

XXL-Airfryer: Wenig Zeit, richtig satt

*125 schnelle Rezepte für 4–6 Personen – herzhafte
Gerichte mit Beilagen für Heißluftfritteusen mit 10–12
Litern*

Luisa Wiesenfeld

Wichtige Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch bietet Anregungen für die Zubereitung von Mahlzeiten in XXL-Heißluftfritteusen. Bitte beachten Sie stets die Bedienungsanleitung sowie die Sicherheits- und Beladungshinweise Ihres Gerätes. Ein gleiches Fassungsvermögen bedeutet nicht automatisch eine gleiche nutzbare Garfläche.

Die angegebenen Zubereitungszeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Füllmenge, Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis und die tatsächliche Dauer beeinflussen. Prüfen Sie vor dem Servieren, ob alle Bestandteile ausreichend gegart sind, und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf.

Zeitangaben setzen voraus, dass die Zutaten in dem im Rezept genannten Zustand vorliegen. Werden vorgegarte Kartoffeln, gekochte Hülsenfrüchte oder andere bereits gegarte Zutaten verwendet, ist deren vorherige Zubereitung nicht in der angegebenen Gesamtzeit enthalten. Auch die eigenständige Herstellung fertig verwendeter Dips und Saucen erfordert zusätzliche Zeit.

Nährwertangaben dienen der Orientierung und können je nach Produkt und Portionsgröße abweichen. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten die Zutatenlisten aller verwendeten Produkte. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Das Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner geschäftlichen Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen. Gegebenenfalls genannte Marken und Produktnamen dienen ausschließlich der Orientierung.

Diese Hinweise schränken gesetzliche Rechte der Leserinnen und Leser sowie eine gesetzlich bestehende Haftung nicht ein.

Copyright

XXL-Airfryer: Wenig Zeit, richtig satt

125 schnelle Rezepte für 4–6 Personen – herzhafte Gerichte mit Beilagen für Heißluftfritteusen mit 10–12 Litern

© 2026 Luisa Wiesenfeld

Erste Ausgabe 2026

Alle Rechte an den urheberrechtlich geschützten Bestandteilen dieser Veröffentlichung bleiben vorbehalten.

Soweit eine Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist, bedürfen die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, Bearbeitung und öffentliche Zugänglichmachung geschützter Inhalte der vorherigen Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen, insbesondere im Rahmen des Zitatrechts, bleiben unberührt. Die private Zubereitung der in diesem Buch beschriebenen Gerichte ist selbstverständlich gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekfokus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	2
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
21 bis 30 Minuten	3
001 Putenstreifen mit Paprikastreifen und vorgegarten Kartoffelwürfeln im Expressmodus geröstet	3
002 Ei-Frittata mit Spinat und Baguettescheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	4
003 Vorgegarte Linsen mit Spinat und Pitabrot im Expressmodus geröstet	5
004 Tofustreifen mit Zuckerschoten und Pitabrot mit kurzem Vorheizen gebacken	6
005 Vorgegarte Linsen mit Mais und gegartem Couscous synchron in zwei Zonen gegart	7
006 Putenstreifen mit Paprikastreifen und vorgegarten Kartoffelwürfeln in einer Kammer gegart	8
007 Putenstreifen mit Paprikastreifen und Polentascheiben synchron in zwei Zonen gegart	9
008 Tofustreifen mit Brokkoliröschen und Pitabrot mit kurzem Vorheizen gebacken	10
009 Vorgegarte Linsen mit Champignons und Reisbeutel mit kurzem Vorheizen gebacken	11
010 Garnelen mit Mais und Mini-Gnocchi in höchstens 20 Minuten gegart	12

