

Mein erster Doppelkorb-Airfryer

108 Rezepte für den Einstieg – mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Garzeiten und Temperaturen für beide Körbe

Tanja Birkenau

Haftungsausschluss

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen der allgemeinen Information zum Kochen mit einer Doppelkorb-Heißluftfritteuse. Sie ersetzen weder die Bedienungsanleitung des jeweiligen Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung.

Die Angaben orientieren sich an Geräten mit zwei Körben und einem Gesamtvolumen von etwa 7,6 bis 8 Litern. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten sowie die Korbfüllung beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand beider Körbe getrennt und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Bei größeren Mengen können mehrere Durchgänge notwendig sein.

Beachten Sie die Sicherheitshinweise des Geräteherstellers. Verwenden Sie nur geeignetes, hitzebeständiges Zubehör und halten Sie die Luftöffnungen frei. Beim Umgang mit heißen Körben, Formen und austretendem Dampf besteht Verbrennungsgefahr.

Achten Sie auf Küchenhygiene, eine durchgängige Kühlung empfindlicher Lebensmittel und eine ausreichende Erhitzung. Vermeiden Sie den Kontakt zwischen rohen und verzehrfertigen Lebensmitteln. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten alle Zutaten, einschließlich Gewürzmischungen, Saucen und Ersatzprodukte, anhand der jeweiligen Verpackungsangaben.

Ein bestimmtes Kochergebnis oder die Eignung sämtlicher Rezepte für jedes Gerätemodell kann nicht garantiert werden. Die gesetzlichen Haftungsregelungen bleiben unberührt.

© 2026 Tanja Birkenau
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich gestatteten Fälle nur mit vorheriger Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber vervielfältigt, verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die Bereitstellung in elektronischen Medien.

Die Rechte an gegebenenfalls verwendeten Inhalten Dritter verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Gesetzlich erlaubte Nutzungen, insbesondere das Zitatrecht, bleiben unberührt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner geschäftlichen Verbindung zu einem Gerätehersteller. Genannte Marken und Produktbezeichnungen dienen ausschließlich der sachlichen Beschreibung. Ihre Nennung bedeutet weder eine Zusammenarbeit noch eine Empfehlung oder Genehmigung durch die jeweiligen Markeninhaber.

Inhaltsverzeichnis

So funktioniert dieses Buch	8
Werkzeuge	8
Dual-Zone-Logik, Beladung und Garprobe	9
Inhaltsübersicht	10
So ist dieses Buch aufgebaut	11
Was diese Auswahl unterscheidet	11
Bewusste Grenze	11
Zwei Körbe sinnvoll koordinieren	12
Drei Fragen vor dem Start	12
Einkauf und Grundausstattung	13
Werkzeuge mit echtem Nutzen	13
Wegweiser durch die Kapitel	14
Auswahlhilfe	14
Zitronen-Hähnchen mit Rosmarinkartoffeln	16
Paprika-Putensteaks mit Zucchini und Kräuterquark	17
Dill-Senf-Lachs mit geröstetem Brokkoli	18
Orangen-Schweinefilet mit Möhrenstiften	19
Za'atar-Halloumi mit Aubergine und Zitronen-Tahini	20
Sesam-Tofu mit grünen Bohnen und Zitronen-Tahini	21
Tomaten-Rinderbällchen mit Kartoffelwürfeln	22
Kabeljau mit Fenchel und Kapern-Petersilien-Salsa	23
Salbei-Hähnchenoberkeulen mit Kürbis	24
Kreuzkümmel-Falafel mit Blumenkohl und Minzjoghurt	25
Paprika-Garnelenspieße mit Maisrippen	26
Gefüllte Portobellos mit Pita-Chips	27
Spinat-Feta-Eiermuffins mit Rösttomaten	29
Kartoffel-Rösti mit grünem Spargel und Kräuterquark	30
Bananen-Hafer-Küchlein mit warmen Beeren	31
French-Toast-Sticks mit Zimtäpfeln	32
Quarkbrötchen mit Kardamom-Pfirsichen	33
Süßkartoffel-Eier-Nester mit Champignons	34
Frühstücks-Quesadillas mit Maisrippen	35
Shakshuka-Förmchen mit knusprigen Pita-Ecken	36
Apfel-Hafer-Cups mit gebackenen Birnen	37
Kartoffel-Kräuter-Waffeln mit Zucchini	38
Lachs-Ei-Törtchen mit grünem Spargel	39
Gebackener Feta mit grünem Spargel zum Brunch	40
Senf-Hähnchenoberkeulen mit Wurzelgemüse	42
Milde Curry-Hähnchenspieße mit Blumenkohl	43
Knoblauch-Putenbällchen mit Paprikastreifen	44
Knusprige Hähnchenschnitzel mit grünen Bohnen	45
Rauchige Hähnchenunterkeulen mit Maisrippen	46
Spinat-Putenrouladen mit Kartoffelwürfeln	47
Hähnchen-Fajita-Streifen mit Süßkartoffeln	48
Zitronen-Putenschnitzel mit Fenchel	49
Sesam-Ingwer-Wings mit Pak Choi	50
Hähnchen-Köfte mit Aubergine und Minzjoghurt	51
Putenburger mit Tomatenpilzen	52
Hähnchenröllchen mit Schinken, Käse und Brokkoli	53
Tomaten-Rinderbällchen mit Polenta-Pommes	55
Knuspriges Schweineschnitzel mit Spitzkohl	56

