

Heute kocht der Airfryer

*Das XXL-Kochbuch mit 130 Feierabend-Rezepten für
4 bis 6 Personen – für Heißluftfritteusen mit 10 bis 12
Litern*

Carla Eichenborn

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Kochbuch bietet Rezeptideen für den privaten Haushalt. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung Ihres Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsfachliche Beratung.

Die Rezepte orientieren sich an Heißluftfritteusen mit einem Gesamtvolumen von 10 bis 12 Litern. Geräte mit gleichem Fassungsvermögen können sich in Korbfläche, Luftführung und Heizleistung deutlich unterscheiden. Beachten Sie stets die Sicherheitshinweise, Füllgrenzen und Zubehörfreigaben des jeweiligen Herstellers. Eine unveränderte Übertragbarkeit auf jedes Modell wird nicht zugesichert.

Mengen, Portionen, Zubereitungszeiten und Temperaturen dienen als Orientierung. Das Ergebnis hängt unter anderem von Zutaten, Stückgröße, Ausgangstemperatur, Beladung und Gerät ab. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an. Falls mehrere Durchgänge nötig sind, verlängert sich die Gesamtzeit. Vorbereitungszeiten sind nicht mit der gesamten Zubereitungsdauer gleichzusetzen.

Achten Sie auf Küchenhygiene und eine ausreichende Erhitzung. Trennen Sie rohe tierische Lebensmittel von verzehrfertigen Speisen. Rohe tierische Lebensmittel und aufzuwärmende Speisen sollten an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Kontrollieren Sie die Temperatur bei Bedarf mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer; Bräunung allein ist kein verlässlicher Nachweis.

Nährwertangaben sind rechnerische Näherungswerte pro angegebener Portion. Verwendete Produkte, Mengenänderungen und die tatsächliche Portionsgröße können zu Abweichungen führen. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, einschließlich möglicher Spurenhinweise. Zutatenwechsel können Nährwerte, Allergene und Garverhalten verändern.

Ein bestimmtes Garergebnis oder ein gesundheitlicher Erfolg wird nicht garantiert. Diese Hinweise beschränken keine gesetzlich zwingenden Rechte oder Haftungsansprüche.

Copyright © 2026 Carla Eichenborn
Alle Rechte vorbehalten.

Das XXL-Airfryer-Kochbuch für den Feierabend
Erste Ausgabe 2026

Die urheberrechtlich geschützten Texte, Abbildungen und Gestaltungselemente dieses Buches dürfen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich gestattet ist.

Die Nennung von Marken, Produktnamen und Gerätebezeichnungen dient ausschließlich der Beschreibung und Orientierung. Die entsprechenden Rechte liegen bei den jeweiligen Rechteinhabern. Aus ihrer Nennung ergibt sich keine offizielle Verbindung, Unterstützung oder Empfehlung durch die betreffenden Hersteller.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekofokus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	1
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
7 bis 15 Minuten Vorbereitung	3
001 Hähncheninnenfilet mit Fenchel und vorgegartem Dinkel direkt aus der Schale gegart	3
002 Bratwurstscheiben mit grünen Bohnen und Schupfnudeln zeitversetzt fertiggestellt	4
003 Halloumi mit Kirschtomaten und Fladenbrot direkt aus der Schale gegart	5
004 Lachsportion mit Zucchini und vorgegartem Dinkel ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	6
005 Halloumi mit Zucchini und Schupfnudeln direkt aus der Schale gegart	7
006 Bratwurstscheiben mit Kirschtomaten und Schupfnudeln mit 13 Minuten Vorbereitung	8
007 Mini-Mozzarella mit TK-Brokkoli und Couscous mit 14 Minuten Vorbereitung	9
008 Hähncheninnenfilet mit Zucchini und vorgegartem Dinkel zeitversetzt fertiggestellt	10
009 Hähncheninnenfilet mit Kirschtomaten und Fladenbrot zeitversetzt fertiggestellt	11
010 Hähncheninnenfilet mit grünen Bohnen und Fladenbrot mit 8 Minuten Vorbereitung	12

