

High Protein aus dem XXL-Airfryer: Protein auf dem Teller

*Rezeptideen für 365 Tage proteinreichen Genuss –
herzhafte Gerichte für Training und Alltag aus der
Heißluftfritteuse mit 10–12 Litern*

Luisa Wiesenfeld

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch dient der allgemeinen Information und als Anregung für die Zubereitung von Mahlzeiten. Es ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsfachliche Beratung. Bei Erkrankungen, Allergien oder besonderen Ernährungsbedürfnissen sollte die Auswahl der Zutaten und Gerichte mit einer qualifizierten Fachperson abgestimmt werden.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsgrößen sind Richtwerte. Die tatsächlichen Ergebnisse hängen unter anderem vom Gerätemodell, der nutzbaren Garfläche, der Füllmenge sowie der Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts und prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr. Die Angabe von 10–12 Litern beschreibt das Gesamtvolumen und garantiert keine identische Kapazität für einzelne Rezepte.

Soweit Nährwerte angegeben sind, handelt es sich um Näherungswerte. Sie können je nach Produkt, Marke und Zubereitung abweichen. Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten stets die Zutatenlisten der verwendeten Produkte. Die Rezepte stellen keine Zusage bestimmter Ergebnisse beim Muskelaufbau, bei der Gewichtsveränderung oder der sportlichen Leistung dar.

Die Formulierung „Rezeptideen für 365 Tage“ bezeichnet Anregungen für eine ganzjährige Nutzung. Sie bedeutet weder 365 unterschiedliche Rezepte noch einen vollständigen Jahresernährungsplan.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Eine gegebenenfalls erfolgende Nennung von Geräte- oder Markennamen dient ausschließlich der Orientierung und bedeutet keine Zusammenarbeit mit oder Empfehlung durch die jeweiligen Hersteller.

© 2026 Luisa Wiesenfeld
Alle Rechte vorbehalten.

High Protein aus dem XXL-Airfryer: Protein auf dem Teller

Rezeptideen für 365 Tage proteinreichen Genuss – herzhafte
Gerichte für Training und Alltag aus der Heißluftfritteuse mit
10–12 Litern

Erste Ausgabe, 2026

Soweit die Inhalte dieses Buches urheberrechtlich geschützt sind, bedürfen ihre Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung und öffentliche Zugänglichmachung der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Die Rechte an gegebenenfalls genannten Marken und Produktbezeichnungen liegen bei ihren jeweiligen Inhabern.

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
Proteinreich frühstücken	3
001 Lachs mit Champignons und Edamame mager und saftig gegart	3
002 Thunfischfrikadelle mit Champignons und Haferflocken mager und saftig gegart	4
003 Hähnchenbrust mit Champignons und Edamame in einer Kammer kombiniert	5
004 Tempeh mit Paprika und Quinoa als Post-Workout-Teller gebacken	6
005 Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Kichererbsen als Post-Workout-Teller gebacken	7
006 Tempeh mit Paprika und Kartoffeln mager und saftig gegart	8
007 Seitan mit Spinat und Haferflocken als Post-Workout-Teller gebacken	9
008 Harzer Käse mit Brokkoli und Vollkornpita in zwei Zonen kombiniert	10
009 Mageres Rinderhack mit grünen Bohnen und Haferflocken in einer Kammer kombiniert	11
010 Mageres Rinderhack mit Brokkoli und Linsen als Post-Workout-Teller gebacken	12
011 Tofu mit Spinat und Süßkartoffel als Post-Workout-Teller gebacken	13

