XXL-Airfryer-Kochbuch – Mehr als nur Beilagen

Komplette Mahlzeiten für 4–6 Personen mit Fleisch, Fisch und vegetarischen Zutaten – für Airfryer mit 10–12 Litern

Friederike Hainbach

Hinweise zur Nutzung

Dieses Kochbuch dient der allgemeinen Information und ersetzt weder die Bedienungsanleitung des Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsangaben sind Richtwerte. Leistung, Korbfläche, Beladung und Größe der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Beachten Sie die Herstellerhinweise, vermeiden Sie eine Überfüllung und prüfen Sie vor dem Servieren den Garzustand. Verwenden Sie bei Fleisch, Geflügel und Fisch ein geeignetes Lebensmittelthermometer.

Nährwertangaben sind vorläufige Schätzwerte und können je nach Produkt und Zubereitung abweichen. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktetiketten. Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, hitzebeständiges Zubehör und beachten Sie die grundlegenden Regeln der Küchenhygiene.

Copyright

© 2026 Friederike Hainbach. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Bereitstellung des Werkes oder wesentlicher Teile daraus.

Die gesetzlich zulässige Nutzung bleibt unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen 1

Gerätefokus und Kapazität 1

Zeit Temperatur und Garprobe 1

Nährwerte und Mengen 1

Kapitelübersicht 2

Sicherheit und Veröffentlichung 2

Rezeptpaare 001 bis 022 3

001 Rinderhacksteak mit Fenchel und Bulgur zeitlich auf die Beilage abgestimmt 3

002 Tofusteak mit Zucchini und Kartoffelwedges auf zwei Ebenen kombiniert 4

003 Rinderhacksteak mit Möhre und Süßkartoffeln als abgestimmtes Paar gegart 5

004 Garnelenspieß mit Möhre und Polenta als abgestimmtes Paar gegart 6

005 Hähnchenspieß mit Fenchel und Baguette auf zwei Ebenen kombiniert 7

006 Garnelenspieß mit Brokkoli und Polenta mit Tauschbeilage geplant . 8

007 Schweinemedaillon mit Rosenkohl und Baguette als abgestimmtes Paar gegart 9

008 Halloumi mit Paprika und Bulgur auf zwei Ebenen kombiniert 10

009 Lachsportion mit Rosenkohl und Couscous mit Tauschbeilage geplant 11

010 Hähnchenspieß mit Zucchini und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 12

011 Garnelenspieß mit Möhre und Süßkartoffeln zeitlich auf die Beilage abgestimmt 13

012 Hähnchenspieß mit Fenchel und Bulgur zeitlich auf die Beilage abgestimmt 14

013 Schweinemedaillon mit Zucchini und Kartoffelwedges in zwei Bereichen kombiniert 15

014 Garnelenspieß mit Brokkoli und Kartoffelwedges auf zwei Ebenen kombiniert 16

015 Halloumi mit Paprika und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 17

016 Schweinemedaillon mit Brokkoli und Baguette in zwei Bereichen kombiniert 18

017 Lachsportion mit Blumenkohl und Couscous auf zwei Ebenen kombiniert 19

018 Linsenlaibchen mit Möhre und Couscous in zwei Bereichen kombiniert 20

019 Halloumi mit Blumenkohl und Süßkartoffeln in zwei Bereichen kombiniert 21

020 Schweinemedaillon mit Rosenkohl und Bulgur mit Tauschbeilage geplant 22

021 Lachsportion mit Zucchini und Couscous als abgestimmtes Paar gegart 23

022 Schweinemedaillon mit Zucchini und Süßkartoffeln als abgestimmtes Paar gegart 24

Rezeptpaare 023 bis 044 25

