

Airfryer vegetarisch – Hauptsache herzhaft

*Sättigende Hauptgerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Tofu
und Käse für Heißluftfritteusen mit 10 bis 12 Litern
Gesamtvolumen*

Marlene Auenbach

Wichtige Hinweise

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Korbform, Füllmenge und Größe der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts, verwenden Sie geeignetes Zubehör und prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren. Größere Mengen gegebenenfalls in mehreren Durchgängen zubereiten.

Getreide und Hülsenfrüchte müssen je nach Produkt vorgekocht oder anderweitig vorbereitet werden. Beachten Sie dazu die Packungsangaben; trockene Zutaten sind nicht ohne Weiteres durch gegarte Mengen ersetzbar.

Die Rezepte sind vegetarisch, jedoch nicht durchgehend vegan. Prüfen Sie Käse auf vegetarisches Lab sowie Dips und Würzmischungen auf ihre Zutaten. Berücksichtigen Sie Allergien und Unverträglichkeiten.

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

Copyright © 2026 Marlene Auenbach
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzung bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen und die elektronische Verbreitung.

Genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu Geräteherstellern.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekfokus und Kapazität	1
Zeit, Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	2
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Hülsenfrüchte	3
001 Tempeh mit Champignons und Naturreis als sättigende Bowl-Komponente gegart	3
002 Halloumi mit Champignons und Kartoffeln als sättigende Bowl-Komponente gegart	4
003 Tofu mit Mangold und Bulgur gefüllt und gratiniert	5
004 Ei mit Paprika und Kartoffeln knusprig geröstet	6
005 Mozzarella mit Brokkoli und Polenta als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	7
006 Halloumi mit Champignons und Naturreis knusprig geröstet	8
007 Seitan mit Blumenkohl und Hirse als sättigende Bowl-Komponente gegart	9
008 Tempeh mit Blumenkohl und Polenta gefüllt und gratiniert	10
009 Halloumi mit Champignons und Kartoffeln knusprig geröstet	11
010 Kidneybohnen mit Brokkoli und Polenta als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	12
011 Ei mit Aubergine und Bulgur als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	13

012 Feta mit Aubergine und Polenta als sättigende Bowl-Komponente gegart.....	14
013 Feta mit Brokkoli und Naturreis als sättigende Bowl-Komponente gegart.....	15
014 Belugalinsen mit Brokkoli und Süßkartoffeln als sättigende Bowl- Komponente gegart	16
015 Seitan mit Kürbis und Bulgur gefüllt und gratiniert	17
016 Halloumi mit Mangold und Kartoffeln knusprig geröstet	18
017 Belugalinsen mit Aubergine und Kartoffeln als sättigende Bowl- Komponente gegart	19
018 Tofu mit Kürbis und Bulgur als sättigende Bowl-Komponente gegart.....	20
019 Belugalinsen mit Mangold und Vollkornpita als sättigende Bowl- Komponente gegart	21
Tofu und Tempeh	22
020 Tempeh mit Champignons und Süßkartoffeln als sättigende Bowl- Komponente gegart	22
021 Halloumi mit Paprika und Hirse gefüllt und gratiniert	23
022 Tofu mit Kürbis und Naturreis knusprig geröstet	24
023 Kichererbsen mit Paprika und Vollkornpita als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	25
024 Ei mit Aubergine und Bulgur knusprig geröstet	26
025 Tempeh mit Zucchini und Süßkartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	27
026 Halloumi mit Mangold und Polenta gefüllt und gratiniert	28
027 Tofu mit Kürbis und Kartoffeln gefüllt und gratiniert	29
028 Kidneybohnen mit Champignons und Kartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	30

029 Tempeh mit Kürbis und Polenta als sättigende Bowl-Komponente gegart	31
030 Ei mit Blumenkohl und Hirse als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	32
031 Feta mit Champignons und Süßkartoffeln als sättigende Bowl- Komponente gegart	33
032 Kichererbsen mit Brokkoli und Hirse knusprig geröstet	34
033 Halloumi mit Mangold und Vollkornpita als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	35
034 Kichererbsen mit Zucchini und Bulgur gefüllt und gratiniert	36
035 Tofu mit Champignons und Naturreis knusprig geröstet	37
036 Feta mit Champignons und Bulgur als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	38
037 Ei mit Brokkoli und Süßkartoffeln gefüllt und gratiniert	39
038 Tofu mit Zucchini und Naturreis gefüllt und gratiniert	40
Käse und Ei	41
039 Feta mit Brokkoli und Kartoffeln als sättigende Bowl-Komponente gegart	41
040 Tofu mit Aubergine und Quinoa gefüllt und gratiniert	42
041 Feta mit Mangold und Süßkartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	43
042 Kidneybohnen mit Champignons und Hirse als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	44
043 Kichererbsen mit Champignons und Hirse als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	45
044 Kichererbsen mit Champignons und Bulgur gefüllt und gratiniert	46
045 Tofu mit Champignons und Naturreis gefüllt und gratiniert	47

