

Airfryer-Kochbuch mediterran – Der Süden kommt auf den Tisch

Herzhafte Gerichte mit Gemüse, Fisch, Fleisch und Käse für
XXL-Heißluftfritteusen im Backofenformat

Marlene Auenbach

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch ist für XXL-Heißluftfritteusen im Backofenformat mit mehreren Einschubebenen konzipiert. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräteherstellers.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerät, Beladung, Stückgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren und passen Sie die Zubereitung bei Bedarf an. Die Literangabe allein sagt nichts über die nutzbare Fläche aus; bei Platzmangel in mehreren Durchgängen garen.

Achten Sie auf Küchenhygiene, geeignete hitzebeständige Formen und ausreichend freie Luftwege. Prüfen Sie Zutaten und Produktetiketten auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten.

Nährwertangaben dienen der Orientierung und können je nach Produkt und Portionsgröße abweichen. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsfachliche Beratung.

Copyright

© 2026 Marlene Auenbach

Alle Rechte vorbehalten.

Soweit urheberrechtlich geschützt, dürfen die Texte, Bilder und die Gestaltung dieses Buches ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Die Rechte an gegebenenfalls verwendeten Fremdmaterialien liegen bei den jeweiligen Rechteinhabern.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Marken von Heißluftfritteusen. Genannte Produkt- und Markennamen dienen ausschließlich der Beschreibung und Zuordnung.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekfokus und Kapazität	1
Zeit, Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	1
Kapitelübersicht	1
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Antipasti und Mezze	3
001 Doradefilet mit Paprika und Orzo auf der großen Platte gegart	3
002 Calamari mit Tomate und Polenta mediterran geröstet	4
003 Halloumi mit Paprika und Rosmarinkartoffeln auf der großen Platte gegart	5
004 Weiße Bohnen mit Fenchel und weißen Bohnen mit Kräuterkruste gebacken	6
005 Doradefilet mit Artischocke und Pitabrot mediterran geröstet	7
006 Schweinefilet mit grünen Bohnen und Bulgur auf der großen Platte gegart	8
007 Doradefilet mit Paprika und Rosmarinkartoffeln mit Kräuterkruste gebacken	9
008 Schweinefilet mit Zucchini und Orzo mit Kräuterkruste gebacken ...	10
009 Kichererbsen mit Zucchini und Polenta auf der großen Platte gegart	11
010 Feta mit Zucchini und Bulgur auf der großen Platte gegart	12
011 Calamari mit Aubergine und Pitabrot mit Kräuterkruste gebacken ...	13
012 Feta mit Artischocke und Couscous mediterran geröstet	14

013 Doradefilet mit Champignons und Ciabatta mit Kräuterkruste gebacken	15
014 Doradefilet mit grünen Bohnen und Pitabrot auf der großen Platte gegart	16
015 Kichererbsen mit Tomate und Pitabrot mit Kräuterkruste gebacken	17
016 Halloumi mit Zucchini und Couscous mediterran geröstet	18
017 Weiße Bohnen mit Champignons und Bulgur auf der großen Platte gegart	19
018 Halloumi mit Paprika und Rosmarinkartoffeln mediterran geröstet ..	20
019 Weiße Bohnen mit grünen Bohnen und Orzo als Mezze gebacken ..	21
Italienische Alltagsgerichte	22
020 Schweinefilet mit grünen Bohnen und Bulgur mit Kräuterkruste gebacken	22
021 Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Bulgur mediterran geröstet ...	23
022 Schweinefilet mit Fenchel und Couscous als Mezze gebacken	24
023 Calamari mit Champignons und Orzo mediterran geröstet	25
024 Doradefilet mit Paprika und Pitabrot als Mezze gebacken	26
025 Halloumi mit Artischocke und Rosmarinkartoffeln mit Kräuterkruste gebacken	27
026 Schweinefilet mit Aubergine und Couscous als Mezze gebacken ...	28
027 Halloumi mit Tomate und Polenta mit Kräuterkruste gebacken	29
028 Halloumi mit Champignons und Rosmarinkartoffeln als Mezze gebacken	30
029 Schweinefilet mit Zucchini und Couscous als Mezze gebacken	31
030 Hähnchenoberkeule mit Tomate und Orzo als Mezze gebacken	32

