

Airfryer-Kochbuch – Fisch und Meeresfrüchte

Abwechslungsreiche Gerichte mit Gemüse, Kartoffeln und weiteren Beilagen für große Dual-Zone-Heißluftfritteusen

Frieda Eichenhorst

Hinweise zur Verwendung

Dieses Buch bietet Rezeptideen und allgemeine Küchenhinweise. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts, insbesondere zu Zubehör, Füllmengen und geeigneten Gefäßen. Die Rezepte beziehen sich auf Dual-Zone-Geräte mit etwa 5–6 Litern je Garzone. Das Volumen allein sagt nichts über die nutzbare Fläche aus.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerät, Beladung, Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr; bei Bedarf mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer. Eine bestimmte Garzeit garantiert keine sichere Durcherhitzung.

Achten Sie bei Fisch und Meeresfrüchten auf Frische, eine durchgehende Kühlkette und hygienische Verarbeitung. Rohe und verzehrfertige Lebensmittel getrennt halten. Prüfen Sie Zutaten und Produktetiketten auf Allergene und individuelle Unverträglichkeiten.

Nährwertangaben dienen der Orientierung und können je nach Produkt und Zubereitung abweichen. Sie ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Gesetzliche Rechte bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Frieda Eichenhorst
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Genannte Produkt- und Markennamen gehören ihren jeweiligen Inhabern. Ihre Erwähnung dient ausschließlich der Information und bedeutet keine Zusammenarbeit oder Empfehlung durch die betreffenden Unternehmen.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekfokus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	1
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Fischfilets	3
001 Miesmuscheln mit Zucchini und weißen Bohnen schonend gegart	3
002 Forelle mit Lauch und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart ...	4
003 Miesmuscheln mit Paprika und Kartoffeln im Päckchen gegart	5
004 Rotbarschfilet mit grünen Bohnen und Polenta auf der Hautseite knusprig gegart	6
005 Calamari mit Spinat und Reis auf der Hautseite knusprig gegart	7
006 Dorade mit Spinat und Polenta mit kurzer Garprobe gebacken	8
007 Garnelen mit Tomate und Reis schonend gegart	9
008 Kabeljaufilet mit Zucchini und weißen Bohnen auf der Hautseite knusprig gegart	10
009 Rotbarschfilet mit Brokkoli und Reis mit kurzer Garprobe gebacken	11
010 Zanderfilet mit Lauch und Polenta mit kurzer Garprobe gebacken ..	12
011 Lachsfilet mit Fenchel und Bulgur im Päckchen gegart	13
012 Rotbarschfilet mit Paprika und weißen Bohnen mit kurzer Garprobe gebacken	14

013 Dorade mit Tomate und weißen Bohnen auf der Hautseite knusprig gegart.....	15
014 Forelle mit Lauch und Polenta auf der Hautseite knusprig gegart....	16
015 Rotbarschfilet mit grünen Bohnen und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart.....	17
Fisch mit Haut.....	18
016 Rotbarschfilet mit Spinat und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart.....	18
017 Forelle mit Tomate und Baguette mit kurzer Garprobe gebacken....	19
018 Dorade mit Paprika und Baguette schonend gegart.....	20
019 Zanderfilet mit Fenchel und Polenta im Päckchen gegart.....	21
020 Garnelen mit grünen Bohnen und Polenta im Päckchen gegart.....	22
021 Rotbarschfilet mit Paprika und Couscous auf der Hautseite knusprig gegart.....	23
022 Kabeljaufilet mit Brokkoli und Baguette schonend gegart.....	24
023 Rotbarschfilet mit Brokkoli und Baguette im Päckchen gegart.....	25
024 Dorade mit Fenchel und Couscous schonend gegart.....	26
025 Miesmuscheln mit Fenchel und Baguette mit kurzer Garprobe gebacken.....	27
026 Garnelen mit Lauch und Reis schonend gegart.....	28
027 Forelle mit Lauch und Süßkartoffeln im Päckchen gegart.....	29
028 Kabeljaufilet mit Paprika und Kartoffeln auf der Hautseite knusprig gegart.....	30
029 Dorade mit Tomate und Bulgur im Päckchen gegart.....	31
030 Dorade mit grünen Bohnen und Baguette mit kurzer Garprobe gebacken.....	32