012	Putenbrust mit Fenchel und Kartoffeln proteinbetont geröstet	14
013	Harzer Käse mit Paprika und Haferflocken proteinbetont geröstet..	15
014	Hähnchenbrust mit grünen Bohnen und Haferflocken proteinbetont geröstet	16
015	Harzer Käse mit Zucchini und Kartoffeln als Post-Workout-Teller gebacken	17
016	Mageres Rinderhack mit Champignons und Kartoffeln als Post-Workout-Teller gebacken	18
017	Eiweiß-Frittata mit Fenchel und Kichererbsen proteinbetont geröstet	19
018	Hähnchenbrust mit Fenchel und Edamame mager und saftig gegart	20
019	Seitan mit Zucchini und Süßkartoffel als Post-Workout-Teller gebacken	21
	Geflügel und mageres Fleisch	22
020	Lachs mit Spinat und Süßkartoffel als Post-Workout-Teller gebacken	22
021	Tempeh mit Spinat und Vollkornpita proteinbetont geröstet	23
022	Lachs mit grünen Bohnen und Kartoffeln mager und saftig gegart ..	24
023	Putenbrust mit grünen Bohnen und Quinoa als Post-Workout-Teller gebacken	25
024	Seitan mit Spinat und Quinoa als Post-Workout-Teller gebacken	26
025	Harzer Käse mit Blumenkohl und Linsen als Post-Workout-Teller gebacken	27
026	Tofu mit Brokkoli und Kichererbsen mager und saftig gegart	28
027	Lachs mit Champignons und Quinoa als Post-Workout-Teller gebacken	29
028	Thunfischfrikadelle mit Champignons und Vollkornpita in zwei Zonen kombiniert	30

029	Lachs mit Blumenkohl und Haferflocken mager und saftig gegart ...	31
030	Lachs mit Fenchel und Süßkartoffel in zwei Zonen kombiniert	32
031	Hähnchenbrust mit grünen Bohnen und Linsen in einer Kammer kombiniert	33
032	Eiweiß-Frittata mit Zucchini und Kartoffeln als Post-Workout-Teller gebacken	34
033	Eiweiß-Frittata mit Brokkoli und Edamame mager und saftig gegart	35
034	Mageres Rinderhack mit Spinat und Vollkornpita proteinbetont geröstet	36
035	Eiweiß-Frittata mit Zucchini und Edamame mager und saftig gegart	37
036	Putenbrust mit Spinat und Haferflocken mager und saftig gegart	38
037	Harzer Käse mit Paprika und Edamame mager und saftig gegart ...	39
038	Tempeh mit Spinat und Edamame in zwei Zonen kombiniert	40
Fisch		41
039	Hähnchenbrust mit Brokkoli und Kichererbsen als Post-Workout- Teller gebacken	41
040	Lachs mit grünen Bohnen und Haferflocken proteinbetont geröstet	42
041	Harzer Käse mit Blumenkohl und Vollkornpita mager und saftig gegart	43
042	Seitan mit Brokkoli und Quinoa proteinbetont geröstet	44
043	Thunfischfrikadelle mit grünen Bohnen und Edamame mager und saftig gegart	45
044	Mageres Rinderhack mit Zucchini und Haferflocken in zwei Zonen kombiniert	46
045	Eiweiß-Frittata mit Champignons und Vollkornpita in einer Kammer kombiniert	47

046 Putenbrust mit Zucchini und Vollkornpita als Post-Workout-Teller gebacken	48
047 Tempeh mit Brokkoli und Edamame als Post-Workout-Teller gebacken	49
048 Putenbrust mit Blumenkohl und Edamame in zwei Zonen kombiniert50	
049 Tofu mit Champignons und Vollkornpita mager und saftig gegart	51
050 Seitan mit Brokkoli und Haferflocken mager und saftig gegart	52
051 Seitan mit Champignons und Vollkornpita mager und saftig gegart	53
052 Putenbrust mit Zucchini und Süßkartoffel in zwei Zonen kombiniert	54
053 Hähnchenbrust mit Spinat und Haferflocken mager und saftig gegart55	
054 Seitan mit Spinat und Haferflocken in zwei Zonen kombiniert	56
055 Harzer Käse mit Fenchel und Haferflocken proteinbetont geröstet ..	57
056 Putenbrust mit grünen Bohnen und Süßkartoffel proteinbetont geröstet	58
057 Hähnchenbrust mit Champignons und Kartoffeln mager und saftig gegart	59
Vegetarische Proteine	60
058 Seitan mit Champignons und Quinoa mager und saftig gegart	60
059 Seitan mit grünen Bohnen und Süßkartoffel als Post-Workout-Teller gebacken	61
060 Mageres Rinderhack mit Paprika und Kartoffeln als Post-Workout- Teller gebacken	62
061 Lachs mit Zucchini und Vollkornpita proteinbetont geröstet	63
062 Thunfischfrikadelle mit Brokkoli und Linsen als Post-Workout-Teller gebacken	64