011 Ei-Frittata mit Zucchini­bändern und vorgegarte­m Couscous mit kurzem Vorheizen gebacken	13
012 Dünne Hähnchenschnitzel mit Spinat und Polentascheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	14
013 Lachsmedaillons mit Kirschtomaten und Polentascheiben synchron in zwei Zonen gegart	15
014 Vorgegarte Linsen mit Paprikastreifen und Reisbeutel in höchstens 20 Minuten gegart	16
015 Lachsmedaillons mit Zuckerschoten und vorgegarte­m Couscous in höchstens 20 Minuten gegart	17
016 Garnelen mit Zucchini­bändern und Tortillafladen in höchstens 20 Minuten gegart	18
017 Putenstreifen mit Mais und Tortillafladen synchron in zwei Zonen gegart	19
018 Halloumiwürfel mit Paprikastreifen und Tortillafladen mit kurzem Vorheizen gebacken	20
019 Halloumiwürfel mit Spinat und Baguettescheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	21
020 Putenstreifen mit Paprikastreifen und vorgegarte­n Kartoffelwürfeln in höchstens 20 Minuten gegart	22
021 Vorgegarte Linsen mit Kirschtomaten und Pitabrot in höchstens 20 Minuten gegart	23
21 bis 30 Minuten	24
022 Tofustreifen mit Kirschtomaten und Baguettescheiben in einer Kammer gegart	24
023 Ei-Frittata mit Mais und Mini-Gnocchi im Expressmodus geröstet ...	25
024 Halloumiwürfel mit Kirschtomaten und Baguettescheiben in einer Kammer gegart	26

025 Ei-Frittata mit Spinat und Tortillafladen synchron in zwei Zonen gegart	27
026 Halloumiwürfel mit Kirschtomaten und Polentascheiben in einer Kammer gegart	28
027 Vorgegarte Linsen mit Spinat und vorgegarter Couscous in höchstens 20 Minuten gegart	29
028 Lachsmedaillons mit Zucchini­bändern und Tortillafladen in höchstens 20 Minuten gegart	30
029 Ei-Frittata mit Zucchini­bändern und Tortillafladen im Expressmodus geröstet	31
030 Lachsmedaillons mit Zucchini­bändern und Pitabrot im Expressmodus geröstet	32
031 Lachsmedaillons mit Champignons und vorgegarter Couscous synchron in zwei Zonen gegart	33
032 Lachsmedaillons mit Zuckerschoten und Mini-Gnocchi in einer Kammer gegart	34
033 Tofustreifen mit Zucchini­bändern und Baguettescheiben synchron in zwei Zonen gegart	35
034 Garnelen mit Zuckerschoten und Polentascheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	36
035 Garnelen mit Zucchini­bändern und Baguettescheiben synchron in zwei Zonen gegart	37
036 Ei-Frittata mit Kirschtomaten und Pitabrot mit kurzem Vorheizen gebacken	38
037 Putenstreifen mit Zucchini­bändern und Mini-Gnocchi im Expressmodus geröstet	39
038 Putenstreifen mit Brokkoliröschen und vorgegarter Kartoffelwürfeln in einer Kammer gegart	40

039	Putenstreifen mit Kirschtomaten und Baguettescheiben in höchstens 20 Minuten gegart	41
040	Lachsmedaillons mit Champignons und Mini-Gnocchi mit kurzem Vorheizen gebacken	42
041	Vorgegarte Linsen mit Zuckerschoten und Mini-Gnocchi im Expressmodus geröstet	43
042	Putenstreifen mit Mais und Baguettescheiben in einer Kammer gegart	44
21 bis 30 Minuten		45
043	Putenstreifen mit Zuckerschoten und Baguettescheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	45
044	Tofustreifen mit Kirschtomaten und vorgegarten Kartoffelwürfeln mit kurzem Vorheizen gebacken	46
045	Vorgegarte Linsen mit Zucchiniändern und vorgegarten Kartoffelwürfeln im Expressmodus geröstet	47
046	Tofustreifen mit Spinat und Polentascheiben in einer Kammer gegart	48
047	Putenstreifen mit Spinat und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	49
048	Putenstreifen mit Brokkoliröschen und Polentascheiben im Expressmodus geröstet	50
049	Garnelen mit Paprikastreifen und Pitabrot mit kurzem Vorheizen gebacken	51
050	Dünne Hähnchenschnitzel mit Zuckerschoten und Mini-Gnocchi mit kurzem Vorheizen gebacken	52
051	Vorgegarte Linsen mit Brokkoliröschen und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	53
052	Garnelen mit Brokkoliröschen und vorgegarter Couscous im Expressmodus geröstet	54

