

Airfryer-Kochbuch XXL – Heute spielt Gemüse die Hauptrolle

Herzhafte Kombinationen mit Pilzen, Kräutern und Dips für große Heißluftfritteusen mit Einzelkammer, zwei Garzonen oder Einschüben

Marlene Auenbach

Wichtige Hinweise

Die Rezepte dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten sind sämtliche Zutaten und Produktetiketten zu prüfen.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerätemodell, nutzbare Fläche, 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. Die Literangabe allein sagt nicht aus, ob eine Rezeptmenge in einem Durchgang zubereitet werden kann.

Nährwertangaben dienen der Orientierung und können je nach Produkt und Portionsgröße abweichen. Ein bestimmtes Garergebnis wird nicht zugesichert. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Marlene Auenbach

Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltungen dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit dies nicht gesetzlich gestattet ist.

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

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekofus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	2
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Knusprige Wurzeln	3
001 Austernpilz mit Lauch und Haferkruste zweistufig karamellisiert	3
002 Austernpilz mit Zucchini und Haferkruste mit trockener Oberfläche gebacken	4
003 Blumenkohlsteak mit Zucchini und Haferkruste gefüllt und gratiniert .	5
004 Kohlrabischeibe mit Brokkoli und Saatenmix präzise geröstet	6
005 Fenchelknolle mit Lauch und Kartoffelstroh zweistufig karamellisiert	7
006 Auberginenhälfte mit Pastinake und Polentakruste zweistufig karamellisiert	8
007 Rote Bete mit Lauch und Kichererbsencrunch mit trockener Oberfläche gebacken	9
008 Sellerieschnitzel mit Brokkoli und ohne Sättigungsbeilage mit trockener Oberfläche gebacken	10
009 Blumenkohlsteak mit Rosenkohl und Brotbröseln präzise geröstet .	11
010 Austernpilz mit Zucchini und Polentakruste gefüllt und gratiniert	12
011 Auberginenhälfte mit Mais und Polentakruste gefüllt und gratiniert .	13
012 Sellerieschnitzel mit Brokkoli und Kartoffelstroh gefüllt und gratiniert	14

013 Rote Bete mit Pastinake und Brotbröseln zweistufig karamellisiert .	15
014 Portobello mit Möhre und Linsenstreusel präzise geröstet	16
015 Blumenkohlsteak mit Mais und Haferkruste gefüllt und gratiniert	17
016 Rote Bete mit Lauch und Brotbröseln mit trockener Oberfläche gebacken	18
017 Austernpilz mit Paprika und Kichererbsencrunch präzise geröstet ..	19
018 Kohlrabischeibe mit Brokkoli und Kartoffelstroh gefüllt und gratiniert	20
Kohl mit Röstaromen	21
019 Spitzkohl mit Rosenkohl und Polentakruste zweistufig karamellisiert	21
020 Fenchelknolle mit Pastinake und Brotbröseln präzise geröstet	22
021 Blumenkohlsteak mit Zucchini und Linsenstreusel gefüllt und gratiniert	23
022 Sellerieschnitzel mit Zucchini und Polentakruste gefüllt und gratiniert	24
023 Sellerieschnitzel mit Zucchini und Saatenmix mit trockener Oberfläche gebacken	25
024 Auberginenhälfte mit Brokkoli und Brotbröseln präzise geröstet	26
025 Kürbisspalte mit Zucchini und Haferkruste präzise geröstet	27
026 Sellerieschnitzel mit Rosenkohl und ohne Sättigungsbeilage gefüllt und gratiniert	28
027 Spitzkohl mit Paprika und Haferkruste mit trockener Oberfläche gebacken	29
028 Portobello mit Paprika und Polentakruste gefüllt und gratiniert	30
029 Portobello mit Brokkoli und Haferkruste gefüllt und gratiniert	31
030 Sellerieschnitzel mit Mais und Polentakruste zweistufig karamellisiert	32
031 Sellerieschnitzel mit Zucchini und Saatenmix präzise geröstet	33