Mini-Hackbraten mit Wurzelgemüse	57
Lamm-Köfte mit Möhren und Minzjoghurt	58
Chimichurri-Rinderstreifen mit Paprika	59
Kräuter-Schweinefilet mit Champignons	60
Ajvar-Cevapcici mit Kartoffelspalten	61
Bratwurst mit Apfel-Spitzkohl	62
Gefüllte Hackpaprika mit Zucchini	63
Schweine-Apfel-Bällchen mit Rosenkohl	64
Kräuter-Rinder-Köfte mit Blumenkohl	65
Gefüllte Schweinekoteletts mit grünen Bohnen	66
Dill-Senf-Lachs mit grünem Spargel	68
Kabeljau mit Zucchini und Tomaten-Salsa	69
Seelachs mit Haferkruste und Kartoffelspalten	70
Orangen-Forelle mit Fenchel	71
Knoblauchgarnelen mit Brokkoli	72
Thunfisch-Kartoffel-Taler mit Paprika	73
Sesam-Lachsspieße mit Süßkartoffeln	74
Rotbarsch mit Blumenkohl und Kräuter-Salsa	75
Seelachs-Taco-Stücke mit Mais-Chips	76
Limetten-Garnelen mit Rösttomaten	77
Räucherlachs-Kartoffel-Küchlein mit Spargel	78
Kabeljau-Lauch-Päckchen mit Möhrenstiften	79
Couscous-Feta-Paprika mit Zucchini	81
Halloumi-Gemüse-Spieße mit Pita-Chips	82
Zucchini-Kräuter-Puffer mit Kartoffelwürfeln	83
Gebackener Feta mit Kirschtomaten und Pita-Chips	84
Auberginen-Ricotta-Röllchen mit grünen Bohnen	85
Linsen-Möhren-Taler mit Kürbis	86
Gefüllte Kartoffelhälften mit Brokkoli	87
Mozzarella-Arancini mit Paprikastreifen	88
Ziegenkäse-Rote-Bete-Päckchen mit Birnen	89
Mais-Paprika-Puffer mit Blumenkohl	90
Spinat-Ricotta-Röllchen mit Knoblauch-Pita	91
Kartoffel-Tortilla-Muffins mit Champignons	92
Erdnuss-Limetten-Tofu mit Brokkoli	94
Ahorn-Senf-Tempeh mit Rosenkohl	95
Kichererbsen-Kräuter-Taler mit Möhren	96
Blumenkohlsteaks mit Chimichurri und Kartoffeln	97
Quinoa-Champignons mit Paprikastreifen	98
Linsen-Hackbraten-Muffins mit grünen Bohnen	99
Polenta-Sticks mit Ratatouille	100
Kidneybohnen-Burger mit Maisrippen	101
Seitan-Gyros mit Zucchini und Zitronen-Tahini	102
Kürbis-Falafel mit Aubergine	103
Linsen-Wirsing-Röllchen mit Kartoffelwürfeln	104
Hafer-Gemüse-Nuggets mit Rote-Bete-Spalten	105
Mozzarella-Sticks mit Tomaten-Paprika-Dip	107
Gefüllte Kartoffelschalen mit Brokkoli	108
Hähnchen-Satay-Happen mit Pita-Chips	109
Lachs-Kartoffel-Kroketten mit Zuckerschoten	110
Laugenkonfekt mit Kräuterquark und Rösttomaten	111
Gefüllte Mini-Paprika mit Tortilla-Chips	112
Knusprige Kichererbsen mit gerösteter Zucchini	113
Zwiebelringe mit Tomaten-Paprika-Dip	114