053 Halloumiwürfel mit Champignons und vorgegartem Couscous mit kurzem Vorheizen gebacken	55
054 Tofustreifen mit Spinat und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	56
055 Halloumiwürfel mit Zucchiniibändern und Baguettescheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	57
056 Ei-Frittata mit Kirschtomaten und gegarten Kartoffelwürfeln im Expressmodus geröstet	58
057 Ei-Frittata mit Zuckerschoten und Pitabrot mit kurzem Vorheizen gebacken	59
058 Ei-Frittata mit Champignons und gegarten Kartoffelwürfeln mit kurzem Vorheizen gebacken	60
059 Putenstreifen mit Kirschtomaten und Pitabrot im Expressmodus geröstet	61
060 Tofustreifen mit Zucchiniibändern und vorgegartem Couscous im Expressmodus geröstet	62
061 Halloumiwürfel mit Mais und vorgegarten Kartoffelwürfeln in höchstens 20 Minuten gegart	63
062 Lachsmedaillons mit Zucchiniibändern und vorgegartem Couscous im Expressmodus geröstet	64
063 Halloumiwürfel mit Paprikastreifen und vorgegarten Kartoffelwürfeln synchron in zwei Zonen gegart	65
schnelle Airfryer-Teller	66
064 Ei-Frittata mit Brokkoliröschen und vorgegartem Couscous in höchstens 20 Minuten gegart	66
065 Garnelen mit Paprikastreifen und Polentascheiben in höchstens 20 Minuten gegart	67
066 Putenstreifen mit Zuckerschoten und Pitabrot mit kurzem Vorheizen gebacken	68

067 Garnelen mit Paprikastreifen und Mini-Gnocchi synchron in zwei Zonen gegart	69
068 Tofustreifen mit Paprikastreifen und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	70
069 Tofustreifen mit Kirschtomaten und vorgegartem Couscous synchron in zwei Zonen gegart	71
070 Vorgegarte Linsen mit Zucchini­bändern und Tortilla­fladen mit kurzem Vorheizen gebacken	72
071 Vorgegarte Linsen mit Champignons und Baguettescheiben synchron in zwei Zonen gegart	73
072 Garnelen mit Spinat und Tortilla­fladen in höchstens 20 Minuten gegart	74
073 Ei-Frittata mit Champignons und gegartem Couscous synchron in zwei Zonen gegart	75
074 Putenstreifen mit Paprikastreifen und vorgegarten Kartoffelwürfeln mit kurzem Vorheizen gebacken	76
075 Garnelen mit Champignons und Polentascheiben in höchstens 20 Minuten gegart	77
076 Tofustreifen mit Brokkoliröschen und vorgegartem Couscous gemeinsam in einer Kammer gegart	78
077 Tofustreifen mit Brokkoliröschen und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	79
078 Garnelen mit Kirschtomaten und Baguettescheiben im Expressmodus geröstet	80
079 Putenstreifen mit Paprikastreifen und Polentascheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	81
080 Halloumiwürfel mit Paprikastreifen und Reisbeutel in einer Kammer gegart	82

081 Vorgegarte Linsen mit Champignons und Polentascheiben synchron in zwei Zonen gegart	83
082 Dünne Hähnchenschnitzel mit Spinat und Baguettescheiben in höchstens 20 Minuten gegart	84
083 Vorgegarte Linsen mit Zuckerschoten und Baguettescheiben in höchstens 20 Minuten gegart	85
084 Ei-Frittata mit Spinat und vorgegartem Couscous in einer Kammer gegart	86
gemischte Kurzgerichte	87
085 Tofustreifen mit Zuckerschoten und Polentascheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	87
086 Lachsmedaillons mit Zucchinibändern und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	88
087 Lachsmedaillons mit Mais und Baguettescheiben im Expressmodus geröstet	89
088 Dünne Hähnchenschnitzel mit Mais und vorgegartem Couscous in höchstens 20 Minuten gegart	90
089 Ei-Frittata mit Kirschtomaten und Polentascheiben im Expressmodus geröstet	91
090 Ei-Frittata mit Zuckerschoten und Mini-Gnocchi in höchstens 20 Minuten gegart	92
091 Tofustreifen mit Brokkoliröschen und Polentascheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	93
092 Halloumiwürfel mit Zucchinibändern und Baguettescheiben in einer Kammer gegart	94
093 Tofustreifen mit Zuckerschoten und Reisbeutel in höchstens 20 Minuten gegart	95
094 Ei-Frittata mit Spinat und Tortillafladen in höchstens 20 Minuten gegart	96