063 Mageres Rinderhack mit Fenchel und Vollkornpita proteinbetont geröstet	65
064 Mageres Rinderhack mit grünen Bohnen und Kartoffeln mager und saftig gegart	66
065 Tofu mit Champignons und Haferflocken als Post-Workout-Teller gebacken	67
066 Tofu mit Zucchini und Haferflocken als Post-Workout-Teller gebacken	68
067 Tofu mit Blumenkohl und Haferflocken in einer Kammer kombiniert	69
068 Seitan mit Champignons und Edamame als Post-Workout-Teller gebacken	70
069 Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Quinoa proteinbetont geröstet	71
070 Seitan mit Paprika und Kartoffeln proteinbetont geröstet	72
071 Tofu mit Champignons und Vollkornpita als Post-Workout-Teller gebacken	73
072 Putenbrust mit Paprika und Vollkornpita proteinbetont geröstet	74
073 Hähnchenbrust mit Paprika und Kichererbsen mager und saftig gegart	75
074 Tempeh mit grünen Bohnen und Kichererbsen als Post-Workout-Teller gebacken	76
075 Seitan mit Zucchini und Kichererbsen in einer Kammer kombiniert.	77
076 Thunfischfrikadelle mit Paprika und Quinoa als Post-Workout-Teller gebacken	78
Post-Workout-Mahlzeiten	79
077 Eiweiß-Frittata mit grünen Bohnen und Quinoa in einer Kammer kombiniert	79
078 Tempeh mit grünen Bohnen und Edamame proteinbetont geröstet	80

079 Tofu mit Champignons und Edamame als Post-Workout-Teller gebacken	81
080 Hähnchenbrust mit Champignons und Quinoa mager und saftig gegart	82
081 Seitan mit Blumenkohl und Süßkartoffel in einer Kammer kombiniert83	
082 Seitan mit Spinat und Süßkartoffel proteinbetont geröstet	84
083 Hähnchenbrust mit Champignons und Haferflocken in einer Kammer kombiniert	85
084 Thunfischfrikadelle mit Champignons und Süßkartoffel als Post- Workout-Teller gebacken	86
085 Tofu mit Zucchini und Vollkornpita als Post-Workout-Teller gebacken87	
086 Putenbrust mit grünen Bohnen und Edamame mager und saftig gegart	88
087 Thunfischfrikadelle mit Brokkoli und Haferflocken mager und saftig gegart	89
088 Lachs mit Brokkoli und Haferflocken mager und saftig gegart	90
089 Putenbrust mit Paprika und Edamame mager und saftig gegart	91
090 Lachs mit Zucchini und Süßkartoffel als Post-Workout-Teller gebacken	92
091 Tempeh mit Champignons und Vollkornpita als Post-Workout-Teller gebacken	93
092 Harzer Käse mit Paprika und Edamame als Post-Workout-Teller gebacken	94
093 Putenbrust mit Brokkoli und Kichererbsen als Post-Workout-Teller gebacken	95
094 Hähnchenbrust mit Zucchini und Linsen als Post-Workout-Teller gebacken	96
Proteinreiche Snacks	97

