

Meal Prep aus dem XXL-Airfryer: Heute vorkochen, morgen genießen

130 Rezepte für Heißluftfritteusen mit 10–12 Litern – mit Fleisch, Fisch und vegetarischen Ideen für deine Lunchbox

Luisa Wiesenfeld

Haftungsausschluss

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen der allgemeinen Information. Sie ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen, Allergien oder Unverträglichkeiten sollten Sie die Eignung der Zutaten und Gerichte mit einer entsprechend qualifizierten Fachperson klären.

Zubereitungszeiten, Temperaturen und Portionsangaben sind Richtwerte. Die Ergebnisse können je nach Gerätemodell, nutzbarer Garfläche, Füllmenge und Beschaffenheit der Zutaten abweichen. Die Angabe des Gerätevolumens allein garantiert nicht, dass eine vollständige Rezeptmenge in einem Durchgang zubereitet werden kann. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräts.

Prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr. Achten Sie beim Vorkochen insbesondere auf hygienisches Arbeiten, zügiges Abkühlen, geeignete Lagerbedingungen und vollständiges Wiedererwärmen. Die Bezeichnung „Meal Prep“ ist keine Zusicherung einer bestimmten Haltbarkeit. Maßgeblich sind die jeweiligen Zutaten, die Verarbeitung und die Lagerbedingungen.

Nährwertangaben sind Orientierungswerte und können abhängig von Produktmarke, Zubereitung und Portionsgröße abweichen. Prüfen Sie bei verpackten Zutaten auch die Angaben zu Allergenen und möglichen Spuren.

Eine Garantie für bestimmte Zubereitungsergebnisse oder gesundheitliche Wirkungen wird nicht übernommen. Die Anwendung der Rezepte erfolgt unter Berücksichtigung der eigenen Geräte- und Lebensmittelsituation. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

© 2026 Luisa Wiesenfeld

Alle Rechte vorbehalten, soweit gesetzlich geschützt.

Vervielfältigung, Übersetzung und Weiterverbreitung bedürfen der Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber, sofern die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist.

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
Meal-Prep-Grundlagen	3
001 Kichererbsen mit Zucchini und Kartoffeln für die Lunchbox gegart	3
002 Tofu mit Brokkoli und Vollkornnudeln für die Lunchbox gegart	4
003 Tofu mit Kürbis und Naturreis portionierbar gebacken	5
004 Tofu mit Kürbis und Naturreis für die Lunchbox gegart	6
005 Tofu mit Zucchini und Kartoffeln portionierbar gebacken	7
006 Rinderhack mit Möhre und Süßkartoffeln portionierbar gebacken	8
007 Kichererbsen mit Möhre und Dinkel regenerationsfest zubereitet	9
008 Rinderhack mit Paprika und Couscous als Meal Prep Komponente geröstet	10
009 Tofu mit Blumenkohl und Quinoa als Meal Prep Komponente geröstet	11
010 Kichererbsen mit Möhre und Quinoa für die Lunchbox gegart	12
011 Tempeh mit Zucchini und Bulgur als Meal Prep Komponente geröstet	13
012 Kichererbsen mit Blumenkohl und Quinoa als Meal Prep Komponente geröstet	14
013 Putenhack mit Fenchel und Bulgur regenerationsfest zubereitet	15

014 Rinderhack mit Kürbis und Naturreis portionierbar gebacken	16
015 Tofu mit Fenchel und Süßkartoffeln für die Lunchbox gegart	17
016 Rinderhack mit Fenchel und Couscous als Meal Prep Komponente geröstet	18
017 Hähnchenbrust mit Paprika und Dinkel regenerationsfest zubereitet	19
018 Lachs mit Zucchini und Dinkel als Meal Prep Komponente geröstet	20
019 Tofu mit Zucchini und Quinoa als Meal Prep Komponente geröstet	21
Proteine auf Vorrat	22
020 Weiße Bohnen mit Fenchel und Bulgur als Meal Prep Komponente geröstet	22
021 Rinderhack mit Blumenkohl und Kartoffeln für die Lunchbox gegart	23
022 Hähnchenbrust mit Kürbis und Kartoffeln als Meal Prep Komponente geröstet	24
023 Tempeh mit Zucchini und Dinkel regenerationsfest zubereitet	25
024 Lachs mit Kürbis und Bulgur für die Lunchbox gegart	26
025 Tempeh mit Paprika und Vollkornnudeln als Meal Prep Komponente geröstet	27
026 Weiße Bohnen mit Paprika und Bulgur als Meal Prep Komponente geröstet	28
027 Weiße Bohnen mit Fenchel und Süßkartoffeln für die Lunchbox gegart	29
028 Kichererbsen mit Kürbis und Vollkornnudeln portionierbar gebacken	30
029 Lachs mit Möhre und Couscous regenerationsfest zubereitet	31
030 Lachs mit Zucchini und Bulgur regenerationsfest zubereitet	32
031 Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Süßkartoffeln regenerationsfest zubereitet	33