011 Bratwurstscheiben mit Kirschtomaten und Couscous zeitversetzt fertiggestellt	13
012 Lachsportion mit Zucchini und Fladenbrot direkt aus der Schale gegart	14
013 Hähncheninnenfilet mit Paprikastreifen und Schupfnudeln mit 11 Minuten Vorbereitung	15
014 Räuchertofu mit Zucchini und vorgegarten Kartoffeln ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	16
015 Garnelen mit grünen Bohnen und Gnocchi zeitversetzt fertiggestellt	17
016 Halloumi mit Champignons und Bulgur ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	18
017 Halloumi mit TK-Brokkoli und Bulgur zeitversetzt fertiggestellt	19
018 Räuchertofu mit Paprikastreifen und vorgegarten Kartoffeln mit 7 Minuten Vorbereitung	20
019 Räuchertofu mit grünen Bohnen und Couscous ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	21
020 Garnelen mit grünen Bohnen und Fladenbrot ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	22
021 Räuchertofu mit TK-Brokkoli und Schupfnudeln mit zehn Minuten Vorbereitung	23
022 Garnelen mit Mais und Fladenbrot zeitversetzt fertiggestellt	24
Direkt aus dem Kühlschrank	25
023 Putenstreifen mit Champignons und vorgegarten Kartoffeln ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	25
024 Lachsportion mit Paprikastreifen und vorgegarten Kartoffeln direkt aus der Schale gegart	26
025 Garnelen mit Fenchel und Gnocchi zeitversetzt fertiggestellt	27

026 Lachsportion mit Champignons und Couscous direkt aus der Schale gegart.....	28
027 Garnelen mit TK-Brokkoli und Couscous mit 7 Minuten Vorbereitung	29
028 Putenstreifen mit Mais und Tortillastreifen direkt aus der Schale gegart.....	30
029 Mini-Mozzarella mit grünen Bohnen und Schupfnudeln ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	31
030 Halloumi mit TK-Brokkoli und Couscous zeitversetzt fertiggestellt ...	32
031 Mini-Mozzarella mit Paprikastreifen und Bulgur direkt aus der Schale gegart.....	33
032 Garnelen mit Fenchel und Couscous ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	34
033 Halloumi mit Paprikastreifen und Bulgur ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	35
034 Mini-Mozzarella mit Kirschtomaten und Schupfnudeln ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	36
035 Putenstreifen mit Kirschtomaten und Tortillastreifen ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	37
036 Bratwurstscheiben mit Champignons und Schupfnudeln zeitversetzt fertiggestellt.....	38
037 Garnelen mit Paprikastreifen und Tortillastreifen ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	39
038 Räuchertofu mit Zucchini und vorgegarten Kartoffeln zeitversetzt fertiggestellt	40
039 Halloumi mit Champignons und vorgegarten Kartoffeln direkt aus der Schale gegart	41
040 Putenstreifen mit grünen Bohnen und Couscous direkt aus der Schale gegart	42

041 Putenstreifen mit Champignons und vorgegarten Kartoffeln direkt aus der Schale gegart	43
042 Räuchertofu mit TK-Brokkoli und vorgegarterm Dinkel zeitversetzt fertiggestellt	44
043 Hähncheninnenfilet mit Paprikastreifen und vorgegarterm Dinkel zeitversetzt fertiggestellt	45
044 Mini-Mozzarella mit Fenchel und Couscous zeitversetzt fertiggestellt	46
Vorratsgerichte	47
045 Putenstreifen mit grünen Bohnen und vorgegarten Kartoffeln mit 7 Minuten Vorbereitung	47
046 Räuchertofu mit Champignons und vorgegarterm Dinkel ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	48
047 Mini-Mozzarella mit TK-Brokkoli und Schupfnudeln zeitversetzt fertiggestellt	49
048 Garnelen mit Champignons und Gnocchi mit zehn Minuten Vorbereitung	50
049 Garnelen mit Zucchini und vorgegarten Kartoffeln zeitversetzt fertiggestellt	51
050 Bratwurstscheiben mit grünen Bohnen und Tortillastreifen ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	52
051 Mini-Mozzarella mit grünen Bohnen und vorgegarterm Dinkel mit dreizehn Minuten Vorbereitung	53
052 Mini-Mozzarella mit Zucchini und Bulgur zeitversetzt fertiggestellt ..	54
053 Räuchertofu mit Paprikastreifen und Couscous zeitversetzt fertiggestellt	55
054 Halloumi mit Mais und vorgegarterm Dinkel zeitversetzt fertiggestellt	56
055 Räuchertofu mit grünen Bohnen und Bulgur mit 8 Minuten Vorbereitung	57