023 Schweinemedaillon mit Fenchel und Baguette zeitlich auf die Beilage abgestimmt 25

024 Garnelenspieß mit Fenchel und Couscous in zwei Bereichen kombiniert 26

025 Rinderhacksteak mit Möhre und Baguette in zwei Bereichen kombiniert 27

026 Hähnchenspieß mit Möhre und Couscous zeitlich auf die Beilage abgestimmt 28

027 Schweinemedaillon mit Kürbis und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 29

028 Schweinemedaillon mit Fenchel und Baguette in zwei Bereichen kombiniert 30

029 Schweinemedaillon mit Brokkoli und Kartoffelwedges auf zwei Ebenen kombiniert 31

030 Tofusteak mit Brokkoli und Bulgur in zwei Bereichen kombiniert 32

031 Lachsportion mit Zucchini und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 33

032 Schweinemedaillon mit Paprika und Polenta mit Tauschbeilage geplant 34

033 Tofusteak mit Paprika und Baguette mit Tauschbeilage geplant 35

034 Rinderhacksteak mit Fenchel und Gnocchi in zwei Bereichen kombiniert 36

035 Garnelenspieß mit Brokkoli und Gnocchi auf zwei Ebenen kombiniert 37

036 Tofusteak mit Brokkoli und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 38

037 Rinderhacksteak mit Zucchini und Süßkartoffeln als abgestimmtes Paar gegart 39

038 Schweinemedaillon mit Zucchini und Bulgur zeitlich auf die Beilage abgestimmt 40

039 Lachsportion mit Zucchini und Polenta zeitlich auf die Beilage abgestimmt 41

040 Lachsportion mit Fenchel und Kartoffelwedges mit Tauschbeilage geplant 42

041 Linsenlaibchen mit Brokkoli und Kartoffelwedges mit Tauschbeilage geplant 43

042 Linsenlaibchen mit Fenchel und Kartoffelwedges in zwei Bereichen kombiniert 44

043 Halloumi mit Blumenkohl und Polenta in zwei Bereichen kombiniert45

044 Lachsportion mit Kürbis und Baguette auf zwei Ebenen kombiniert 46

Rezeptpaare 045 bis 066 47

045 Rinderhacksteak mit Blumenkohl und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 47

046 Lachsportion mit Brokkoli und Bulgur mit Tauschbeilage geplant 48

047 Garnelenspieß mit Zucchini und Kartoffelwedges auf zwei Ebenen kombiniert 49

048 Lachsportion mit Rosenkohl und Polenta zeitlich auf die Beilage abgestimmt 50

049 Tofusteak mit Möhre und Baguette als abgestimmtes Paar gegart . 51

050 Lachsportion mit Brokkoli und Süßkartoffeln mit Tauschbeilage geplant 52

051 Halloumi mit Blumenkohl und Gnocchi in zwei Bereichen kombiniert53

052 Lachsportion mit Möhre und Polenta mit Tauschbeilage geplant 54

053 Hähnchenspieß mit Zucchini und Kartoffelwedges mit Tauschbeilage geplant 55

054 Hähnchenspieß mit Kürbis und Baguette zeitlich auf die Beilage abgestimmt 56

055 Hähnchenspieß mit Brokkoli und Gnocchi in zwei Bereichen kombiniert 57

056 Halloumi mit Möhre und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 58

057 Tofusteak mit Kürbis und Süßkartoffeln als abgestimmtes Paar gegart 59

058 Schweinemedaillon mit Blumenkohl und Bulgur zeitlich auf die Beilage abgestimmt 60

059 Halloumi mit Paprika und Gnocchi mit Tauschbeilage geplant 61

060 Rinderhacksteak mit Kürbis und Reis in zwei Bereichen kombiniert 62

061 Linsenlaibchen mit Möhre und Polenta zeitlich auf die Beilage abgestimmt 63

062 Hähnchenspieß mit Brokkoli und Reis als abgestimmtes Paar gegart 64