095 Garnelen mit Kirschtomaten und gegarten Kartoffelwürfeln im Expressmodus geröstet	97
096 Vorgegarte Linsen mit Mais und Polentascheiben in höchstens 20 Minuten gegart	98
097 Dünne Hähnchenschnitzel mit Mais und vorgegarten Kartoffelwürfeln synchron in zwei Zonen gegart	99
098 Ei-Frittata mit Zucchini­bändern und Reisbeutel in einer Kammer gegart	100
099 Garnelen mit Zucchini­bändern und Tortillafladen mit kurzem Vorheizen gebacken	101
100 Halloumiwürfel mit Brokkoliröschen und Pitabrot in einer Kammer gegart	102
101 Lachsmedaillons mit Paprikastreifen und Polentascheiben mit kurzem Vorheizen gebacken	103
102 Garnelen mit Mais und Reisbeutel in höchstens 20 Minuten gegart	104
103 Ei-Frittata mit Zucchini­bändern und Tortillafladen synchron in zwei Zonen gegart	105
104 Ei-Frittata mit Champignons und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	106
105 Vorgegarte Linsen mit Zucchini­bändern und Polentascheiben synchron in zwei Zonen gegart	107
Express-Gerichte mit Beilagen	108
106 Lachsmedaillons mit Kirschtomaten und Baguettescheiben in höchstens 20 Minuten gegart	108
107 Dünne Hähnchenschnitzel mit Zucchini­bändern und Pitabrot mit kurzem Vorheizen gebacken	109
108 Halloumiwürfel mit Brokkoliröschen und vorgegarten Kartoffelwürfeln in einer Kammer gegart	110

109 Dünne Hähnchenschnitzel mit Zucchini­bändern und vorgegarterm Couscous im Expressmodus geröstet	111
110 Halloumiwürfel mit Paprikastreifen und Tortillafladen in höchstens 20 Minuten gegart	112
111 Dünne Hähnchenschnitzel mit Mais und Tortillafladen im Expressmodus geröstet	113
112 Dünne Hähnchenschnitzel mit Champignons und vorgegarterm Couscous in einer Kammer gegart	114
113 Ei-Frittata mit Kirschtomaten und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	115
114 Halloumiwürfel mit Champignons und Baguettescheiben in einer Kammer gegart	116
115 Lachsmedaillons mit Mais und Baguettescheiben synchron in zwei Zonen gegart	117
116 Lachsmedaillons mit Spinat und vorgegartern Kartoffelwürfeln in einer Kammer gegart	118
117 Lachsmedaillons mit Brokkoliröschen und vorgegarterm Couscous mit kurzem Vorheizen gebacken	119
118 Putenstreifen mit Brokkoliröschen und Mini-Gnocchi in einer Kammer gegart	120
119 Garnelen mit Zucchini­bändern und Polentascheiben im Expressmodus geröstet	121
120 Dünne Hähnchenschnitzel mit Paprikastreifen und Mini-Gnocchi im Expressmodus geröstet	122
121 Putenstreifen mit Spinat und Mini-Gnocchi in höchstens 20 Minuten gegart	123
122 Garnelen mit Kirschtomaten und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	124

123 Vorgegarte Linsen mit Champignons und Pitabrot mit kurzem Vorheizen gebacken	125
124 Putenstreifen mit Kirschtomaten und Baguettescheiben in einer Kammer gegart	126
125 Lachsmedaillons mit Kirschtomaten und Reisbeutel im Expressmodus geröstet	127
Anpassen an das eigene Gerät	128
Austauschlogik	128
Allergene und Lagerung	128
Redaktionelle Schlussprüfung	128
Eigene Testnotizen	129

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an zeitknappe Haushalte, die eine belastbare Obergrenze statt nur kurzer Garzeiten suchen. Der Schwerpunkt liegt auf echten 30-Minuten-Gerichten mit vollständigem Zeitversprechen von der Vorbereitung bis zum Servieren. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen die jeweils vorgesehene Verteilung im Korb oder in den Zonen.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Jedes Rezept muss einschließlich Vorbereiten, Vorheizen und Ruhezeit in höchstens 30 Minuten realistisch fertig sein.

Gerätekompakt und Kapazität

Universell; Geräte mit kurzer Vorheizzeit und gut zugänglichem Korb sind besonders geeignet.

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.