056 Räuchertofu mit Zucchini und Fladenbrot ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	58
057 Putenstreifen mit TK-Brokkoli und Tortillastreifen direkt aus der Schale gegart	59
058 Putenstreifen mit TK-Brokkoli und vorgegarten Kartoffeln direkt aus der Schale gegart	60
059 Hähncheninnenfilet mit Zucchini und Couscous direkt aus der Schale gegart	61
060 Mini-Mozzarella mit TK-Brokkoli und Couscous ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	62
061 Lachsportion mit Zucchini und Schupfnudeln mit 14 Minuten Vorbereitung	63
062 Lachsportion mit Champignons und Bulgur direkt aus der Schale gegart	64
063 Garnelen mit Paprikastreifen und Tortillastreifen zeitversetzt fertiggestellt	65
064 Putenstreifen mit Champignons und Gnocchi zeitversetzt fertiggestellt	66
065 Hähncheninnenfilet mit Mais und vorgegarten Kartoffeln ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	67
066 Halloumi mit Paprikastreifen und Tortillastreifen zeitversetzt fertiggestellt	68
Ein Korb wenig Abwasch	69
067 Mini-Mozzarella mit Champignons und Bulgur direkt aus der Schale gegart	69
068 Räuchertofu mit Zucchini und vorgegarter Dinkel zeitversetzt fertiggestellt	70
069 Garnelen mit grünen Bohnen und Fladenbrot zeitversetzt fertiggestellt	71

070 Hähncheninnenfilet mit Champignons und Tortillastreifen direkt aus der Schale gegart	72
071 Bratwurstscheiben mit Mais und Bulgur mit 15 Minuten Vorbereitung	73
072 Halloumi mit Champignons und Couscous mit 7 Minuten Vorbereitung	74
073 Mini-Mozzarella mit Zucchini und vorgegartem Dinkel mit acht Minuten Vorbereitung	75
074 Garnelen mit Mais und Couscous direkt aus der Schale gegart	76
075 Garnelen mit Paprikastreifen und Couscous zeitversetzt fertiggestellt	77
076 Halloumi mit Mais und Tortillastreifen mit 11 Minuten Vorbereitung	78
077 Halloumi mit Mais und vorgegarten Kartoffeln zeitversetzt fertiggestellt	79
078 Hähncheninnenfilet mit Kirschtomaten und vorgegarten Kartoffeln direkt aus der Schale gegart	80
079 Lachsportion mit Mais und Schupfnudeln zeitversetzt fertiggestellt	81
080 Hähncheninnenfilet mit Zucchini und Bulgur ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	82
081 Bratwurstscheiben mit Champignons und Couscous mit 7 Minuten Vorbereitung	83
082 Halloumi mit grünen Bohnen und Tortillastreifen mit 8 Minuten Vorbereitung	84
083 Halloumi mit TK-Brokkoli und vorgegartem Dinkel ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	85
084 Lachsportion mit Mais und Tortillastreifen ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	86
085 Bratwurstscheiben mit Mais und vorgegartem Dinkel direkt aus der Schale gegart	87

086 Hähncheninnenfilet mit Mais und Fladenbrot direkt aus der Schale gegart.....	88
087 Lachsportion mit Paprikastreifen und Gnocchi ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	89
088 Garnelen mit Fenchel und vorgegarten Kartoffeln mit 14 Minuten Vorbereitung	90
Feierabend mit zwei Zonen	91
089 Garnelen mit Champignons und Tortillastreifen zeitversetzt fertiggestellt	91
090 Bratwurstscheiben mit TK-Brokkoli und vorgegarterm Dinkel zeitversetzt fertiggestellt	92
091 Putenstreifen mit Fenchel und Bulgur direkt aus der Schale gegart	93
092 Räuchertofu mit Fenchel und Tortillastreifen ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	94
093 Bratwurstscheiben mit Fenchel und vorgegarterm Dinkel zeitversetzt fertiggestellt	95
094 Putenstreifen mit Champignons und Tortillastreifen direkt aus der Schale gegart	96
095 Hähncheninnenfilet mit Paprikastreifen und Couscous ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	97
096 Räuchertofu mit Champignons und Bulgur direkt aus der Schale gegart	98
097 Putenstreifen mit Kirschtomaten und Schupfnudeln ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	99
098 Garnelen mit TK-Brokkoli und Gnocchi mit 15 Minuten Vorbereitung	100
099 Räuchertofu mit Mais und Fladenbrot zeitversetzt fertiggestellt	101
100 Mini-Mozzarella mit Mais und Tortillastreifen zeitversetzt fertiggestellt	102