032 Rinderhack mit Möhre und Dinkel für die Lunchbox gegart	34
033 Kichererbsen mit Fenchel und Süßkartoffeln regenerationsfest zubereitet	35
034 Rinderhack mit Blumenkohl und Vollkornnudeln portionierbar gebacken	36
035 Tempeh mit Blumenkohl und Quinoa regenerationsfest zubereitet .	37
036 Weiße Bohnen mit Blumenkohl und Naturreis regenerationsfest zubereitet	38
037 Tempeh mit Paprika und Dinkel regenerationsfest zubereitet	39
038 Lachs mit Brokkoli und Kartoffeln für die Lunchbox gegart	40
Gemüsebausteine	41
039 Lachs mit Zucchini und Bulgur portionierbar gebacken	41
040 Rinderhack mit Blumenkohl und Bulgur regenerationsfest zubereitet	42
041 Lachs mit Fenchel und Quinoa als Meal Prep Komponente geröstet	43
042 Hähnchenbrust mit Zucchini und Couscous regenerationsfest zubereitet	44
043 Hähnchenbrust mit Brokkoli und Couscous regenerationsfest zubereitet	45
044 Weiße Bohnen mit Rotkohl und Kartoffeln für die Lunchbox gegart	46
045 Tofu mit Kürbis und Vollkornnudeln für die Lunchbox gegart	47
046 Tofu mit Rotkohl und Quinoa portionierbar gebacken	48
047 Tempeh mit Paprika und Quinoa portionierbar gebacken	49
048 Putenhack mit Zucchini und Dinkel regenerationsfest zubereitet	50
049 Tempeh mit Zucchini und Quinoa regenerationsfest zubereitet	51
050 Hähnchenbrust mit Kürbis und Naturreis portionierbar gebacken	52

051	Putenhack mit Fenchel und Couscous regenerationsfest zubereitet	53
052	Weißer Bohnen mit Möhre und Bulgur regenerationsfest zubereitet	54
053	Hähnchenbrust mit Rotkohl und Süßkartoffeln portionierbar gebacken	55
054	Rinderhack mit Möhre und Naturreis als Meal Prep Komponente geröstet	56
055	Hähnchenbrust mit Möhre und Süßkartoffeln regenerationsfest zubereitet	57
056	Tofu mit Kürbis und Kartoffeln regenerationsfest zubereitet	58
057	Weißer Bohnen mit Brokkoli und Dinkel regenerationsfest zubereitet	59
Reis, Kartoffeln und Getreide		60
058	Hähnchenbrust mit Brokkoli und Vollkornnudeln portionierbar gebacken	60
059	Rinderhack mit Fenchel und Couscous regenerationsfest zubereitet	61
060	Rinderhack mit Fenchel und Bulgur als Meal Prep Komponente geröstet	62
061	Lachs mit Brokkoli und Bulgur portionierbar gebacken	63
062	Tofu mit Brokkoli und Vollkornnudeln regenerationsfest zubereitet	64
063	Rinderhack mit Blumenkohl und Quinoa als Meal Prep Komponente geröstet	65
064	Weißer Bohnen mit Möhre und Naturreis portionierbar gebacken	66
065	Tempeh mit Fenchel und Kartoffeln regenerationsfest zubereitet	67
066	Putenhack mit Möhre und Dinkel für die Lunchbox gegart	68
067	Tempeh mit Brokkoli und Couscous als Meal Prep Komponente geröstet	69
068	Weißer Bohnen mit Blumenkohl und Quinoa für die Lunchbox gegart	70