032 Blumenkohlsteak mit Paprika und Kichererbsencrunch zweistufig karamellisiert	34
033 Portobello mit Rosenkohl und Linsenstreusel zweistufig karamellisiert	35
034 Fenchelknolle mit Brokkoli und ohne Sättigungsbeilage gefüllt und gratiniert	36
035 Fenchelknolle mit Paprika und Kartoffelstroh zweistufig karamellisiert	37
036 Kohlrabischeibe mit Rosenkohl und Kichererbsencrunch mit trockener Oberfläche gebacken	38
Kürbis und Süßkartoffel	39
037 Fenchelknolle mit Paprika und Linsenstreusel mit trockener Oberfläche gebacken	39
038 Portobello mit Mais und Kartoffelstroh präzise geröstet	40
039 Fenchelknolle mit Rosenkohl und Kichererbsencrunch gefüllt und gratiniert	41
040 Blumenkohlsteak mit Mais und Haferkruste zweistufig karamellisiert	42
041 Kürbisspalte mit Zucchini und Kartoffelstroh zweistufig karamellisiert	43
042 Fenchelknolle mit Lauch und ohne Sättigungsbeilage gefüllt und gratiniert	44
043 Blumenkohlsteak mit Brokkoli und Saatenmix gefüllt und gratiniert	45
044 Sellerieschnitzel mit Mais und Haferkruste gefüllt und gratiniert	46
045 Fenchelknolle mit Zucchini und ohne Sättigungsbeilage mit trockener Oberfläche gebacken	47
046 Kohlrabischeibe mit Pastinake und Linsenstreusel mit trockener Oberfläche gebacken	48
047 Austernpilz mit Pastinake und Saatenmix zweistufig karamellisiert	49
048 Fenchelknolle mit Brokkoli und Linsenstreusel präzise geröstet	50

049 Auberginenhälfte mit Lauch und Haferkruste präzise geröstet	51
050 Blumenkohlsteak mit Möhre und Kichererbsencrunch zweistufig karamellisiert	52
051 Portobello mit Paprika und ohne Sättigungsbeilage gefüllt und gratiniert	53
052 Austernpilz mit Pastinake und Kichererbsencrunch präzise geröstet	54
053 Austernpilz mit Pastinake und Saatenmix mit trockener Oberfläche gebacken	55
054 Auberginenhälfte mit Lauch und Saatenmix gefüllt und gratiniert	56
Pilze	57
055 Rote Bete mit Brokkoli und ohne Sättigungsbeilage mit trockener Oberfläche gebacken	57
056 Spitzkohl mit Möhre und Brotbröseln mit trockener Oberfläche gebacken	58
057 Spitzkohl mit Mais und Polentakruste zweistufig karamellisiert	59
058 Rote Bete mit Brokkoli und Kichererbsencrunch mit trockener Oberfläche gebacken	60
059 Blumenkohlsteak mit Zucchini und Saatenmix präzise geröstet	61
060 Portobello mit Zucchini und Linsenstreusel mit trockener Oberfläche gebacken	62
061 Kohlrabischeibe mit Zucchini und Linsenstreusel zweistufig karamellisiert	63
062 Kürbisspalte mit Brokkoli und Kichererbsencrunch zweistufig karamellisiert	64
063 Portobello mit Zucchini und Brotbröseln mit trockener Oberfläche gebacken	65
064 Kohlrabischeibe mit Lauch und Brotbröseln mit trockener Oberfläche gebacken	66

065 Austernpilz mit Mais und ohne Sättigungsbeilage mit trockener Oberfläche gebacken	67
066 Portobello mit Brokkoli und Kichererbsencrunch präzise geröstet ...	68
067 Fenchelknolle mit Mais und Kartoffelstroh mit trockener Oberfläche gebacken	69
068 Kohlrabischeibe mit Mais und Polentakruste mit trockener Oberfläche gebacken	70
069 Rote Bete mit Lauch und Linsenstreusel gefüllt und gratiniert	71
070 Kohlrabischeibe mit Zucchini und Kartoffelstroh zweistufig karamellisiert	72
071 Kürbisspalte mit Lauch und Brotbröseln gefüllt und gratiniert	73
072 Rote Bete mit Möhre und Polentakruste präzise geröstet	74
gefülltes Fruchtgemüse	75
073 Spitzkohl mit Mais und Polentakruste präzise geröstet	75
074 Sellerieschnitzel mit Brokkoli und Saatenmix gefüllt und gratiniert ..	76
075 Sellerieschnitzel mit Lauch und Kichererbsencrunch mit trockener Oberfläche gebacken	77
076 Blumenkohlsteak mit Lauch und Kichererbsencrunch mit trockener Oberfläche gebacken	78
077 Portobello mit Lauch und Kichererbsencrunch zweistufig karamellisiert	79
078 Sellerieschnitzel mit Pastinake und Kartoffelstroh präzise geröstet ..	80
079 Spitzkohl mit Rosenkohl und Kichererbsencrunch mit trockener Oberfläche gebacken	81
080 Kürbisspalte mit Möhre und Linsenstreusel gefüllt und gratiniert	82
081 Austernpilz mit Zucchini und Polentakruste präzise geröstet	83