031 Schweinefilet mit Paprika und Pitabrot auf der großen Platte gegart	33
032 Schweinefilet mit Artischocke und Polenta mit Kräuterkruste gebacken	34
033 Feta mit grünen Bohnen und Polenta mediterran geröstet	35
034 Weiße Bohnen mit Tomate und Bulgur mit Kräuterkruste gebacken	36
035 Halloumi mit Artischocke und weißen Bohnen mit Kräuterkruste gebacken	37
036 Schweinefilet mit Aubergine und Ciabatta auf der großen Platte gegart	38
037 Kichererbsen mit Champignons und Ciabatta auf der großen Platte gegart	39
038 Doradefilet mit Fenchel und Rosmarinkartoffeln mediterran geröstet	40
Griechische Küche	41
039 Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Ciabatta mediterran geröstet	41
040 Feta mit Aubergine und weißen Bohnen mediterran geröstet	42
041 Halloumi mit Tomate und Rosmarinkartoffeln mediterran geröstet ..	43
042 Calamari mit Champignons und weißen Bohnen auf der großen Platte gegart	44
043 Doradefilet mit Tomate und Orzo als Mezze gebacken	45
044 Hähnchenoberkeule mit Aubergine und Pitabrot auf der großen Platte gegart	46
045 Calamari mit Fenchel und Couscous mediterran geröstet	47
046 Halloumi mit Aubergine und weißen Bohnen auf der großen Platte gegart	48
047 Schweinefilet mit Artischocke und Bulgur mit Kräuterkruste gebacken	49
048 Halloumi mit Fenchel und Orzo als Mezze gebacken	50

049 Weiße Bohnen mit Zucchini und Couscous mediterran geröstet	51
050 Weiße Bohnen mit Champignons und weißen Bohnen mit Kräuterkruste gebacken	52
051 Hähnchenoberkeule mit Paprika und Polenta als Mezze gebacken	53
052 Hähnchenoberkeule mit Aubergine und weißen Bohnen als Mezze gebacken	54
053 Halloumi mit Paprika und weißen Bohnen mit Kräuterkruste gebacken	55
054 Halloumi mit Champignons und Bulgur mit Kräuterkruste gebacken	56
055 Kichererbsen mit Tomate und Couscous mit Kräuterkruste gebacken	57
056 Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Bulgur auf der großen Platte gegart	58
057 Halloumi mit Champignons und Pitabrot als Mezze gebacken	59
Iberische Aromen	60
058 Kichererbsen mit Fenchel und Pitabrot als Mezze gebacken	60
059 Doradefilet mit Champignons und Rosmarinkartoffeln mit Kräuterkruste gebacken	61
060 Calamari mit Paprika und Bulgur auf der großen Platte gegart	62
061 Doradefilet mit Artischocke und Orzo mit Kräuterkruste gebacken ..	63
062 Doradefilet mit Aubergine und Polenta auf der großen Platte gegart	64
063 Kichererbsen mit Tomate und Ciabatta auf der großen Platte gegart	65
064 Halloumi mit Zucchini und Couscous als Mezze gebacken	66
065 Feta mit grünen Bohnen und Bulgur als Mezze gebacken	67
066 Calamari mit Paprika und Pitabrot auf der großen Platte gegart	68

067 Halloumi mit Tomate und Rosmarinkartoffeln auf der großen Platte gegart.....	69
068 Kichererbsen mit Tomate und weißen Bohnen auf der großen Platte gegart.....	70
069 Calamari mit Aubergine und Couscous auf der großen Platte gegart.....	71
070 Feta mit Tomate und Polenta mediterran geröstet.....	72
071 Halloumi mit Aubergine und Orzo als Mezze gebacken.....	73
072 Kichererbsen mit Fenchel und Polenta auf der großen Platte gegart.....	74
073 Weiße Bohnen mit Aubergine und Orzo als Mezze gebacken.....	75
074 Hähnchenoberkeule mit grünen Bohnen und Couscous mit Kräuterkruste gebacken.....	76
075 Feta mit Tomate und Polenta mit Kräuterkruste gebacken.....	77
076 Calamari mit Fenchel und Orzo mit Kräuterkruste gebacken.....	78
Fisch vom Mittelmeer.....	79
077 Feta mit Tomate und Couscous mit Kräuterkruste gebacken.....	79
078 Calamari mit Paprika und Bulgur als Mezze gebacken.....	80
079 Weiße Bohnen mit Zucchini und Orzo mit Kräuterkruste gebacken.....	81
080 Weiße Bohnen mit Champignons und Polenta auf der großen Platte gegart.....	82
081 Feta mit Fenchel und Pitabrot mit Kräuterkruste gebacken.....	83
082 Calamari mit Zucchini und Polenta mediterran geröstet.....	84
083 Calamari mit Aubergine und Ciabatta auf der großen Platte gegart.....	85
084 Schweinefilet mit Fenchel und Pitabrot auf der großen Platte gegart.....	86
085 Halloumi mit Zucchini und Ciabatta als Mezze gebacken.....	87