063 Garnelenspieß mit Blumenkohl und Kartoffelwedges in zwei Bereichen kombiniert 65

064 Halloumi mit Paprika und Polenta zeitlich auf die Beilage abgestimmt 66

065 Halloumi mit Möhre und Polenta als abgestimmtes Paar gegart 67

066 Lachsportion mit Zucchini und Polenta als abgestimmtes Paar gegart 68

Rezeptpaare 067 bis 088 69

067 Schweinemedaillon mit Rosenkohl und Reis als abgestimmtes Paar gegart 69

068 Rinderhacksteak mit Fenchel und Baguette zeitlich auf die Beilage abgestimmt 70

069 Garnelenspieß mit Blumenkohl und Kartoffelwedges mit Tauschbeilage geplant 71

070 Garnelenspieß mit Fenchel und Süßkartoffeln zeitlich auf die Beilage abgestimmt 72

071 Linsenlaibchen mit Paprika und Reis mit Tauschbeilage geplant 73

072 Linsenlaibchen mit Paprika und Bulgur in zwei Bereichen kombiniert 74

073 Schweinemedaillon mit Rosenkohl und Polenta in zwei Bereichen kombiniert 75

074 Rinderhacksteak mit Brokkoli und Reis als abgestimmtes Paar gegart76

075 Linsenlaibchen mit Kürbis und Reis in zwei Bereichen kombiniert ...77

076 Rinderhacksteak mit Rosenkohl und Gnocchi in zwei Bereichen kombiniert 78

077 Rinderhacksteak mit Brokkoli und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 79

078 Rinderhacksteak mit Blumenkohl und Kartoffelwedges mit Tauschbeilage geplant 80

079 Lachsportion mit Fenchel und Bulgur mit Tauschbeilage geplant 81

080 Garnelenspieß mit Zucchini und Gnocchi als abgestimmtes Paar gegart 82

081 Halloumi mit Rosenkohl und Baguette als abgestimmtes Paar gegart83

082 Schweinemedaillon mit Paprika und Süßkartoffeln als abgestimmtes Paar gegart 84

083 Garnelenspieß mit Paprika und Gnocchi auf zwei Ebenen kombiniert85

084 Halloumi mit Fenchel und Gnocchi zeitlich auf die Beilage abgestimmt 86

085 Hähnchenspieß mit Brokkoli und Bulgur als abgestimmtes Paar gegart 87

086 Garnelenspieß mit Kürbis und Kartoffelwedges zeitlich auf die Beilage abgestimmt 88

087 Schweinemedaillon mit Möhre und Polenta mit Tauschbeilage geplant 89

088 Halloumi mit Kürbis und Gnocchi mit Tauschbeilage geplant 90

Rezeptpaare 089 bis 109 91

089 Garnelenspieß mit Blumenkohl und Bulgur als abgestimmtes Paar gegart 91

090 Halloumi mit Paprika und Couscous in zwei Bereichen kombiniert .. 92

091 Garnelenspieß mit Brokkoli und Gnocchi mit Tauschbeilage geplant 93

092 Tofusteak mit Blumenkohl und Gnocchi mit Tauschbeilage geplant 94

093 Halloumi mit Fenchel und Reis zeitlich auf die Beilage abgestimmt 95

094 Garnelenspieß mit Paprika und Gnocchi als abgestimmtes Paar gegart 96

095 Garnelenspieß mit Fenchel und Couscous zeitlich auf die Beilage abgestimmt 97

096 Hähnchenspieß mit Möhre und Kartoffelwedges mit Tauschbeilage geplant 98

097 Schweinemedaillon mit Fenchel und Couscous in zwei Bereichen kombiniert 99

098 Schweinemedaillon mit Blumenkohl und Baguette zeitlich auf die Beilage abgestimmt 100

099 Lachsportion mit Brokkoli und Reis mit Tauschbeilage geplant 101

100 Tofusteak mit Möhre und Bulgur in zwei Bereichen kombiniert 102

101 Lachsportion mit Kürbis und Polenta mit Tauschbeilage geplant ... 103

102 Garnelenspieß mit Fenchel und Bulgur als abgestimmtes Paar gegart 104

103 Linsenlaibchen mit Brokkoli und Reis zeitlich auf die Beilage abgestimmt 105