Ganze Fische	33
031 Kabeljaufilet mit Zucchini und Bulgur mit kurzer Garprobe gebacken	33
032 Dorade mit Paprika und Bulgur schonend gegart	34
033 Lachsfilet mit Fenchel und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart	35
034 Calamari mit Tomate und Bulgur auf der Hautseite knusprig gegart	36
035 Zanderfilet mit grünen Bohnen und Reis auf der Hautseite knusprig gegart	37
036 Dorade mit Paprika und Couscous mit kurzer Garprobe gebacken .	38
037 Calamari mit Lauch und Bulgur auf der Hautseite knusprig gegart ..	39
038 Seelachsfilet mit Zucchini und Polenta auf der Hautseite knusprig gegart	40
039 Seelachsfilet mit Spinat und Reis im Päckchen gegart	41
040 Dorade mit Spinat und Kartoffeln im Päckchen gegart	42
041 Kabeljaufilet mit Brokkoli und Bulgur schonend gegart	43
042 Lachsfilet mit Tomate und Bulgur schonend gegart	44
043 Miesmuscheln mit Spinat und Couscous auf der Hautseite knusprig gegart	45
044 Forelle mit grünen Bohnen und weißen Bohnen im Päckchen gegart	46
045 Calamari mit Fenchel und Kartoffeln im Päckchen gegart	47
Garnelen	48
046 Kabeljaufilet mit Lauch und Baguette schonend gegart	48
047 Kabeljaufilet mit Fenchel und Kartoffeln im Päckchen gegart	49
048 Rotbarschfilet mit Fenchel und Süßkartoffeln im Päckchen gegart ..	50

049 Zanderfilet mit Zucchini und Bulgur schonend gegart	51
050 Garnelen mit grünen Bohnen und Baguette mit kurzer Garprobe gebacken	52
051 Dorade mit Paprika und Kartoffeln im Päckchen gegart	53
052 Garnelen mit Paprika und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart	54
053 Lachsfilet mit Tomate und weißen Bohnen schonend gegart	55
054 Forelle mit Fenchel und Bulgur im Päckchen gegart	56
055 Seelachsfilet mit Brokkoli und Süßkartoffeln schonend gegart	57
056 Lachsfilet mit Paprika und Polenta auf der Hautseite knusprig gegart	58
057 Kabeljaufilet mit Brokkoli und Süßkartoffeln auf der Hautseite knusprig gegart	59
058 Forelle mit grünen Bohnen und weißen Bohnen mit kurzer Garprobe gebacken	60
059 Zanderfilet mit grünen Bohnen und Kartoffeln schonend gegart	61
060 Forelle mit Lauch und Kartoffeln im Päckchen gegart	62
Muscheln und Tintenfisch	63
061 Calamari mit Lauch und Couscous mit kurzer Garprobe gebacken .	63
062 Miesmuscheln mit grünen Bohnen und Reis schonend gegart	64
063 Dorade mit Spinat und Baguette im Päckchen gegart	65
064 Calamari mit Spinat und Couscous mit kurzer Garprobe gebacken	66
065 Seelachsfilet mit Zucchini und Reis auf der Hautseite knusprig gegart	67
066 Garnelen mit grünen Bohnen und Polenta schonend gegart	68
067 Dorade mit grünen Bohnen und weißen Bohnen mit kurzer Garprobe gebacken	69

068 Lachsfilet mit Brokkoli und Süßkartoffeln auf der Hautseite knusprig gegart	70
069 Miesmuscheln mit Zucchini und Bulgur schonend gegart	71
070 Seelachsfilet mit Lauch und Süßkartoffeln mit kurzer Garprobe gebacken	72
071 Dorade mit Lauch und Reis auf der Hautseite knusprig gegart	73
072 Forelle mit Tomate und Couscous schonend gegart	74
073 Rotbarschfilet mit Lauch und Kartoffeln mit kurzer Garprobe gebacken	75
074 Kabeljaufilet mit grünen Bohnen und Bulgur im Päckchen gegart ...	76
075 Kabeljaufilet mit Fenchel und Reis schonend gegart	77
Fisch plus Gemüse	78
076 Kabeljaufilet mit Paprika und Polenta schonend gegart	78
077 Zanderfilet mit Brokkoli und Couscous auf der Hautseite knusprig gegart	79
078 Calamari mit Zucchini und Polenta mit kurzer Garprobe gebacken .	80
079 Garnelen mit Lauch und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart	81
080 Calamari mit Lauch und weißen Bohnen im Päckchen gegart	82
081 Lachsfilet mit Brokkoli und Reis schonend gegart	83
082 Garnelen mit Lauch und Bulgur schonend gegart	84
083 Rotbarschfilet mit Zucchini und Baguette schonend gegart	85
084 Seelachsfilet mit Fenchel und Süßkartoffeln im Päckchen gegart ...	86
085 Kabeljaufilet mit Lauch und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart	87
086 Lachsfilet mit Brokkoli und Couscous im Päckchen gegart	88