101 Hähncheninnenfilet mit Paprikastreifen und vorgegarterm Dinkel ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	103
102 Bratwurstscheiben mit Fenchel und Couscous direkt aus der Schale gegart	104
103 Lachsportion mit Fenchel und Gnocchi zeitversetzt fertiggestellt ...	105
104 Halloumi mit Mais und Fladenbrot mit 12 Minuten Vorbereitung	106
105 Bratwurstscheiben mit Mais und Gnocchi ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	107
106 Lachsportion mit Kirschtomaten und Tortillastreifen zeitversetzt fertiggestellt	108
107 Bratwurstscheiben mit Mais und Fladenbrot direkt aus der Schale gegart	109
108 Mini-Mozzarella mit Kirschtomaten und Gnocchi direkt aus der Schale gegart	110
109 Garnelen mit Paprikastreifen und Bulgur mit 8 Minuten Vorbereitung	111
Späte leichte Mahlzeiten	112
110 Hähncheninnenfilet mit Kirschtomaten und Gnocchi ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	112
111 Garnelen mit Mais und Tortillastreifen direkt aus der Schale gegart	113
112 Putenstreifen mit Fenchel und Fladenbrot mit 11 Minuten Vorbereitung	114
113 Bratwurstscheiben mit Mais und vorgegartern Kartoffeln direkt aus der Schale gegart	115
114 Hähncheninnenfilet mit Kirschtomaten und Tortillastreifen mit 13 Minuten Vorbereitung	116
115 Bratwurstscheiben mit Fenchel und Schupfnudeln mit 14 Minuten Vorbereitung	117

116 Räuchertofu mit TK-Brokkoli und Couscous mit 15 Minuten Vorbereitung	118
117 Bratwurstscheiben mit Kirschtomaten und Gnocchi direkt aus der Schale gegart	119
118 Mini-Mozzarella mit Champignons und Bulgur zeitversetzt fertiggestellt	120
119 Lachsportion mit Kirschtomaten und Gnocchi ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	121
120 Garnelen mit Mais und Bulgur mit zehn Minuten Vorbereitung	122
121 Räuchertofu mit Zucchini und Bulgur ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	123
122 Putenstreifen mit Champignons und Gnocchi ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	124
123 Räuchertofu mit TK-Brokkoli und Gnocchi ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	125
124 Lachsportion mit Zucchini und Gnocchi mit 14 Minuten Vorbereitung	126
125 Räuchertofu mit Champignons und Tortillastreifen mit 15 Minuten Vorbereitung	127
126 Lachsportion mit Paprikastreifen und Fladenbrot mit 7 Minuten Vorbereitung	128
127 Hähncheninnenfilet mit Mais und Tortillastreifen zeitversetzt fertiggestellt	129
128 Mini-Mozzarella mit Kirschtomaten und vorgegarter Dinkel ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	130
129 Bratwurstscheiben mit Zucchini und vorgegarter Dinkel ohne zusätzliches Kochgeschirr geröstet	131
130 Hähncheninnenfilet mit Zucchini und Tortillastreifen mit 11 Minuten Vorbereitung	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 berufstätige Paare, Familien und Wohngemeinschaften, die nach der Arbeit nicht lange vorbereiten möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Feierabendküche mit sehr wenig aktiver Arbeit und minimalem Abwasch. 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: Nicht die kürzeste Gesamtzeit, sondern höchstens 10 bis 15 Minuten aktive Küchenarbeit ist das zentrale Auswahlkriterium.

Gerätekfokus und Kapazität

Universell; große Einzelkammer, Dual Zone oder FlexDrawer mit geringer aktiver Betreuung.

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.