086	Calamari mit Tomate und Pitabrot mit Kräuterkruste gebacken	88
087	Schweinefilet mit Champignons und Couscous als Mezze gebacken	89
088	Halloumi mit grünen Bohnen und Couscous mediterran geröstet	90
089	Calamari mit Tomate und Couscous auf der großen Platte gegart ..	91
090	Kichererbsen mit Champignons und Pitabrot mit Kräuterkruste gebacken	92
091	Kichererbsen mit Fenchel und weißen Bohnen mit Kräuterkruste gebacken	93
092	Halloumi mit Paprika und Couscous auf der großen Platte gegart ...	94
093	Halloumi mit Tomate und Ciabatta als Mezze gebacken	95
094	Schweinefilet mit Paprika und Polenta als Mezze gebacken	96
	Gemüse und Hülsenfrüchte	97
095	Calamari mit Zucchini und weißen Bohnen mit Kräuterkruste gebacken	97
096	Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Orzo als Mezze gebacken	98
097	Kichererbsen mit Tomate und Polenta als Mezze gebacken	99
098	Hähnchenoberkeule mit Fenchel und Polenta als Mezze gebacken	100
099	Halloumi mit Artischocke und Rosmarinkartoffeln mediterran geröstet	101
100	Calamari mit Champignons und Couscous auf der großen Platte gegart	102
101	Kichererbsen mit Champignons und Orzo mit Kräuterkruste gebacken	103
102	Calamari mit Zucchini und Ciabatta mit Kräuterkruste gebacken ...	104
103	Hähnchenoberkeule mit Tomate und Polenta mediterran geröstet	105
104	Feta mit Fenchel und Bulgur auf der großen Platte gegart	106

105	Feta mit grünen Bohnen und Orzo als Mezze gebacken	107
106	Calamari mit Artischocke und Pitabrot mediterran geröstet	108
107	Doradefilet mit Artischocke und Orzo als Mezze gebacken	109
108	Schweinefilet mit Fenchel und weißen Bohnen auf der großen Platte gegart	110
109	Feta mit grünen Bohnen und Pitabrot als Mezze gebacken	111
110	Kichererbsen mit grünen Bohnen und Polenta als Mezze gebacken	112
111	Schweinefilet mit Fenchel und Bulgur auf der großen Platte gegart	113
112	Halloumi mit Aubergine und Polenta als Mezze gebacken	114
Süße Kleinigkeiten		115
113	Calamari mit Artischocke und Polenta als Mezze gebacken	115
114	Doradefilet mit Fenchel und Bulgur als Mezze gebacken	116
115	Schweinefilet mit Fenchel und Pitabrot als Mezze gebacken	117
116	Feta mit Artischocke und Ciabatta mit Kräuterkruste gebacken	118
117	Hähnchenoberkeule mit Paprika und Polenta mediterran geröstet	119
118	Schweinefilet mit Aubergine und Pitabrot mit Kräuterkruste gebacken	120
119	Feta mit Aubergine und Bulgur auf der großen Platte gegart	121
120	Calamari mit Champignons und Polenta mediterran geröstet	122
121	Hähnchenoberkeule mit Aubergine und Pitabrot als Mezze gebacken	123
122	Kichererbsen mit Tomate und Ciabatta mit Kräuterkruste gebacken	124
123	Weißer Bohnen mit Aubergine und Rosmarinkartoffeln als Mezze gebacken	125
124	Schweinefilet mit Zucchini und Rosmarinkartoffeln als Mezze gebacken	126

125 Kichererbsen mit grünen Bohnen und Pitabrot mit Kräuterkruste gebacken	127
126 Schweinefilet mit Champignons und Couscous mit Kräuterkruste gebacken	128
127 Kichererbsen mit Zucchini und weißen Bohnen mediterran geröstet	129
128 Weiße Bohnen mit Champignons und Orzo mit Kräuterkruste gebacken	130
129 Kichererbsen mit Paprika und Bulgur auf der großen Platte gegart	131
130 Doradefilet mit Tomate und Couscous als Mezze gebacken	132
Anpassen an das eigene Gerät	133
Austauschlogik	133
Allergene und Lagerung	133
Redaktionelle Schlussprüfung	133
Eigene Testnotizen	133

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an genussorientierte Haushalte, die Gemüse, Olivenöl, Kräuter, Fisch und leichte Fleischgerichte bevorzugen. Der Schwerpunkt liegt auf mediterraner Alltagsküche mit klarer regionaler Geschmackslogik. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen die jeweils benötigte Korbfläche, Form oder Zonenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Regionale Profile aus Italien, Griechenland, Südfrankreich und der iberischen Küche werden erkennbar gehalten statt beliebig gemischt.