Puten-Würstchen im Blätterteig mit Rösttomaten	115
Spinat-Feta-Dreiecke mit Paprikastreifen	116
Tofu-Nuggets mit Sesam-Bohnen	117
Pilz-Bruschetta mit knusprigem Blumenkohl	118
Apfel-Zimt-Küchlein mit warmen Beeren	120
Quarkbällchen mit Pflaumenkompott	121
Bananen-Hafer-Cookies mit Ananasspalten	122
Kirsch-Mandel-Muffins mit Aprikosen	123
Birnen-Crumble mit Kardamom-Pfirsichen	124
Schokoladenküchlein mit warmen Himbeeren	125
Zitronen-Käsekuchen-Cups mit Apfelchips	126
Mini-Zimtschnecken mit Orangen-Feigen	127
Pfirsich-Blätterteigtaschen mit Blaubeerkompott	128
Milchreis-Küchlein mit Kardamom-Birnen	129
Zitronen-Joghurt-Küchlein mit Honig-Aprikosen	130
Vegane Möhrenküchlein mit Ahornäpfeln	131
Sieben Tage aus diesem Buch	132
Einkauf bündeln	132
Portionen und Zutaten anpassen	133
Passend zum Buch bleiben	133
Reste sinnvoll aufbewahren und aufwärmen	134
Plan für zwei Zonen	134
Gerät pflegen und Körbe reinigen	135
Material schützen	135
Das eigene Geräteprofil dokumentieren	136
So werden die Notizen nützlich	136
Lernpfad für die ersten Wochen	136
Sieben-Tage-Lernpfad	138
Persönliches Testprotokoll	139
Quellen und redaktionelle Grundlage	140

So funktioniert dieses Buch

Jedes Rezept beschreibt zwei Komponenten für getrennte Zonen. Die Zutatenmengen ergeben vier Portionen, passen aber nicht immer in einen Durchgang. Vorher die nutzbare Korbfläche und die Größe der Formen prüfen; nichts stapeln, was einlagig garen soll.

