

Airfryer – Großer Korb, großer Genuss

Herzhafte Rezepte für zwei mit Fleisch, Fisch und
Gemüse – einfach zubereitet in der großen Einzelkorb-
Heißluftfritteuse

Merle Tannenhorst

Haftungsausschluss

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung ohne Verbindung zu einem Gerätehersteller. Die Rezepte sind für große Einzelkorb-Heißluftfritteusen gedacht. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte und müssen an das eigene Gerät, die Zutaten und die Menge angepasst werden. Beachten Sie die Bedienungsanleitung, verwenden Sie nur zugelassenes Zubehör und prüfen Sie den Garzustand sorgfältig. Eine zusätzliche Infrarot- oder Grillfunktion ist optional. Achten Sie auf Lebensmittelhygiene sowie mögliche Allergene. Ein bestimmtes Kochergebnis wird nicht garantiert. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Merle Tannenhorst
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte, Abbildungen und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Schutzvoraussetzungen vorliegen. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen, insbesondere das Zitatrecht, bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	16
Garzeit-Grundlagen	1
Kurzer Praxiseck	1
Geräteprofil und reale Nutzfläche	2
Kurzer Praxiseck	2
Infrarot als kurze Finish-Phase	3
Kurzer Praxiseck	3
Korb- und Zonenplanung	4
Kurzer Praxiseck	4
Gerätekompatibilität	5
Nicht automatisch kompatibel	5
Lebensmittelsicherheit	6
Infrarot verstehen	8
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt	9
Zutaten	9
Zubereitung	9
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme	10
Zutaten	10
Zubereitung	10
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt	11
Zutaten	11
Zubereitung	11
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme	12
Zutaten	12
Zubereitung	12
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa	13
Zutaten	13
Zubereitung	13

Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl	14
Zutaten	14
Zubereitung	14
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa	15
Zutaten	15
Zubereitung	15
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette	16
Zutaten	16
Zubereitung	16
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce	17
Zutaten	17
Zubereitung	17
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt	18
Zutaten	18
Zubereitung	18
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt	19
Zutaten	19
Zubereitung	19
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark	20
Zutaten	20
Zubereitung	20
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt	21
Zutaten	21
Zubereitung	21
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip	22
Zutaten	22
Zubereitung	22
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip	23
Zutaten	23
Zubereitung	23
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip	24

Zutaten	24
Zubereitung	24
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme	25
Zutaten	25
Zubereitung	25
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip	26
Zutaten	26
Zubereitung	26
Kurze Garstücke	27
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt	28
Zutaten	28
Zubereitung	28
Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme	29
Zutaten	29
Zubereitung	29
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt	30
Zutaten	30
Zubereitung	30
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme	31
Zutaten	31
Zubereitung	31
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa	32
Zutaten	32
Zubereitung	32
Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl	33
Zutaten	33
Zubereitung	33
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa	34
Zutaten	34
Zubereitung	34
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette	35

Zutaten	35
Zubereitung	35
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce	36
Zutaten	36
Zubereitung	36
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt	37
Zutaten	37
Zubereitung	37
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt	38
Zutaten	38
Zubereitung	38
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark	39
Zutaten	39
Zubereitung	39
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt	40
Zutaten	40
Zubereitung	40
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip ...	41
Zutaten	41
Zubereitung	41
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip	42
Zutaten	42
Zubereitung	42
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip	43
Zutaten	43
Zubereitung	43
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme	44
Zutaten	44
Zubereitung	44
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip	45
Zutaten	45

Zubereitung	45
Gemüse mit Röstkante	46
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt	47
Zutaten	47
Zubereitung	47
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme	48
Zutaten	48
Zubereitung	48
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt	49
Zutaten	49
Zubereitung	49
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme	50
Zutaten	50
Zubereitung	50
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa	51
Zutaten	51
Zubereitung	51
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl	52
Zutaten	52
Zubereitung	52
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa	53
Zutaten	53
Zubereitung	53
Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette	54
Zutaten	54
Zubereitung	54
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce	55
Zutaten	55
Zubereitung	55
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt	56
Zutaten	56

Zubereitung	56
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt	57
Zutaten	57
Zubereitung	57
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark	58
Zutaten	58
Zubereitung	58
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt	59
Zutaten	59
Zubereitung	59
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip	60
Zutaten	60
Zubereitung	60
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip	61
Zutaten	61
Zubereitung	61
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip	62
Zutaten	62
Zubereitung	62
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme	63
Zutaten	63
Zubereitung	63
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip	64
Zutaten	64
Zubereitung	64
Rösten und Finish	65
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt	66
Zutaten	66
Zubereitung	66
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme	67
Zutaten	67

Zubereitung	67
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt	68
Zutaten	68
Zubereitung	68
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme	69
Zutaten	69
Zubereitung	69
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa	70
Zutaten	70
Zubereitung	70
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl	71
Zutaten	71
Zubereitung	71
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa	72
Zutaten	72
Zubereitung	72
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette	73
Zutaten	73
Zubereitung	73
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce	74
Zutaten	74
Zubereitung	74
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt	75
Zutaten	75
Zubereitung	75
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt	76
Zutaten	76
Zubereitung	76
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark	77
Zutaten	77
Zubereitung	77

Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt	78
Zutaten	78
Zubereitung	78
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip	79
Zutaten	79
Zubereitung	79
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip	80
Zutaten	80
Zubereitung	80
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip	81
Zutaten	81
Zubereitung	81
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme	82
Zutaten	82
Zubereitung	82
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip	83
Zutaten	83
Zubereitung	83
Würzvarianten für den Alltag	84
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie	85
Zutaten	85
Zubereitung	85
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon	86
Zutaten	86
Zubereitung	86
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf	87
Zutaten	87
Zubereitung	87

Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer	88
Zutaten	88
Zubereitung	88
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette	89
Zutaten	89
Zubereitung	89
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone	90
Zutaten	90
Zubereitung	90
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom	91
Zutaten	91
Zubereitung	91
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich	92
Zutaten	92
Zubereitung	92
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie	93
Zutaten	93
Zubereitung	93
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch	94
Zutaten	94
Zubereitung	94
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone	95
Zutaten	95
Zubereitung	95

Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Fenchel und Orange	96
Zutaten	96
Zubereitung	96
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel97	
Zutaten	97
Zubereitung	97
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch	98
Zutaten	98
Zubereitung	98
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum99	
Zutaten	99
Zubereitung	99
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano	100
Zutaten	100
Zubereitung	100
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander	101
Zutaten	101
Zubereitung	101
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran	102
Zutaten	102
Zubereitung	102
Programm-Entscheidungshilfe	103
Mengenübersicht	104
Fehlerdiagnose	105
Infrarot-Finishmatrix	106
Rezeptregister A bis Z	107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	108