

Doppelkorb-Airfryer für Senioren: Zwei Körbe, entspannt genießen

100+ Rezepte für zwei Personen – Schritt für Schritt mit
Garzeiten und Temperaturen für beide Körbe der
Heißluftfritteuse

Tanja Birkenau

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist ein Kochbuch für den privaten Haushalt. Es dient der allgemeinen Information und ersetzt weder eine medizinische Beratung noch eine individuell abgestimmte Ernährungsberatung. Die Bezeichnung „ab 60“ beschreibt die angesprochene Leserschaft. Sie bedeutet nicht, dass jedes Gericht für sämtliche gesundheitlichen Bedürfnisse im höheren Lebensalter geeignet ist. Die Rezepte sind keine spezielle Kost für Menschen mit Kau- oder Schluckstörungen.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder ärztlich verordneten Ernährungsvorgaben müssen Zutaten und Portionsgrößen entsprechend geprüft und angepasst werden. Beachten Sie auch die Zutaten- und Allergenangaben auf den verwendeten Produkten.

Die Rezepte sind für Heißluftfritteusen mit zwei getrennt steuerbaren Körben und einem Gesamtvolumen von etwa 7 bis 9 Litern ausgelegt. Garzeiten, Temperaturen und Startabstände sind Richtwerte. Je nach Gerät, Füllmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können Anpassungen erforderlich sein. Prüfen Sie den Garzustand beider Komponenten vor dem Servieren; eine gebräunte Oberfläche allein ist kein verlässlicher Nachweis für ausreichendes Durchgaren.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräts, insbesondere zu Vorheizen, Zubehör, maximaler Füllmenge und Reinigung. Verwenden Sie geeignete hitzebeständige Hilfsmittel und achten Sie beim Öffnen der Körbe auf heiße Oberflächen und austretenden Dampf.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Eventuell genannte Marken und Produktbezeichnungen dienen ausschließlich der Orientierung; daraus ergibt sich keine Empfehlung oder Freigabe durch den jeweiligen Hersteller.

Ein bestimmtes Kochergebnis kann nicht garantiert werden. Gesetzliche Rechte der Leserinnen und Leser sowie eine gesetzlich zwingende Haftung bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Tanja Birkenau
Alle Rechte vorbehalten.

Doppelkorb-Airfryer ab 60: Zwei Körbe, entspannt genießen

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

Das Nachkochen der Rezepte für den privaten Gebrauch ist selbstverständlich gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch	1
So arbeiten die zwei Zonen	1
Sicher garen	1
Rezeptübersicht	1
Der passende Einstieg	2
Was diese Auswahl unterscheidet	2
Bewusste Grenze	2
Der Arbeitsrhythmus für beide Zonen	3
Drei Hinweise vor dem Start	3
Was vor dem Kochen bereitstehen sollte	4
Werkzeuge mit echtem Nutzen	4
Rezepte auswählen und sicher vorbereiten	5
Auswahlhilfe	5
1. Tempehstreifen, Möhrenstifte und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	6
2. Falafel, Möhrenstifte und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	7
3. Blumenkohlsteaks, Möhrenstifte und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	8
4. Austernpilzstreifen, Möhrenstifte und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	9
5. Gefüllte Champignons, Möhrenstifte und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	10
6. Kartoffelrösti, Möhrenstifte und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	11
7. Süßkartoffeltaler, Möhrenstifte und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	12
8. Hähnchenbrustfilets, Fenchelspalten und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	13
9. Hähnchenoberkeulen, Fenchelspalten und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	14
10. Hähnchenstreifen, Fenchelspalten und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	15
11. Putensteaks, Fenchelspalten und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	16
12. Putenbällchen, Fenchelspalten und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	17
13. Hähnchenfrikadellen, Fenchelspalten und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	18

14. Schweinefiletmedaillons, Fenchelspalten und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	19
15. Schweineschnitzel, Fenchelspalten und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	20
16. Kabeljaufilets, Drillinge und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam ...	21
17. Seelachsfilets, Drillinge und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam ...	22
18. Forellenfilets, Drillinge und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	23
19. Garnelen, Drillinge und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	24
20. Lachsfilets, Süßkartoffelspalten und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	25
21. Kabeljaufilets, Süßkartoffelspalten und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	26
22. Seelachsfilets, Süßkartoffelspalten und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	27
23. Forellenfilets, Süßkartoffelspalten und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	28
24. Garnelen, Süßkartoffelspalten und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	29
25. Lachsfilets, Süßkartoffelwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	30
26. Kabeljaufilets, Süßkartoffelwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	31
27. Seelachsfilets, Süßkartoffelwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	32
28. Forellenfilets, Süßkartoffelwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	33
29. Garnelen, Süßkartoffelwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	34
30. Lachsfilets, Brokkoliröschen und Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	35
31. Hähnchenstreifen, Pitabrot-Ecken und Schnittlauchquark mit Petersilie	36
32. Putensteaks, Pitabrot-Ecken und Schnittlauchquark mit Petersilie	37
33. Putenbällchen, Pitabrot-Ecken und Schnittlauchquark mit Petersilie	38
34. Hähnchenfrikadellen, Pitabrot-Ecken und Schnittlauchquark mit Petersilie	39
35. Hähnchenbrustfilets, Gnocchi und Schnittlauchquark mit Petersilie	40
36. Hähnchenoberkeulen, Gnocchi und Schnittlauchquark mit Petersilie ...	41
37. Hähnchenstreifen, Gnocchi und Schnittlauchquark mit Petersilie	42
38. Putensteaks, Gnocchi und Schnittlauchquark mit Petersilie	43
39. Putenbällchen, Gnocchi und Schnittlauchquark mit Petersilie	44
40. Hähnchenfrikadellen, Gnocchi und Schnittlauchquark mit Petersilie	45