- Bei Platzmangel jede Zone in passende Teilmengen aufteilen. Frühere Chargen zuerst garen; den angegebenen Startversatz nur für die jeweils letzte Charge beider Zonen nutzen. Warme Speisen bis dahin über 60 °C heiß halten oder portionsweise servieren. Chips trocken auskühlen lassen.
- Garzeiten gelten je Charge. Vorbereitung und längste Garzeit zuzüglich Vorheizen ergeben den Zeitbedarf eines Durchgangs. Weitere Chargen, nötiges Nachgaren und Abkühlen kommen hinzu. Bereits gekocht oder gekühlt verlangte Zutaten rechtzeitig bereitstellen.
- Bei „nicht vorheizen“ gilt die Zeit ab kaltem Gerät. Weitere Chargen im heißen Korb früher prüfen. Die Vorheizwerte in Schritt 1 sind Einstellungen: Erst alle Zutaten vorbereiten, dann jede Zone vor dem Befüllen vorheizen. Bei verzögertem Start die Temperatur erneut prüfen.
- Wende- und Schüttelzeiten zählen immer ab dem Start der betreffenden Zone. In Schritt 3 oder 4 genannte Zwischenschritte während des Garens sind in der jeweiligen Zonenzeit enthalten, sofern ausdrücklich nichts anderes steht.
- Gargrad jeder Zone separat prüfen und nötigenfalls nachgaren. 2/3 und 1/3 beziehen sich ausschließlich auf die gemeinsame Würzung. Zusätzlich bei einer Zone aufgeführtes Öl gehört vollständig zu dieser Zone. Die Würzung vor Kontakt mit rohen Zutaten getrennt aufteilen.

Werkzeuge

Digitalwaage, Messbecher, Messer, getrennte Bretter, Silikonpinsel, Zangen, Einstichthermometer, Topf und Sieb sowie passende ofenfeste Formen. Nur für das Gerät freigegebene Einlagen und Roste verwenden. Papier nie leer vorheizen; stets beschweren und von Heizelementen fernhalten.

Dual-Zone-Logik, Beladung und Garprobe

Beispiel: Zone 1 benötigt 18 Minuten, Zone 2 12 Minuten. Zone 1 startet zuerst; nach 6 Minuten beginnt Zone 2. Sind beide Zeiten gleich, starten beide Zonen gleichzeitig.

Die Rezepte beziehen sich auf zwei Körbe mit insgesamt etwa 7,6–8 Litern. Entscheidend ist die Bodenfläche: Filets, Schnitzel, Puffer, Gebäck und Formen mit Abstand einlagig einsetzen, bei Bedarf in mehreren Chargen. Gemüse locker, höchstens in zwei Lagen einfüllen; Luftwege frei halten.

Schnittgrößen sind Garparameter. Bei Filets und Schnitzeln ist die Dicke an der stärksten Stelle maßgeblich. Uneinheitliche Stücke verursachen gleichzeitig rohe und trockene Partien.

- Rohes Fleisch und Geflügel nicht waschen; getrennte Bretter, Messer, Schüsseln und Zangen verwenden.
- Im dicksten Teil messen, ohne Knochen oder Korbwand zu berühren.
- Fisch zusätzlich auf vollständig opakes, nicht glasiges Fleisch und leichte Blättrigkeit prüfen.
- Reste in flachen Behältern rasch abkühlen, abgedeckt maximal 2–3 Tage kühlen und nur einmal vollständig aufwärmen. Reis und andere vorgekochte Zutaten nicht bei Raumtemperatur stehen lassen; späteres Erhitzen macht eine falsche Lagerung nicht rückgängig.

Inhaltsübersicht

01 Startklar

02 Frühstück

03 Erste Hauptgerichte

04 Fisch und Gemüse

05 Vegetarisch

06 Snacks

07 Süßes

Lernpfad, Garproben-Checkliste, Testprotokoll und Quellen

So ist dieses Buch aufgebaut

Doppelkorb-Airfryer für Einsteiger ist für folgende Zielgruppe geplant: Erstkäuferinnen und Erstkäufer ohne Dual-Zone-Erfahrung. Die typische Kochsituation lautet: Tägliches Kochen nach dem Gerätekauf.

Merkmal	Ausrichtung dieses Buches
Schwerpunkt	Grundlagen und sichere erste Komplettgerichte
Haushalt	2 bis 4 Personen
Zeitfenster	Meist 30 bis 60 Minuten; Chargen und Kühlzeiten zusätzlich
Schwierigkeit	sehr leicht bis leicht
Gerätegröße	7,6 bis 8 l

Was diese Auswahl unterscheidet

Lernweg von einfachen Parallelbeilagen bis zu vollständigen Menüs. Der redaktionelle Unterschied: Didaktische Lernprogression mit konkreten Fehlerbildern.

