

Das Fisch-Kochbuch für den Dampf-Airfryer

Saftige Fischfilets, zarte Garnelen und Gemüse für zwei – mit Garzeiten
und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Geräte mit zwei Dampfkörben

Carla Eichenborn

Hinweise zur Nutzung

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung ohne Verbindung zu einem Gerätehersteller. Voraussetzung ist ein Gerät mit zwei getrennt steuerbaren Körben und den im jeweiligen Rezept genannten Dampf- und Heißluftfunktionen. Beachten Sie die Bedienungsanleitung und verwenden Sie nur zugelassenes Zubehör.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte und wurden nicht an jedem Gerät praktisch geprüft. Menge, Stückgröße und Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Beachten Sie Küchenhygiene, Kühlkette und sichere Kerntemperaturen. Vorsicht beim Öffnen: Heißer Dampf kann Verbrühungen verursachen.

Prüfen Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene. Ernährungsbezogene Angaben ersetzen keine individuelle medizinische Beratung. Gesetzliche Rechte und eine gesetzlich zwingende Haftung bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Carla Eichenborn
Alle Rechte vorbehalten.

Das Fisch-Kochbuch für den Dampf-Airfryer

Texte und Gestaltung dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Lebensmittelsicherheit	2
Dampf, Heißluft und Finish	3
Vorwort und Buchkonzept	4
So arbeiten Sie mit diesem Buch	4
Garzeit-Grundlagen	5
Geräteprofil und reale Nutzfläche	6
Zarter Fisch	7
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip	7
Garnelen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt	8
Lachsfilet mit Möhrenstiften und Paprikacreme	9
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt	10
Forellenfilet mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme	11
Kabeljau mit Rosenkohl und Tomatensalsa	12
Garnelen mit Apfelspalten und Petersilienöl	13
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie	14
Seelachs mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette	15
Forellenfilet mit Champignons und Tahinisauce	16
Kabeljau mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt	17
Garnelen mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt	18
Lachsfilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark	19
Seelachs mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt	20
Forellenfilet mit Kirschtomaten und Knoblauchdip	21
Kabeljau mit Brokkoliröschen und Sesamdip	22
Garnelen mit Maisrippen und Senfdip	23
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Bohnencreme	24
Seelachs mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip	25
Fisch und Garnelen mit Beilagen	26

Forellenfilet mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt	26
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme	27
Garnelen mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt	28
Lachsfilet mit grünen Bohnen und Dillcreme	29
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa	30
Forellenfilet mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl	31
Kabeljau mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa	32
Garnelen mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette	33
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce	34
Seelachs mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt	35
Forellenfilet mit Rosenkohl und Orangenjoghurt	36
Kabeljau mit Apfelspalten und Zitronenquark	37
Garnelen mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt	38
Lachsfilet mit weißen Bohnen und Knoblauchdip	39
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Curry und Limette	40
Forellenfilet mit Polentaschnitten und Senfdip	41
Kabeljau mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme	42
Garnelen mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip	43
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt	44
Fischgerichte mit Gemüse und mehr	45
Seelachs mit Kirschtomaten und Paprikacreme	45
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt	46
Kabeljau mit Maisrippen und Dillcreme	47
Garnelen mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa	48
Lachsfilet mit Pastinakenstiften und Petersilienöl	49
Seelachs mit Linsenpuffern und Kräutersalsa	50
Forellenfilet mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette	51
Kabeljau mit Kichererbsen und Tahinisauce	52
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt	53
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt	54
Seelachs mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark	55

Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt	56
Kabeljau mit Möhrenstiften und Knoblauchdip	57
Garnelen mit Auberginenwürfeln und Sesamdip	58
Lachsfilet mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip	59
Seelachs mit Rosenkohl und Bohnencreme	60
Forellenfilet mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip	61
Kabeljau mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt	62
Weitere Fischgerichte mit Beilagen	63
Garnelen mit weißen Bohnen und Paprikacreme	63
Lachsfilet mit Champignons und Ajvarjoghurt	64
Seelachs mit Polentaschnitten und Dillcreme	65
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone	66
Kabeljau mit Wirsingspalten und Petersilienöl	67
Garnelen mit Paprikastreifen und Kräutersalsa	68
Lachsfilet mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette	69
Seelachs mit Brokkoliröschen und Tahinisauce	70
Forellenfilet mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt	71
Kabeljau mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt	72
Garnelen mit Pastinakenstiften und Zitronenquark	73
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt	74
Seelachs mit Fenchelspalten und Knoblauchdip	75
Forellenfilet mit Kichererbsen und Sesamdip	76
Kabeljau mit grünen Bohnen und Senfdip	77
Garnelen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme	78
Lachsfilet mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip	79
Seelachs mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt	80
Forellenfilet mit Möhrenstiften und Paprikacreme	81
Fischkombinationen für den Alltag	82
Kabeljau mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt	82
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme	83

Lachsfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa	84
Seelachs mit Apfelspalten und Petersilienöl	85
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa	86
Kabeljau mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette	87
Garnelen mit Champignons und Tahinisauce	88
Lachsfilet mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt	89
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt	90
Forellenfilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark	91
Kabeljau mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt	92
Garnelen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip	93
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Sesamdip	94
Seelachs mit Maisrippen und Senfdip	95
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Bohnencreme	96
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip	97
Garnelen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt	98
Lachsfilet mit Fenchelspalten und Paprikacreme	99
Fehlerdiagnose	100
Garzeitentabelle	100
Dampf- und Finish-Tabelle	101
Rezeptregister A bis Z	101
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	104
Zutatenregister	104
Zutatenregister Fortsetzung	105
Eigene Notizen	105

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit	4
Dampf, Heißluft und Finish	5
Vorwort und Buchkonzept	6
Garzeit-Grundlagen	7
Geräteprofil und reale Nutzfläche	8
Zarter Fisch	9
Fisch und Garnelen mit Beilagen	29
Fischgerichte mit Gemüse und mehr	49
Weitere Fischgerichte mit Beilagen	69
Fischkombinationen für den Alltag	89
Fehlerdiagnose	109
Garzeitentabelle	110
Dampf- und Finish-Tabelle	111
Rezeptregister A bis Z	112
Zutatenregister	118
Eigene Notizen	120

Lebensmittelsicherheit

Rohe tierische Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten. Fisch und Garnelen bis zum Einsetzen gekühlt halten. Hände, Messer, Bretter und Zangen nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.

- Rohe tierische Lebensmittel, auch Fisch und Garnelen, an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen; mit einem geeigneten Küchenthermometer prüfen.
- Fisch soll zusätzlich sein glasiges Aussehen verlieren und sich leicht teilen lassen. Farbe allein ersetzt die Temperaturkontrolle nicht.
- Reste zügig abkühlen, abgedeckt unter 7 °C lagern und üblicherweise innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
- Beim Aufwärmen Speisen gleichmäßig an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen.
- Heiße Körbe, Glasbehälter, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen; immer eine hitzefeste Unterlage bereithalten.

Grundlage: BfR, „Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt – Quellen erkennen, Risiken vermeiden“, [bfr.bund.de](https://www.bfr.bund.de), abgerufen am 28.09.2026.

Dampf, Heißluft und Finish

Reiner Dampf gart bei etwa 100 °C und bräunt nicht. Heißluft bei 180 °C eignet sich für Brot, Polenta und vorgegarte Puffer. Die Rezepte nennen den Modus für jeden Korb getrennt; 180 °C ist keine Einstellung für reinen Dampf.

Wassertank und Dampfeinsätze nach Anleitung vorbereiten. Nur freigegebenes Zubehör verwenden; kein Wasser in ungeeignete Körbe gießen. Beim Öffnen Hände und Gesicht vom Dampf fernhalten.

Dampfphase	Dampf bei etwa 100 °C; Heißluft separat bei 180 °C
Ziel im Buch	Zarter Fisch mit Gemüse aus dem Dampf
Geeignete Menge	Je Korb etwa 300 g; nutzbare Fläche prüfen
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 Praxiseck

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Dampf-Airfryer mit zwei Körben?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Vorwort und Buchkonzept

Fisch und Gemüse im Dampf-Airfryer richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer eines passenden Zweikorbgeräts. Im Mittelpunkt stehen Fischfilets und Garnelen mit Gemüse oder anderen Beilagen. Unterschiedliche Garzeiten werden durch versetztes Starten berücksichtigt.

Frühe Garproben helfen, empfindlichen Fisch nicht unnötig lange zu erhitzen. Die Angaben sind Ausgangswerte, keine Garantie für jedes Gerät. Alle Rezepte ergeben zwei Portionen; bei größerem Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten.

Die 93 Rezeptkombinationen verteilen sich auf fünf Kapitel.

Gemüsegewichte gelten gepulvert; bei Konserven zählt das Abtropfgewicht. Saucen, Dips, Polenta, Mais und Linsenspuffer werden fertig zubereitet verwendet. Ihre Herstellung ist nicht in den angegebenen Zeiten enthalten.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

1. Lesen Sie die Gerätekonfiguration vor dem Abwiegen der Zutaten.
2. Beladen Sie den Korb nach Fläche und Luftweg, nicht nach der Literzahl auf der Verpackung.
3. Beginnen Sie die Garprobe vor dem Richtwert, wenn Ihr Gerät besonders leistungsstark ist.
4. Notieren Sie nur eine Änderung pro Testlauf, damit Ergebnisse vergleichbar bleiben.