41. Hähnchenbrustfilets, Brotwürfel und Schnittlauchquark mit Petersilie ...	46
42. Hähnchenoberkeulen, Brotwürfel und Schnittlauchquark mit Petersilie	47
43. Hähnchenstreifen, Brotwürfel und Schnittlauchquark mit Petersilie	48
44. Putensteaks, Brotwürfel und Schnittlauchquark mit Petersilie	49
45. Putenbällchen, Brotwürfel und Schnittlauchquark mit Petersilie	50
46. Hähnchenfrikadellen, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	51
47. Schweinefiletmedaillons, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	52
48. Schweineschnitzel, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	53
49. Rinderstreifen, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	54
50. Rinderbällchen, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	55
51. Kalbfleischbällchen, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	56
52. Lachsfilets, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	57
53. Kabeljaufilets, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	58
54. Seelachsfilets, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	59
55. Forellenfilets, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	60
56. Garnelen, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	61
57. Halloumiwürfel, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	62
58. Feta aus der Form, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	63
59. Eiermuffins, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	64
60. Zucchini-puffer, Blumenkohlröschen und Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	65
61. Quarkküchlein, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	66
62. Polentaschnitten, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	67
63. Kichererbsentaler, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	68

64. Linsenbällchen, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	69
65. Weiße-Bohnen-Puffer, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	70
66. Tofuwürfel, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	71
67. Tempehstreifen, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	72
68. Falafel, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	73
69. Blumenkohlsteaks, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	74
70. Austernpilzstreifen, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	75
71. Gefüllte Champignons, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	76
72. Kartoffelrösti, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	77
73. Süßkartoffeltaler, grüne Bohnen und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	78
74. Hähnchenbrustfilets, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	79
75. Hähnchenoberkeulen, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	80
76. Hähnchenstreifen, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	81
77. Putensteaks, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	82
78. Putenbällchen, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	83
79. Hähnchenfrikadellen, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	84
80. Schweinefiletmedaillons, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	85
81. Schweineschnitzel, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	86
82. Rinderstreifen, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	87
83. Rinderbällchen, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	88
84. Kalbfleischbällchen, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	89

85. Lachsfilets, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	90
86. Kabeljaufilets, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	91
87. Seelachsfilets, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	92
88. Forellenfilets, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	93
89. Garnelen, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	94
90. Halloumiwürfel, Rosenkohlhälften und milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	95
91. Haferküchlein, Birnenspalten und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	96
92. French-Toast-Sticks, Birnenspalten und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	97
93. Quarkbrötchen, Birnenspalten und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	98
94. Apfel-Hafer-Muffins, Birnenspalten und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	99
95. Beeren-Quark-Cups, Birnenspalten und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	100
96. Zimtbrötchen, Birnenspalten und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	101
97. Schoko-Hafer-Cookies, Birnenspalten und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	102
98. Mini-Käsekuchen, Birnenspalten und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	103
99. Haferküchlein, Pflaumenhälften und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	104
100. French-Toast-Sticks, Pflaumenhälften und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	105
101. Quarkbrötchen, Pflaumenhälften und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	106
102. Apfel-Hafer-Muffins, Pflaumenhälften und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	107
103. Beeren-Quark-Cups, Pflaumenhälften und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	108
104. Zimtbrötchen, Pflaumenhälften und Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	109
Ein Wochenplan mit beiden Körben	110
Einkauf bündeln	110

Rezepte sicher auf den eigenen Alltag übertragen	111
Passend zum Buch bleiben	111
Vom ersten Essen zur zweiten Portion	112
Plan für zwei Zonen	112
Reinigung passend zu dieser Rezeptsammlung	113
Material schützen	113
Ergebnisse für den nächsten Durchgang festhalten	114
So werden die Notizen nützlich	114
Praxisübersicht	115
Garzeiten und Aufwärmen dokumentieren	115
Halbierungsregeln	115
Eigene Kombinationen	115
Testnotizen	115
Dip-Grundrezepte A bis C	116
A Milder Harissa-Joghurt mit Paprikaflocken	116
B Zitronen-Dill-Dip mit geröstetem Sesam	116
C Schnittlauchquark mit Petersilie	116
Dip-Grundrezepte D und E	117
D Koriander-Limetten-Dip mit Zitronenzeste	117
E Mohn-Zitronen-Quark mit Haselnüssen	117
Zutaten und Aufbewahrung	117