046 Ei mit Zucchini und Kartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	48
047 Tofu mit Brokkoli und Süßkartoffeln gefüllt und gratiniert	49
048 Belugalinsen mit Aubergine und Hirse gefüllt und gratiniert	50
049 Tempeh mit Paprika und Kartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	51
050 Halloumi mit Mangold und Naturreis knusprig geröstet	52
051 Ei mit Kürbis und Kartoffeln als sättigende Bowl-Komponente gegart	53
052 Tempeh mit Paprika und Polenta gefüllt und gratiniert	54
053 Ei mit Zucchini und Hirse als sättigende Bowl-Komponente gegart	55
054 Feta mit Zucchini und Vollkornpita als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	56
055 Belugalinsen mit Brokkoli und Vollkornpita gefüllt und gratiniert	57
056 Ei mit Champignons und Naturreis knusprig geröstet	58
057 Seitan mit Aubergine und Naturreis gefüllt und gratiniert	59
Gefülltes Gemüse	60
058 Tempeh mit Kürbis und Polenta als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	60
059 Tempeh mit Paprika und Naturreis gefüllt und gratiniert	61
060 Ei mit Paprika und Vollkornpita knusprig geröstet	62
061 Mozzarella mit Paprika und Süßkartoffeln gefüllt und gratiniert	63
062 Belugalinsen mit Mangold und Bulgur als sättigende Bowl-Komponente gegart	64
063 Feta mit Brokkoli und Süßkartoffeln gefüllt und gratiniert	65
064 Mozzarella mit Zucchini und Vollkornpita gefüllt und gratiniert	66

065 Tempeh mit Paprika und Hirse knusprig geröstet	67
066 Tofu mit Champignons und Polenta gefüllt und gratiniert	68
067 Feta mit Paprika und Quinoa als sättigende Bowl-Komponente gegart	69
068 Kidneybohnen mit Champignons und Vollkornpita knusprig geröstet70	
069 Ei mit Kürbis und Kartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	71
070 Tempeh mit Zucchini und Polenta knusprig geröstet	72
071 Tempeh mit Champignons und Hirse gefüllt und gratiniert	73
072 Feta mit Blumenkohl und Bulgur knusprig geröstet	74
073 Kidneybohnen mit Champignons und Quinoa knusprig geröstet	75
074 Tempeh mit Brokkoli und Polenta als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	76
075 Kidneybohnen mit Brokkoli und Naturreis als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	77
076 Kidneybohnen mit Champignons und Kartoffeln gefüllt und gratiniert78	
Vegetarische Komplettgerichte	79
077 Tempeh mit Zucchini und Vollkornpita knusprig geröstet	79
078 Tempeh mit Mangold und Naturreis gefüllt und gratiniert	80
079 Mozzarella mit Zucchini und Polenta als sättigende Bowl- Komponente gegart	81
080 Kichererbsen mit Aubergine und Polenta knusprig geröstet	82
081 Mozzarella mit Brokkoli und Süßkartoffeln knusprig geröstet	83
082 Ei mit Paprika und Polenta knusprig geröstet	84
083 Kidneybohnen mit Paprika und Kartoffeln knusprig geröstet	85

084 Kichererbsen mit Zucchini und Hirse knusprig geröstet	86
085 Seitan mit Zucchini und Hirse knusprig geröstet	87
086 Kidneybohnen mit Champignon und Polenta als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	88
087 Seitan mit Zucchini und Naturreis als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	89
088 Ei mit Blumenkohl und Polenta gefüllt und gratiniert	90
089 Kichererbsen mit Aubergine und Polenta gefüllt und gratiniert	91
090 Kidneybohnen mit Zucchini und Polenta knusprig geröstet	92
091 Ei mit Zucchini und Polenta knusprig geröstet	93
092 Tempeh mit Paprika und Süßkartoffeln gefüllt und gratiniert	94
093 Tofu mit Zucchini und Polenta gefüllt und gratiniert	95
094 Halloumi mit Zucchini und Bulgur als sättigende Bowl-Komponente gegart	96
Aufläufe	97
095 Mozzarella mit Blumenkohl und Süßkartoffeln als sättigende Bowl- Komponente gegart	97
096 Seitan mit Champignons und Hirse gefüllt und gratiniert	98
097 Seitan mit Mangold und Süßkartoffeln knusprig geröstet	99
098 Tofu mit Blumenkohl und Kartoffeln knusprig geröstet	100
099 Feta mit Kürbis und Naturreis gefüllt und gratiniert	101
100 Tempeh mit Champignons und Polenta als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	102
101 Belugalinsen mit Champignons und Süßkartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	103

