

Airfryer-Kochbuch: Röstaromen statt Langeweile

Abwechslungsreiche Rezepte für den Infrarot-Airfryer –
mit Gemüse, Fleisch, Fisch und vegetarischen
Lieblingsgerichten

Merle Tannenhorst

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Dieses Kochbuch bietet Anregungen für die private Küche. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung Ihres Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Korbgröße, Füllmenge sowie Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und passen Sie die Zubereitung bei Bedarf an. Ein bestimmtes Ergebnis kann nicht garantiert werden.

Beachten Sie die Sicherheits- und Zubehörhinweise des Herstellers. Verwenden Sie eine zusätzliche Infrarot- oder intensive Oberhitzefunktion nur, wenn Ihr Gerät diese ausdrücklich vorsieht. Nicht jedes Modell bietet getrennt steuerbare Heizelemente oder Garzonen.

Achten Sie auf Küchenhygiene, vermeiden Sie den Kontakt verzehrfertiger Lebensmittel mit rohen tierischen Zutaten und prüfen Sie die ausreichende Durchgarung gegebenenfalls mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer. Eine gebräunte Oberfläche allein ist kein verlässlicher Nachweis. Bräunen Sie stärkehaltige Lebensmittel möglichst goldgelb und vermeiden Sie starkes Anbrennen.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, auch bei Gewürzmischungen, Dips und Ersatzprodukten. Austauschzutaten können Garzeit, Konsistenz und Allergengehalt verändern.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Etwaige Markenbezeichnungen dienen ausschließlich der sachlichen Beschreibung.

Die Abbildungen dienen der Veranschaulichung und zeigen nicht zwingend die exakte Umsetzung der beschriebenen Rezepte.

Diese Hinweise schränken gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsregelungen nicht ein.

© 2026 Merle Tannenhorst
Erste Ausgabe 2026

Alle Rechte an den urheberrechtlich geschützten Bestandteilen dieser Veröffentlichung bleiben vorbehalten. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies betrifft insbesondere die Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und öffentliche Bereitstellung geschützter Inhalte.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt. Die Rechte an verwendeten Fremdmaterialien, insbesondere lizenzierten Fotografien, liegen bei den jeweiligen Rechteinhabern.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Geräteprofil und reale Nutzfläche	2
Kurzer Praxischeck	2
Symbole und Garzeitgrundlagen	3
Richtwerte richtig nutzen	3
Korb- und Zonenplanung	4
Kurzer Praxischeck	4
Infrarot als kurze Finish-Phase	5
Kurzer Praxischeck	5
Lebensmittelsicherheit	6
Programme sinnvoll auswählen	7
Kurzer Praxischeck	7
Vorwort und Buchkonzept	8
So arbeiten Sie mit diesem Buch	8
Rezeptteil 1	9
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark	9
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt	10
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip	11
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip	12
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip	13
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme	14
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip	15
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt	16
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme	17
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt	18
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme	19
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa	20
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl	21
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa	22

Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette	23
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce	24
Kürbis mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt	25
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt	26
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark	27
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt	28
Linsenbällchen mit Maisrippen und Knoblauchdip	29
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip	30
Rezeptteil 2	31
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip	31
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme	32
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip	33
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt	34
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme	35
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt	36
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme	37
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa	38
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl	39
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa	40
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette	41
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce	42
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt	43
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt	44
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark	45
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt	46
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip	47
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip	48
Halloumi mit Wirsingspalten und Senfdip	49
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme	50
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip	51
Rezeptteil 3	52

Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt	52
Kabeljau mit Maisrippen und Paprikacreme	53
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt	54
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme	55
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa	56
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl	57
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa	58
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette	59
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce	60
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt	61
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt	62
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark	63
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt	64
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip	65
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip	66
Mais mit Apfelspalten und Senfdip	67
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme	68
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip	69
Weißer Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt	70
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme	71
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt	72
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme	73
Rezeptteil 4	74
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa	74
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl	75
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa	76
Rote Bete mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette	77
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce	78
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt	79
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt	80

Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Chili und Limette	81
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie	82
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Senf und Estragon	83
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf ..	84
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Sesam und Ingwer	85
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Curry und Limette	86
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone	87
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom	88
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Dill und Meerrettich	89
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie	90
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch	91
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone	92
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange	93
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Salbei und Apfel .	94
Rezeptteil 5	95
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch	95
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum	96
Kürbis mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano	97

Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	98
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran	99
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie	100
Linsenbällchen mit Maisrippen und Knoblauchdip – Chili und Limette	101
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Sumach und Petersilie	102
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Senf und Estragon	103
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Dill und Senf	104
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer	105
Weißer Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette	106
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone	107
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom	108
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Dill und Meerrettich	109
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie	110
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch	111
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone	112
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange	113
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Salbei und Apfel	114
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch	115

Programm-Entscheidungshilfe	116
Korbbelegungsplan	116
Fehlerdiagnose	117
Kerntemperaturübersicht	117
Infrarot-Finishmatrix	118
Rezeptregister A bis Z	118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	120
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	120
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	121
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	121
Register der Hauptzutaten	122
Register der Hauptzutaten Fortsetzung	122
Register der Hauptzutaten Fortsetzung	123
Register der Hauptzutaten Fortsetzung	123
Eigene Notizen	124

Inhaltsverzeichnis

Geräteprofil und reale Nutzfläche	4
Symbole und Garzeitgrundlagen	5
Korb- und Zonenplanung	6
Infrarot als kurze Finish-Phase	7
Lebensmittelsicherheit	8
Programme sinnvoll auswählen	9
Vorwort und Buchkonzept	10
Rezeptteil 1	11
Rezeptteil 2	35
Rezeptteil 3	57
Rezeptteil 4	81
Rezeptteil 5	103
Programm-Entscheidungshilfe	125
Korbbelegungsplan	126
Fehlerdiagnose	127
Kerntemperaturübersicht	128
Infrarot-Finishmatrix	129
Rezeptregister A bis Z	130
Register der Hauptzutaten	137
Eigene Notizen	141

Geräteprofil und reale Nutzfläche

Messen Sie Breite, Tiefe und nutzbare Höhe des Korbs. Die Rezepte setzen keine bestimmte Marke voraus; entscheidend ist, dass die **Zutaten** mit Luftabstand hineinpassen.

Für alle Rezepte gilt: Ein Infrarotstrahler ist nicht bei jedem Gerät getrennt schaltbar. Wählen Sie die passende Heißluftfunktion nach der Bedienungsanleitung.

Nutzfläche	Messen Sie Breite, Tiefe und nutzbare Höhe statt nur Liter zu vergleichen.
Ziel im Buch	Gleichmäßige Garung und kontrollierte Bräunung
Geeignete Menge	Nur so viel einfüllen, dass Luft zwischen den Zutaten zirkuliert
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen **Zutaten** und Zubehör mit Luftabstand in den Korb?
- Bleibt rund um die **Zutaten** genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe, Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur prüfen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Temperatur und Zeit sind Richtwerte für frische oder vollständig aufgetaute **Zutaten**. Auftauzeit ist nicht eingerechnet. Prüfen Sie 2 bis 4 Minuten vor Garzeitende. Bei Fertigprodukten haben die **Zubereitung**shinweise auf der Verpackung Vorrang.

Gesamtzeit = Vorbereitung plus geschätzte Garzeit für eine Korbfüllung. Vorheizen nach Geräteanleitung und zusätzliche Chargen kommen hinzu. Dips, Saucen, Polenta und Linsenprodukte werden servierfertig bzw. fertig gegart verwendet; deren Herstellung ist nicht eingerechnet.

Korb- und Zonenplanung

Legen Sie beide Komponenten nebeneinander mit Luftabstand. Die zuerst im Rezepttitel genannte Zutat ist die Hauptzutat, die zweite die Beilage. Die länger garende Komponente startet zuerst; die andere kommt später hinzu.

Passt die Gesamtmenge nicht locker hinein, garen Sie in mehreren Chargen. Eine einzelne Kammer hat keine unabhängig regelbaren Temperaturzonen. Fertige Speisen bis zum Servieren bei mindestens 60 °C warm halten.

Korbplan	Ordnen Sie große, lange und empfindliche Komponenten vor dem Vorheizen einer Position zu.
Ziel im Buch	Gleichmäßige Garung und kontrollierte Bräunung
Geeignete Menge	Nur so viel einfüllen, dass Luft zwischen den Zutaten zirkuliert
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen **Zutaten** und Zubehör mit Luftabstand in den Korb?
- Bleibt rund um die **Zutaten** genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?