082 Sellerieschnitzel mit Lauch und ohne Sättigungsbeilage gefüllt und gratiniert	84
083 Portobello mit Zucchini und Kartoffelstroh mit trockener Oberfläche gebacken	85
084 Sellerieschnitzel mit Rosenkohl und Saatenmix zweistufig karamellisiert	86
085 Fenchelknolle mit Paprika und Polentakruste gefüllt und gratiniert ..	87
086 Rote Bete mit Pastinake und Kartoffelstroh gefüllt und gratiniert	88
087 Rote Bete mit Paprika und Saatenmix präzise geröstet	89
088 Portobello mit Rosenkohl und Brotbröseln zweistufig karamellisiert	90
089 Sellerieschnitzel mit Lauch und ohne Sättigungsbeilage präzise geröstet	91
090 Portobello mit Zucchini und ohne Sättigungsbeilage präzise geröstet	92
Gemüsechips	93
091 Blumenkohlsteak mit Pastinake und Haferkruste gefüllt und gratiniert	93
092 Spitzkohl mit Pastinake und Saatenmix präzise geröstet	94
093 Portobello mit Rosenkohl und Saatenmix zweistufig karamellisiert .	95
094 Kohlrabischeibe mit Lauch und Haferkruste mit trockener Oberfläche gebacken	96
095 Auberginenhälfte mit Zucchini und Kartoffelstroh präzise geröstet ..	97
096 Kohlrabischeibe mit Mais und ohne Sättigungsbeilage zweistufig karamellisiert	98
097 Fenchelknolle mit Rosenkohl und Brotbröseln gefüllt und gratiniert	99
098 Auberginenhälfte mit Lauch und Brotbröseln gefüllt und gratiniert .	100
099 Austernpilz mit Paprika und Haferkruste mit trockener Oberfläche gebacken	101

100 Kohlrabischeibe mit Pastinake und ohne Sättigungsbeilage zweistufig karamellisiert	102
101 Rote Bete mit Brokkoli und Linsenstreusel zweistufig karamellisiert	103
102 Kürbisspalte mit Mais und Polentakruste mit trockener Oberfläche gebacken	104
103 Auberginenhälfte mit Paprika und Brotbröseln zweistufig karamellisiert	105
104 Spitzkohl mit Zucchini und Kartoffelstroh mit trockener Oberfläche gebacken	106
105 Blumenkohlsteak mit Pastinake und ohne Sättigungsbeilage zweistufig karamellisiert	107
106 Kohlrabischeibe mit Pastinake und Linsenstreusel gefüllt und gratinert	108
107 Sellerieschnitzel mit Rosenkohl und Polentakruste mit trockener Oberfläche gebacken	109
108 Rote Bete mit Pastinake und Polentakruste gefüllt und gratiniert ..	110
kleine Toppings und Saucen	111
109 Blumenkohlsteak mit Möhre und Brotbröseln zweistufig karamellisiert	111
110 Fenchelknolle mit Mais und Haferkruste zweistufig karamellisiert .	112
111 Kürbisspalte mit Paprika und Brotbröseln mit trockener Oberfläche gebacken	113
112 Spitzkohl mit Lauch und Polentakruste zweistufig karamellisiert ...	114
113 Blumenkohlsteak mit Lauch und Kichererbsencrunch zweistufig karamellisiert	115
114 Austerpilz mit Rosenkohl und Linsenstreusel zweistufig karamellisiert	116
115 Blumenkohlsteak mit Zucchini und Saatenmix zweistufig karamellisiert	117

116 Fenchelknolle mit Rosenkohl und Saatenmix gefüllt und gratiniert	118
117 Sellerieschnitzel mit Mais und Polentakruste mit trockener Oberfläche gebacken	119
118 Blumenkohlsteak mit Brokkoli und Kartoffelstroh präzise geröstet	120
119 Portobello mit Brokkoli und ohne Sättigungsbeilage mit trockener Oberfläche gebacken	121
120 Spitzkohl mit Lauch und Saatenmix präzise geröstet	122
121 Kohlrabischeibe mit Rosenkohl und Linsenstreusel zweistufig karamellisiert	123
122 Rote Bete mit Rosenkohl und Linsenstreusel gefüllt und gratiniert	124
123 Blumenkohlsteak mit Mais und Haferkruste präzise geröstet	125
124 Kürbisspalte mit Lauch und Polentakruste präzise geröstet	126
125 Kohlrabischeibe mit Brokkoli und Kartoffelstroh präzise geröstet ..	127
Anpassen an das eigene Gerät	128
Austauschlogik	128
Allergene und Lagerung	128
Redaktionelle Schlussprüfung	128
Eigene Testnotizen	128

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an Gemüseliebhaber und Flexitarier, die mehr Sorten und Texturen sicher zubereiten möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Gemüse als Hauptdarsteller mit präziser Technik für Rösten, Füllen, Gratinieren und Trocknen. 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: Das Buch ist nicht zwingend vegetarisch; kleine Mengen Speck, Fisch oder Käse dürfen Gemüse unterstützen, aber nie dominieren.

Gerätekompakt und Kapazität

Breite Einzelkammer oder Oven-Style bevorzugt; Dual Zone für getrennte Gemüsetexturen geeignet.

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. Knusprige Wurzeln
2. Kohl mit Röstaromen
3. Kürbis und Süßkartoffel
4. Pilze
5. gefülltes Fruchtgemüse
6. Gemüsechips
7. kleine Toppings und Saucen

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.