Dieses Buch

Doppelkorb-Küche ab 60 richtet sich an ältere Haushalte und Paare, die übersichtliche Abläufe schätzen. Die Rezepte verbinden jeweils eine Hauptkomponente mit einer Beilage aus dem zweiten Korb.

So arbeiten die zwei Zonen

Beide Körbe werden getrennt eingestellt. Starte die längere Garzeit zuerst und die kürzere nach dem angegebenen Versatz. Alle Wendezeiten zählen ab dem Start der jeweiligen Zone.

Gerätegröße: 7 bis 9 l insgesamt. Alle Rezepte: 2 Portionen. Meist etwa 20 bis 45 Minuten; mit frischen grünen Bohnen etwa 50 bis 60 Minuten einschließlich Vorkochen.

Sicher garen

Rohe und verzehrfertige Zutaten getrennt vorbereiten. Fleisch, Fisch, Garnelen und Eierspeisen an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen. Mit einem Küchenthermometer prüfen; bei Bedarf länger garen.

Rezeptübersicht

Kleine Mittagsteller (Rezepte 1–15)

Fisch mit Kartoffeln und Gemüse (16–30)

Geflügel mit Brot und Gnocchi (31–45)

Gerichte mit Blumenkohl (46–60)

Grüne Bohnen und Rosenkohl (61–75)

Fleisch, Fisch und Käse mit Rosenkohl (76–90)

Süßes mit Obst (91–104)

Der passende Einstieg

Alle Mengen ergeben zwei Portionen. Für eine Person die Zutaten halbieren, die Temperatur beibehalten und etwas früher prüfen. Die Garzeit wird nicht halbiert.

Merkmal	Ausrichtung dieses Buches
Schwerpunkt	Übersichtliche Küche für ältere Haushalte
Haushalt	1 bis 2 Personen
Zeitfenster	meist 20–45 Min.; frische grüne Bohnen etwa 50–60 Min.
Schwierigkeit	leicht
Gerätegröße	7 bis 9 l

Was diese Auswahl unterscheidet

Die Zonenangaben und nummerierten Schritte helfen beim Planen. Lies vor dem Start die ganze Rezeptseite. Die fünf Dip-Grundrezepte stehen am Ende des Buches; sie gehören zur jeweiligen Zutatenliste.

Bewusste Grenze

Die Sammlung ist keine medizinische Diät und enthält keine besonderen Vorgaben für Kau- oder Schluckstörungen. Passe Würzung und Konsistenz an deinen Bedarf an.

Der Arbeitsrhythmus für beide Zonen

Die Startversätze gelten für manuelles Starten. Alternativ Sync Finish nach Geräteanleitung nutzen, einschließlich Vorheizen; keinen zusätzlichen Versatz einstellen. Wendezeiten zählen ab dem tatsächlichen Garstart der jeweiligen Zone.

Schritt	Praktische Umsetzung
Rezept vollständig lesen	Beide Temperaturen, Garzeiten und Eingriffe vor dem Befüllen markieren.
Körbe zuordnen	7 bis 9 l bezeichnet beide Körbe zusammen. Gargut locker einlegen; bei Platzmangel in mehreren Durchgängen garen.
Längere Zone zuerst planen	Manuellen Startversatz aus Schritt 5 nutzen oder beide Garzeiten über Sync Finish koordinieren.
Gargut passend bewegen	Nur wie im Rezept wenden oder vorsichtig bewegen. Flüssige Teige und gefüllte Pilze nicht wenden.
Ergebnis getrennt prüfen	Jede Komponente nach ihrer eigenen Garprobe beurteilen; Bräunung ersetzt keine sichere Kerntemperatur.

Drei Hinweise vor dem Start

- Vorheizen: Jede Zone erst unmittelbar vor ihrem Start 3 Minuten auf ihre Rezepttemperatur bringen, sofern angegeben und laut Geräteanleitung zulässig.
- Zeitplanung je Durchgang: Vorbereitung + längere Garzeit + gegebenenfalls 3 Minuten Vorheizen. Ruhezeiten, Nachgaren und weitere Durchgänge kommen hinzu; die beiden Garzeiten werden nicht addiert.
- Die Vorbereitungszeit umfasst Schneiden, Mischen und den Dip. Bei frischen grünen Bohnen ist das Vorkochen eingerechnet; Wasseraufheizen kann zusätzlich dauern.