Bewusste Grenze

Einige Rezepte benötigen besondere Gewürze, vorgegarte Zutaten oder mehrere Chargen. Lies deshalb vor dem Einkauf die Zutatenliste und den gesamten Ablauf.

Zwei Körbe sinnvoll koordinieren

Die Grundlogik lautet: Hauptkomponente und Beilage mit wenigen Variablen koordinieren. Verwendete Gerätefunktionen: Sync Finish grundlegend; getrennte Temperaturen; Wenden und Schütteln.

Schritt	Praktische Umsetzung
Rezept vollständig lesen	Beide Temperaturen, Garzeiten und Eingriffe vor dem Befüllen markieren.
Körbe zuordnen	Vier Portionen nach verfügbarer Korbfläche gegebenenfalls auf mehrere Durchgänge verteilen.
Längere Zone zuerst planen	Den Startversatz aus der Rezeptzeile übernehmen und einen eigenen Timer setzen, falls das Gerät keine Synchronfunktion bietet.
Nur geplante Eingriffe ausführen	Wenden, schütteln oder umrühren, ohne beide Körbe unnötig lange offen zu lassen.
Ergebnis getrennt prüfen	Jede Komponente nach ihrer eigenen Garprobe beurteilen; Bräunung ersetzt keine sichere Kerntemperatur.

Drei Fragen vor dem Start

- Passt die Korbfüllung zum vorgesehenen Gerät: Zwei gleich große Körbe mit übersichtlicher Bedienung?
- Sind Vorbereitung, Vorheizen, alle Chargen und eventuelle Kühlzeiten eingeplant?
- Unterstützt die Auswahl die gewünschte Kochsituation: Tägliches Kochen nach dem Gerätekauf?

Einkauf und Grundausrüstung

Das Einkaufsprofil ist bewusst festgelegt: Vertraute Supermarktzutaten, kurze Gewürzlisten. So bleiben die Rezepte innerhalb des Buchthemas austauschbar.

Häufige Komponente	Beim Einkauf beachten
Paprikastreifen	Menge passend zur Korbfläche wählen
Zucchini-Halbmonde	trocken lagern und erst vor dem Garen würzen
gerösteter Brokkoli	Schnittgröße aus dem Rezept übernehmen
grüne Bohnen	Frische Bohnen vor dem Rösten vollständig in Wasser kochen
Blumenkohlröschen	Ausgangstemperatur bei der Garprobe berücksichtigen
Pita-Chips	empfindliche Oberfläche erst kurz vor dem Start ölen
grüner Spargel	Reste für den Wochenplan eindeutig beschriften

Werkzeuge mit echtem Nutzen

- Eine Zange pro roher beziehungsweise verzehrfertiger Komponente
- Ein gut ablesbarer Kurzzeitmesser für manuelle Startversätze
- Ein weicher Silikonwender zum Schutz der Korbbeschichtung
- Ein Küchenthermometer für Geflügel, Hackfleisch und dicke Stücke

Wegweiser durch die Kapitel

Die Kapitel übersetzen den Schwerpunkt Grundlagen und sichere erste Komplettgerichte in konkrete Kochsituationen. Ein Einstieg in der Reihenfolge ist möglich, aber nicht erforderlich.

Kapitel	Wofür es sich eignet
Startklar	zum Kennenlernen der Grundabläufe
erste Hauptgerichte	für Geflügel- und Fleischgerichte
Fisch und Gemüse	für Fisch mit abgestimmten Gemüsebeilagen
vegetarisch	für Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Käse
Frühstück	für warme Eiergerichte, Hafergebäck und Brunch
Snacks	für kleine herzhafte Gerichte und Fingerfood
Süßes	für Gebäck, Obst und Desserts

Auswahlhilfe

Wähle zuerst Anlass und verfügbare Zeit. Prüfe danach Haushaltsgröße und Korbkapazität. Der Leitgedanke bleibt: Hauptkomponente und Beilage mit wenigen Variablen koordinieren.