren Bereichen auf der nutzbaren Bodenfläche verteilen.
 4. Bei 190 °C insgesamt 17 Minuten zweistufig garen; nach 8 Minuten wenden, schütteln oder die Ebenen tauschen.
 5. Hackfleisch vollständig durchgaren und mindestens 71 °C Kerntemperatur erreichen.
 6. Tahini-Dip erst nach dem Garen dazugeben und das Gericht 3 Minuten ruhen lassen.
- Nährwerte pro Portion: 511 kcal | 40.1 g Eiweiß | 35.4 g Kohlenhydrate | 22.0 g Fett
Tipp: Beim ersten Durchlauf ab Minute 13 kontrollieren; die Literangabe ersetzt keine Prüfung der freien Fläche.
Sicherheit: Hackfleisch vollständig durchgaren und mindestens 71 °C Kerntemperatur erreichen. Reis im Kern mindestens 2 Minuten auf 70 °C erhitzen.