087	Miesmuscheln mit Zucchini und Süßkartoffeln schonend gegart	89
088	Kabeljaufilet mit Tomate und Bulgur im Päckchen gegart	90
089	Zanderfilet mit Paprika und weißen Bohnen mit kurzer Garprobe gebacken	91
090	Garnelen mit Zucchini und Kartoffeln mit kurzer Garprobe gebacken	92
Leichte Saucen		93
091	Lachsfilet mit Fenchel und Reis auf der Hautseite knusprig gegart .	93
092	Zanderfilet mit Tomate und Reis auf der Hautseite knusprig gegart	94
093	Rotbarschfilet mit Brokkoli und Bulgur mit kurzer Garprobe gebacken	95
094	Forelle mit Lauch und Reis schonend gegart	96
095	Garnelen mit Paprika und Polenta mit kurzer Garprobe gebacken ..	97
096	Rotbarschfilet mit Spinat und Reis schonend gegart	98
097	Rotbarschfilet mit Lauch und Reis mit kurzer Garprobe gebacken ..	99
098	Zanderfilet mit Spinat und weißen Bohnen mit kurzer Garprobe gebacken	100
099	Calamari mit Spinat und Süßkartoffeln im Päckchen gegart	101
100	Dorade mit Brokkoli und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart	102
101	Dorade mit Lauch und Kartoffeln mit kurzer Garprobe gebacken ..	103
102	Seelachsfilet mit grünen Bohnen und Reis auf der Hautseite knusprig gegart	104
103	Kabeljaufilet mit Tomate und Bulgur auf der Hautseite knusprig gegart	105
104	Lachsfilet mit Spinat und Reis im Päckchen gegart	106
105	Dorade mit Paprika und Kartoffeln mit kurzer Garprobe gebacken	107

Sichere Reste	108
106 Zanderfilet mit Zucchini und Couscous mit kurzer Garprobe gebacken	108
107 Miesmuscheln mit Tomate und Couscous auf der Hautseite knusprig gegart	109
108 Kabeljaufilet mit Paprika und Polenta auf der Hautseite knusprig gegart	110
109 Garnelen mit Fenchel und Couscous im Päckchen gegart	111
110 Kabeljaufilet mit Zucchini und weißen Bohnen im Päckchen gegart	112
111 Kabeljaufilet mit Zucchini und Couscous auf der Hautseite knusprig gegart	113
112 Calamari mit Brokkoli und Couscous schonend gegart	114
113 Garnelen mit Tomate und Baguette auf der Hautseite knusprig gegart	115
114 Miesmuscheln mit Brokkoli und Süßkartoffeln mit kurzer Garprobe gebacken	116
115 Rotbarschfilet mit Paprika und Kartoffeln schonend gegart	117
116 Miesmuscheln mit Lauch und Bulgur auf der Hautseite knusprig gegart	118
117 Forelle mit Fenchel und Couscous auf der Hautseite knusprig gegart	119
118 Seelachsfilet mit Fenchel und Reis schonend gegart	120
119 Lachsfilet mit Spinat und weißen Bohnen im Päckchen gegart	121
120 Miesmuscheln mit Paprika und Baguette schonend gegart	122
Anpassen an das eigene Gerät	123
Austauschlogik	123
Allergene und Lagerung	123

Redaktionelle Schlussprüfung	123
Eigene Testnotizen	123

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an Fischliebhaber sowie Einsteiger, die empfindliche Produkte sicher und saftig garen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Fisch und Meeresfrüchten mit schonenden Garzeiten und klarer Frischelogik. 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: Arten, Dicke, Hautseite und Gargrad bestimmen die Technik; paniertes Tiefkühlfilet ist nicht der Schwerpunkt.

Gerätekfokus und Kapazität

Universell; breiter Korb für ganze Fische, Dual Zone für Filet plus Beilage.

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. Fischfilets
2. Fisch mit Haut
3. Ganze Fische
4. Garnelen
5. Muscheln und Tintenfisch
6. Fisch plus Gemüse
7. Leichte Saucen
8. Sichere Reste

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.