102	Tempeh mit Aubergine und Quinoa gefüllt und gratiniert	104
103	Halloumi mit Champignons und Hirse gefüllt und gratiniert	105
104	Tofu mit Brokkoli und Quinoa knusprig geröstet	106
105	Belugalinsen mit Champignons und Polenta als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	107
106	Seitan mit Zucchini und Hirse als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	108
107	Halloumi mit Champignons und Quinoa gefüllt und gratiniert	109
108	Ei mit Zucchini und Naturreis knusprig geröstet	110
109	Feta mit Zucchini und Kartoffeln gefüllt und gratiniert	111
110	Ei mit Aubergine und Vollkornpita als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	112
111	Tempeh mit Champignons und Hirse als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	113
112	Seitan mit Kürbis und Quinoa gefüllt und gratiniert	114
Gäste ohne Fleisch		115
113	Belugalinsen mit Zucchini und Vollkornpita als sättigende Bowl-Komponente gegart	115
114	Ei mit Aubergine und Süßkartoffeln knusprig geröstet	116
115	Belugalinsen mit Blumenkohl und Bulgur als sättigende Bowl-Komponente gegart	117
116	Kichererbsen mit Zucchini und Quinoa knusprig geröstet	118
117	Mozzarella mit Brokkoli und Vollkornpita gefüllt und gratiniert	119
118	Ei mit Zucchini und Naturreis gefüllt und gratiniert	120
119	Kichererbsen mit Paprika und Naturreis gefüllt und gratiniert	121

120 Kichererbsen mit Zucchini und Polenta knusprig geröstet	122
121 Belugalinsen mit Paprika und Vollkornpita als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	123
122 Tempeh mit Kürbis und Hirse gefüllt und gratiniert	124
123 Seitan mit Champignons und Polenta knusprig geröstet	125
124 Belugalinsen mit Kürbis und Polenta knusprig geröstet	126
125 Mozzarella mit Brokkoli und Kartoffeln gefüllt und gratiniert	127
126 Feta mit Champignons und Kartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	128
127 Tofu mit Paprika und Süßkartoffeln als sättigende Bowl-Komponente gegart	129
128 Seitan mit Aubergine und Süßkartoffeln als vollständige vegetarische Mahlzeit gebacken	130
129 Belugalinsen mit Blumenkohl und Kartoffeln gefüllt und gratiniert ..	131
130 Kichererbsen mit Blumenkohl und Kartoffeln knusprig geröstet	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 Vegetarier und gemischt essende Haushalte mit mehreren fleischfreien Tagen pro Woche. Der Schwerpunkt liegt auf vegetarischen Hauptgerichten, die ohne Fleischersatzprodukte vollständig funktionieren. 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: Der Schwerpunkt liegt auf vollständigen vegetarischen Mahlzeiten; Gemüsebeilagen und bloße Fleischalternativen reichen nicht aus.

Gerätekompakt und Kapazität

Universell; große Einzelkammer und Dual Zone mit klaren Alternativen für Formen und Ebenen.

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. Hülsenfrüchte
2. Tofu und Tempeh
3. Käse und Ei
4. Gefülltes Gemüse
5. Vegetarische Komplettgerichte
6. Aufläufe
7. Gäste ohne Fleisch

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.

Hülsenfrüchte

001 Tempeh mit Champignons und Naturreis als sättigende Bowl-Komponente gegart

Als sättigende Bowl-Komponente gegart für 5 Portionen. Gerätevariante: große Einzelkammer 10 bis 12 Liter.

Vorbereitung	Vorheizen	Garzeit	Gesamtzeit	Temperatur	Portionen
8 Min.	3 Min.	17 Min.	29 Min.	190 °C	5

Gerätekonfiguration: große Einzelkammer 10 bis 12 Liter | Nutzfläche locker belegen

Zutaten

- 725 g Tempeh
- 575 g Champignons
- 525 g Naturreis
- 15 g Rapsöl
- 2 TL Tahini und Zitrone
- 125 g Tomatensalsa
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Tempeh, Champignons und Naturreis vorbereiten: feuchte Oberflächen trocken tupfen und alle Stücke möglichst gleich groß schneiden.
 2. Tempeh, Champignons und Naturreis mit Rapsöl, Tahini und Zitrone, Salz und Pfeffer getrennt vermengen.
 3. Den Airfryer 3 Minuten auf 190 °C vorheizen. Tempeh, Champignons und Naturreis in getrennten lockeren Bereichen auf der nutzbaren Bodenfläche verteilen.
 4. Bei 190 °C insgesamt 17 Minuten als sättigende Bowl-Komponente garen; nach 8 Minuten wenden, schütteln oder die Ebenen tauschen.
 5. Vor dem Servieren Gargrad, Temperatur und Textur prüfen.
 6. Tomatensalsa erst nach dem Garen dazugeben und das Gericht 1 Minute ruhen lassen.
- Nährwerte pro Portion: 445 kcal | 30.0 g Eiweiß | 39.7 g Kohlenhydrate | 17.6 g Fett
- Tipp: Beim ersten Durchlauf ab Minute 13 kontrollieren; die Literangabe ersetzt keine Prüfung der freien Fläche.
- Sicherheit: Vor dem Servieren Gargrad, Temperatur und Textur prüfen.