095 Tofu mit Paprika und Quinoa proteinbetont geröstet	97
096 Eiweiß-Frittata mit Fenchel und Vollkornpita als Post-Workout-Teller gebacken	98
097 Putenbrust mit Spinat und Süßkartoffel in einer Kammer kombiniert	99
098 Hähnchenbrust mit Champignons und Kartoffeln als Post-Workout- Teller gebacken	100
099 Seitan mit Zucchini und Linsen mager und saftig gegart	101
100 Tempeh mit Fenchel und Linsen mager und saftig gegart	102
101 Seitan mit Brokkoli und Süßkartoffel proteinbetont geröstet	103
102 Seitan mit grünen Bohnen und Linsen als Post-Workout-Teller gebacken	104
103 Hähnchenbrust mit Champignons und Linsen proteinbetont geröstet	105
104 Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Quinoa als Post-Workout-Teller gebacken	106
105 Hähnchenbrust mit Brokkoli und Quinoa als Post-Workout-Teller gebacken	107
106 Seitan mit Spinat und Kartoffeln in zwei Zonen kombiniert	108
107 Thunfischfrikadelle mit Zucchini und Linsen als Post-Workout-Teller gebacken	109
108 Lachs mit Blumenkohl und Vollkornpita mager und saftig gegart ..	110
109 Mageres Rinderhack mit Paprika und Vollkornpita proteinbetont geröstet	111
110 Tofu mit Spinat und Vollkornpita proteinbetont geröstet	112
111 Thunfischfrikadelle mit Spinat und Edamame mager und saftig gegart	113
112 Eiweiß-Frittata mit grünen Bohnen und Edamame mager und saftig gegart	114

Meal-Prep für Trainingstage	115
113 Mageres Rinderhack mit Blumenkohl und Süßkartoffel proteinbetont geröstet	115
114 Tempeh mit Champignons und Kartoffeln mager und saftig gegart	116
115 Thunfischfrikadelle mit Spinat und Haferflocken proteinbetont geröstet	117
116 Tempeh mit Zucchini und Vollkornpita proteinbetont geröstet	118
117 Seitan mit Zucchini und Quinoa mager und saftig gegart	119
118 Thunfischfrikadelle mit Fenchel und Kichererbsen in zwei Zonen kombiniert	120
119 Eiweiß-Frittata mit Spinat und Vollkornpita mager und saftig gegart	121
120 Seitan mit Fenchel und Kichererbsen als Post-Workout-Teller gebacken	122
121 Eiweiß-Frittata mit Zucchini und Kichererbsen mager und saftig gegart	123
122 Seitan mit Zucchini und Haferflocken proteinbetont geröstet	124
123 Lachs mit Paprika und Edamame mager und saftig gegart	125
124 Tofu mit Champignons und Quinoa als Post-Workout-Teller gebacken	126
125 Tofu mit Zucchini und Linsen mager und saftig gegart	127
126 Mageres Rinderhack mit Fenchel und Kartoffeln als Post-Workout-Teller gebacken	128
127 Harzer Käse mit Paprika und Quinoa in einer Kammer kombiniert	129
128 Hähnchenbrust mit Spinat und Vollkornpita als Post-Workout-Teller gebacken	130
129 Tempeh mit grünen Bohnen und Kichererbsen proteinbetont geröstet	131

130 Mageres Rinderhack mit grünen Bohnen und Linsen mager und saftig gegart	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 sportlich aktive Erwachsene und ernährungsbewusste Leser mit Fokus auf hohe Proteindichte. Der Schwerpunkt liegt auf proteinorientierter Küche für Training, Sättigung und planbare Makronährstoffe. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und beschreiben die vorgesehene Gerätevariante und Zonenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Proteinmenge pro Portion, mageres Garen und strukturierte Kombinationen stehen vor Familienklassikern oder Kinderakzeptanz. Nährwerte werden ausschließlich aus den tatsächlich verwendeten Zutatenmengen berechnet.

Gerätekfokus und Kapazität

Universell; Dual Zone für parallele Protein- und Gemüsekomponenten, Einzelkammer mit Flächenhinweis.

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.