104 Rinderhacksteak mit Kürbis und Couscous auf zwei Ebenen kombiniert 106

105 Garnelenspieß mit Brokkoli und Polenta zeitlich auf die Beilage abgestimmt 107

106 Rinderhacksteak mit Paprika und Gnocchi in zwei Bereichen kombiniert 108

107 Garnelenspieß mit Blumenkohl und Gnocchi mit Tauschbeilage geplant 109

108 Tofusteak mit Fenchel und Reis als abgestimmtes Paar gegart 110

109 Lachsportion mit Brokkoli und Polenta mit Tauschbeilage geplant 111

Rezeptpaare 110 bis 130 112

110 Rinderhacksteak mit Brokkoli und Couscous auf zwei Ebenen kombiniert 112

111 Rinderhacksteak mit Zucchini und Reis in zwei Bereichen kombiniert113

112 Halloumi mit Möhre und Couscous zeitlich auf die Beilage abgestimmt 114

113 Lachsportion mit Rosenkohl und Polenta mit Tauschbeilage geplant115

114 Lachsportion mit Möhre und Couscous als abgestimmtes Paar gegart116

115 Lachsportion mit Möhre und Kartoffelwedges als abgestimmtes Paar gegart 117

116 Tofusteak mit Kürbis und Süßkartoffeln auf zwei Ebenen kombiniert118

117 Tofusteak mit Blumenkohl und Bulgur als abgestimmtes Paar gegart119

118 Halloumi mit Paprika und Couscous als abgestimmtes Paar gegart120

119 Lachsportion mit Zucchini und Bulgur zeitlich auf die Beilage abgestimmt 121

120 Lachsportion mit Kürbis und Gnocchi zeitlich auf die Beilage abgestimmt 122

121 Rinderhacksteak mit Kürbis und Kartoffelwedges mit Tauschbeilage geplant 123

122 Tofusteak mit Zucchini und Polenta als abgestimmtes Paar gegart124

123 Linsenlaibchen mit Fenchel und Baguette in zwei Bereichen kombiniert 125

124 Garnelenspieß mit Zucchini und Polenta zeitlich auf die Beilage abgestimmt 126

125 Schweinemedaillon mit Rosenkohl und Süßkartoffeln auf zwei Ebenen kombiniert 127

126 Garnelenspieß mit Rosenkohl und Gnocchi in zwei Bereichen kombiniert 128

127 Garnelenspieß mit Möhre und Polenta mit Tauschbeilage geplant 129

128 Schweinemedaillon mit Möhre und Reis zeitlich auf die Beilage abgestimmt 130

129 Halloumi mit Zucchini und Bulgur zeitlich auf die Beilage abgestimmt 131

130 Garnelenspieß mit Rosenkohl und Gnocchi zeitlich auf die Beilage abgestimmt 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 Haushalte mit großem Einzelkorb, Ofen-Airfryer oder Dual-Zone-Gerät, die vollständige Teller planen. Der Schwerpunkt liegt auf einem kuratierten Baukastensystem aus Hauptgericht und passender Beilage für verschiedene Gerätetypen. 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: Die Kombination und das Verhältnis auf dem Teller sind zentral; Dual-Zone-Synchronisation ist nur eine von mehreren Umsetzungen.

Gerätefokus und Kapazität

Universell; Umsetzung getrennt für Dual Zone, große Einzelkammer und Oven-Style beschrieben.

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. Kerntemperaturen prüfen; vorgekochte Beilagen beim Aufwärmen überall mindestens 2 Minuten auf 70 °C erhitzen.

Nährwerte und Mengen

Die Nährwerte pro Portion sind vorläufig und müssen mit den verwendeten Produkten überprüft werden. Marken, Abtropfgewicht, Reifegrad und Restmengen können die Werte verändern. Für medizinische Zwecke ist eine Prüfung mit den konkret verwendeten Produkten erforderlich.