Gerätekompakt und Kapazität

Universell; breite Körbe und Oven-Style-Geräte unterstützen Platten, Fisch und Gemüse.

Zehn bis zwölf Liter sind keine Garantie für identische Nutzfläche. Eine breite Einzelkammer, zwei getrennte Körbe, ein Tower und ein Oven Style Gerät benötigen unterschiedliche Verteilung. Zutaten müssen locker liegen; die Form darf Luftwege und Heizelemente nicht blockieren.

Zeit, Temperatur und Garprobe

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, angegebenes Vorheizen, Garzeit und Ruhezeit. Beim ersten Durchlauf zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen. Geflügel, Hackfleisch, Fisch und aufgewärmte Reste werden zusätzlich über Kerntemperatur oder sichere Garmerkmale kontrolliert.

Nährwerte und Mengen

Nährwerte werden aus den tatsächlich aufgeführten Zutatenmengen und standardisierten Referenzwerten berechnet. Marken, Abtropfgewicht, Reifegrad und Restmengen können die Werte verändern. Für medizinische Zwecke ist eine Prüfung mit den konkret verwendeten Produkten erforderlich.

Kapitelübersicht

1. Antipasti und Mezze
2. Italienische Alltagsgerichte
3. Griechische Küche
4. Iberische Aromen
5. Fisch vom Mittelmeer
6. Gemüse und Hülsenfrüchte
7. Süße Kleinigkeiten

Sicherheit und Veröffentlichung

Rohe und gegarte Lebensmittel getrennt verarbeiten. Heißes Zubehör nur mit Handschutz anfassen. Lockeres Backpapier nie ohne Lebensmittelgewicht einlegen. Vor kommerzieller Veröffentlichung müssen alle Rezepte im vorgesehenen Gerät praktisch getestet, sensorisch redigiert und rechtlich geprüft werden.

Antipasti und Mezze

001 Doradefilet mit Paprika und Orzo auf der großen Platte gegart

Auf der großen Platte gegart für 5 Portionen. Gerätevariante: Oven Style mit Einschüben.

Vorbereitung	Vorheizen	Garzeit	Gesamtzeit	Temperatur	Portionen
8 Min.	3 Min.	14 Min.	28 Min.	180 °C	5

Gerätekonfiguration: Oven Style mit Einschüben | Nutzfläche locker belegen

Zutaten

- 725 g Doradefilet
- 575 g Paprika
- 525 g Orzo
- 15 g Rapsöl
- 2 TL Pimentón und Petersilie
- 125 g Zitronenquark
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Doradefilet, Paprika und Orzo vorbereiten: feuchte Oberflächen trocken tupfen und alle Stücke möglichst gleich groß schneiden.
 2. Doradefilet, Paprika und Orzo mit Rapsöl, Pimentón und Petersilie, Salz und Pfeffer vollständig mischen.
 3. Den Airfryer 3 Minuten auf 180 °C vorheizen. Doradefilet auf der oberen, Paprika und Orzo auf der unteren Ebene anordnen; Ebenen zur Halbzeit tauschen.
 4. Bei 180 °C insgesamt 14 Minuten auf der großen Platte garen; nach 7 Minuten wenden oder schütteln; die Ebenen tauschen.
 5. Fisch bei 63 °C Kerntemperatur oder deutlich opaker, leicht blättrnder Struktur servieren.
 6. Zitronenquark erst nach dem Garen dazugeben und das Gericht 3 Minuten ruhen lassen.
- Nährwerte pro Portion: 460 kcal | 38.7 g Eiweiß | 35.4 g Kohlenhydrate | 16.2 g Fett
- Tipp: Beim ersten Durchlauf ab Minute 10 kontrollieren; die Literangabe ersetzt keine Prüfung der freien Fläche.
- Sicherheit: Fisch bei 63 °C Kerntemperatur oder deutlich opaker, leicht blättrnder Struktur servieren.