069 Weiße Bohnen mit Paprika und Dinkel als Meal Prep Komponente geröstet	71
070 Lachs mit Kürbis und Süßkartoffeln für die Lunchbox gegart	72
071 Tofu mit Rotkohl und Couscous als Meal Prep Komponente geröstet	73
072 Tofu mit Zucchini und Süßkartoffeln für die Lunchbox gegart	74
073 Hähnchenbrust mit Zucchini und Dinkel für die Lunchbox gegart	75
074 Tofu mit Fenchel und Quinoa portionierbar gebacken	76
075 Lachs mit Blumenkohl und Couscous als Meal Prep Komponente geröstet	77
076 Rinderhack mit Kürbis und Vollkornnudeln als Meal Prep Komponente geröstet	78
Lunchboxen	79
077 Rinderhack mit Brokkoli und Naturreis als Meal Prep Komponente geröstet	79
078 Tofu mit Kürbis und Kartoffeln portionierbar gebacken	80
079 Rinderhack mit Brokkoli und Dinkel regenerationsfest zubereitet	81
080 Tempeh mit Fenchel und Couscous portionierbar gebacken	82
081 Weiße Bohnen mit Zucchini und Quinoa für die Lunchbox gegart ...	83
082 Weiße Bohnen mit Kürbis und Couscous für die Lunchbox gegart ..	84
083 Putenhack mit Blumenkohl und Kartoffeln für die Lunchbox gegart .	85
084 Weiße Bohnen mit Fenchel und Couscous portionierbar gebacken	86
085 Tofu mit Kürbis und Quinoa für die Lunchbox gegart	87
086 Tofu mit Möhre und Kartoffeln als Meal Prep Komponente geröstet	88
087 Tofu mit Blumenkohl und Dinkel portionierbar gebacken	89

088 Kichererbsen mit Fenchel und Kartoffeln regenerationsfest zubereitet	90
089 Lachs mit Paprika und Vollkornnudeln für die Lunchbox gegart	91
090 Kichererbsen mit Rotkohl und Quinoa für die Lunchbox gegart	92
091 Rinderhack mit Blumenkohl und Vollkornnudeln als Meal Prep Komponente geröstet	93
092 Tofu mit Möhre und Vollkornnudeln portionierbar gebacken	94
093 Rinderhack mit Zucchini und Kartoffeln als Meal Prep Komponente geröstet	95
094 Weiße Bohnen mit Fenchel und Quinoa portionierbar gebacken	96
Fünf-Tage-Pläne	97
095 Tempeh mit Rotkohl und Couscous als Meal Prep Komponente geröstet	97
096 Hähnchenbrust mit Möhre und Bulgur für die Lunchbox gegart	98
097 Kichererbsen mit Paprika und Bulgur regenerationsfest zubereitet	99
098 Kichererbsen mit Rotkohl und Dinkel portionierbar gebacken	100
099 Tempeh mit Möhre und Kartoffeln portionierbar gebacken	101
100 Rinderhack mit Brokkoli und Couscous als Meal Prep Komponente geröstet	102
101 Tofu mit Möhre und Couscous regenerationsfest zubereitet	103
102 Hähnchenbrust mit Kürbis und Couscous portionierbar gebacken	104
103 Putenhack mit Rotkohl und Süßkartoffeln als Meal Prep Komponente geröstet	105
104 Tempeh mit Zucchini und Kartoffeln portionierbar gebacken	106
105 Rinderhack mit Möhre und Vollkornnudeln portionierbar gebacken	107
106 Weiße Bohnen mit Zucchini und Dinkel portionierbar gebacken	108

107 Putenhack mit Zucchini und Naturreis als Meal Prep Komponente geröstet	109
108 Hähnchenbrust mit Rotkohl und Couscous als Meal Prep Komponente geröstet	110
109 Weiße Bohnen mit Brokkoli und Kartoffeln für die Lunchbox gegart	111
110 Rinderhack mit Kürbis und Dinkel portionierbar gebacken	112
111 Hähnchenbrust mit Zucchini und Bulgur als Meal Prep Komponente geröstet	113
112 Lachs mit Blumenkohl und Dinkel portionierbar gebacken	114
Aufwärmen ohne Austrocknen	115
113 Tofu mit Rotkohl und Dinkel portionierbar gebacken	115
114 Rinderhack mit Blumenkohl und Bulgur für die Lunchbox gegart ..	116
115 Putenhack mit Blumenkohl und Vollkornnudeln für die Lunchbox gegart	117
116 Tempeh mit Kürbis und Dinkel als Meal Prep Komponente geröstet	118
117 Tempeh mit Paprika und Naturreis für die Lunchbox gegart	119
118 Weiße Bohnen mit Fenchel und Kartoffeln regenerationsfest zubereitet	120
119 Hähnchenbrust mit Möhre und Bulgur portionierbar gebacken	121
120 Hähnchenbrust mit Paprika und Vollkornnudeln regenerationsfest zubereitet	122
121 Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Naturreis für die Lunchbox gegart	123
122 Putenhack mit Paprika und Kartoffeln als Meal Prep Komponente geröstet	124
123 Weiße Bohnen mit Rotkohl und Quinoa als Meal Prep Komponente geröstet	125

124 Lachs mit Zucchini und Naturreis als Meal Prep Komponente geröstet	126
125 Hähnchenbrust mit Kürbis und Couscous für die Lunchbox gegart	127
126 Tempeh mit Fenchel und Vollkornnudeln für die Lunchbox gegart	128
127 Lachs mit Möhre und Dinkel für die Lunchbox gegart	129
128 Tofu mit Rotkohl und Süßkartoffeln für die Lunchbox gegart	130
129 Weiße Bohnen mit Kürbis und Couscous portionierbar gebacken .	131
130 Putenhack mit Blumenkohl und Quinoa als Meal Prep Komponente geröstet	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, Studierende und Familien, die zwei bis fünf Tage im Voraus kochen. Der Schwerpunkt liegt auf Meal Prep für mehrere Tage mit geplanter Lagerung, Regeneration und variablen Kombinationen. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen Geräteart und Zutatenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Jedes Hauptrezept enthält Lagerdauer, Kühlhinweis, Aufwärmlogik und Hinweise zu Gargrad und Gerätevariante.

Gerätekfokus und Kapazität

Große Einzelkammer, Dual Zone und Oven-Style; Gerichte müssen sich gut portionieren und wieder erwärmen lassen.

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. Meal-Prep-Grundlagen
2. Proteine auf Vorrat
3. Gemüsebausteine
4. Reis, Kartoffeln und Getreide
5. Lunchboxen
6. Fünf-Tage-Pläne
7. Aufwärmen ohne Austrocknen

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.

Meal-Prep-Grundlagen

001 Kichererbsen mit Zucchini und Kartoffeln für die Lunchbox gegart

Für die Lunchbox gegart für 5 Portionen. Gerätevariante: große Einzelkammer 10 bis 12 Liter.

Vorbereitung	Vorheizen	Garzeit	Gesamtzeit	Temperatur	Portionen
8 Min.	3 Min.	16 Min.	28 Min.	190 °C	5

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

Zutaten

- 625 g Kichererbsen
- 575 g Zucchini
- 525 g Kartoffeln
- 15 g Rapsöl
- 2 TL Curry und Limette
- 125 g Tomatensalsa
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kichererbsen, Zucchini und Kartoffeln vorbereiten: feuchte Oberflächen trocken tupfen und alle Stücke möglichst gleich groß schneiden.
2. Kichererbsen, Zucchini und Kartoffeln mit Rapsöl, Curry und Limette, Salz und Pfeffer jeweils separat mischen.
3. Den Airfryer 3 Minuten auf 190 °C vorheizen. Kichererbsen, Zucchini und Kartoffeln in getrennten lockeren Bereichen auf der nutzbaren Bodenfläche verteilen.
4. Bei 190 °C insgesamt 16 Minuten für die Lunchbox garen; nach 8 Minuten wenden oder schütteln.
5. Vor dem Servieren Gargrad, Temperatur und Textur prüfen.
6. Tomatensalsa erst nach dem Garen dazugeben und das Gericht 1 Minute ruhen lassen.

Aufbewahrung: Innerhalb von 90 Minuten abkühlen, luftdicht 2 Tage bei höchstens 5 °C lagern; zum Regenerieren bei 165 °C erhitzen: überall mindestens 70 °C für 2 Minuten.

Nährwerte pro Portion: 326 kcal | 16.1 g Eiweiß | 47.4 g Kohlenhydrate | 7.1 g Fett

Tipp: Beim ersten Durchlauf ab Minute 12 kontrollieren; die Literangabe ersetzt keine Prüfung der freien Fläche.

Sicherheit: Vor dem Servieren Gargrad, Temperatur und Textur prüfen.