XXL-Airfryer-Kochbuch – Jetzt wird richtig aufgetischt

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

Friederike Hainbach

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Rezeptsammlung. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Airfryers und verwenden Sie nur geeignetes, hitzebeständiges Zubehör.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Gerät, nutzbare Fläche, Beladung und Größe der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Ein Gesamtvolumen von 10 bis 12 Litern garantiert nicht, dass jede angegebene Menge in einem Durchgang gegart werden kann. Halten Sie Luftwege frei und garen Sie bei Bedarf portionsweise.

Als gekocht oder gegart angegebene Zutaten müssen vorab zubereitet werden. Diese zusätzliche Kochzeit ist nicht in den angegebenen Gesamtzeiten enthalten. Prüfen Sie vor dem Servieren den Garzustand und bei Fleisch und Fisch die geeignete Kerntemperatur mit einem Lebensmittelthermometer.

Kontrollieren Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Halten Sie rohe und gegarte Lebensmittel getrennt und beachten Sie die Kühlkette. Hinweise in diesem Buch ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Gesetzliche Rechte bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Friederike Hainbach
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Speicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern. Ihre Erwähnung dient ausschließlich der sachlichen Orientierung. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und wird von keinem Gerätehersteller herausgegeben oder unterstützt.

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

Alltagsgerichte 3

001 Weiße Bohnen mit Tomate und Couscous 3

002 Kichererbsen mit Paprika und Gnocchi 4

003 Putenhack mit Paprika und Süßkartoffeln 5

004 Weiße Bohnen mit Tomate und Couscous 6

005 Feta mit Tomate und Kartoffeln 7

006 Rinderhack mit Tomate und Reis 8

007 Rinderhack mit Kürbis und Kartoffeln 9

008 Hähnchenwürfel mit Paprika und Bulgur 10

009 Lachs mit Fenchel und Reis 11

010 Hähnchenwürfel mit Zucchini und Couscous 12

011 Putenhack mit Tomate und Süßkartoffeln 13

012 Weiße Bohnen mit Blumenkohl und Bulgur 14

013 Weiße Bohnen mit Spinat und Reis 15

014 Rinderhack mit Spinat und Polenta 16

015 Kichererbsen mit Fenchel und Gnocchi 17
016 Feta mit Tomate und Gnocchi 18
017 Lachs mit Kürbis und Gnocchi 19
018 Lachs mit Tomate und Vollkornnudeln 20
Mahlzeiten mit Gemüse 21
019 Weiße Bohnen mit Fenchel und Bulgur 21
020 Kichererbsen mit Fenchel und Bulgur 22
021 Tofu mit Kürbis und Bulgur 23
022 Weiße Bohnen mit Paprika und Couscous 24
023 Putenhack mit Fenchel und Gnocchi 25
024 Feta mit Fenchel und Süßkartoffeln 26
025 Weiße Bohnen mit Kürbis und Gnocchi 27
026 Weiße Bohnen mit Paprika und Gnocchi 28
027 Putenhack mit Blumenkohl und Kartoffeln 29
028 Feta mit Fenchel und Vollkornnudeln 30
029 Kichererbsen mit Blumenkohl und Couscous 31
030 Feta mit Brokkoli und Bulgur 32
031 Hähnchenwürfel mit Blumenkohl und Kartoffeln 33
032 Feta mit Zucchini und Vollkornnudeln 34
033 Tofu mit Kürbis und Vollkornnudeln 35
034 Kichererbsen mit Brokkoli und Süßkartoffeln 36
035 Weiße Bohnen mit Kürbis und Gnocchi 37
036 Feta mit Spinat und Kartoffeln 38

Herzhafte Kombinationen 39
037 Kichererbsen mit Brokkoli und Bulgur 39
038 Putenhack mit Fenchel und Bulgur 40
039 Rinderhack mit Fenchel und Süßkartoffeln 41
040 Feta mit Spinat und Bulgur 42
041 Weiße Bohnen mit Kürbis und Couscous 43
042 Weiße Bohnen mit Blumenkohl und Couscous 44
043 Lachs mit Fenchel und Kartoffeln 45
044 Rinderhack mit Blumenkohl und Reis 46
045 Putenhack mit Kürbis und Vollkornnudeln 47
046 Hähnchenwürfel mit Tomate und Süßkartoffeln 48
047 Weiße Bohnen mit Fenchel und Gnocchi 49
048 Feta mit Zucchini und Bulgur 50
049 Hähnchenwürfel mit Blumenkohl und Reis 51
050 Kichererbsen mit Spinat und Reis 52
051 Putenhack mit Paprika und Polenta 53
052 Kichererbsen mit Brokkoli und Kartoffeln 54
053 Feta mit Blumenkohl und Süßkartoffeln 55
054 Rinderhack mit Zucchini und Gnocchi 56
Abwechslungsreiche Hauptgerichte 57
055 Rinderhack mit Spinat und Bulgur 57
056 Rinderhack mit Paprika und Vollkornnudeln 58
057 Kichererbsen mit Tomate und Süßkartoffeln 59

058 Putenhack mit Zucchini und Polenta 60
059 Tofu mit Zucchini und Bulgur 61
060 Kichererbsen mit Zucchini und Polenta 62
061 Putenhack mit Paprika und Couscous 63
062 Tofu mit Tomate und Süßkartoffeln 64
063 Kichererbsen mit Spinat und Gnocchi 65
064 Feta mit Tomate und Bulgur 66
065 Weiße Bohnen mit Blumenkohl und Gnocchi 67
066 Rinderhack mit Fenchel und Bulgur 68
067 Kichererbsen mit Paprika und Süßkartoffeln 69
068 Feta mit Tomate und Reis 70
069 Rinderhack mit Kürbis und Reis 71
070 Hähnchenwürfel mit Kürbis und Bulgur 72
071 Putenhack mit Paprika und Vollkornnudeln 73
072 Weiße Bohnen mit Tomate und Bulgur 74
Reis, Getreide und weitere Beilagen 75
073 Lachs mit Brokkoli und Reis 75
074 Weiße Bohnen mit Paprika und Vollkornnudeln 76
075 Putenhack mit Tomate und Polenta 77
076 Kichererbsen mit Blumenkohl und Reis 78
077 Kichererbsen mit Tomate und Couscous 79
078 Hähnchenwürfel mit Brokkoli und Gnocchi 80
079 Putenhack mit Tomate und Bulgur 81

080 Weiße Bohnen mit Fenchel und Polenta 82
081 Tofu mit Fenchel und Polenta 83
082 Feta mit Fenchel und Gnocchi 84
083 Feta mit Zucchini und Süßkartoffeln 85
084 Putenhack mit Spinat und Kartoffeln 86
085 Putenhack mit Spinat und Bulgur 87
086 Kichererbsen mit Brokkoli und Süßkartoffeln 88
087 Tofu mit Tomate und Süßkartoffeln 89
088 Lachs mit Paprika und Polenta 90
089 Weiße Bohnen mit Blumenkohl und Süßkartoffeln 91
090 Kichererbsen mit Zucchini und Süßkartoffeln 92
Kartoffeln, Nudeln und weitere Beilagen 93
091 Lachs mit Spinat und Vollkornnudeln 93
092 Feta mit Paprika und Kartoffeln 94
093 Putenhack mit Spinat und Reis 95
094 Lachs mit Zucchini und Süßkartoffeln 96
095 Putenhack mit Fenchel und Polenta 97
096 Putenhack mit Spinat und Gnocchi 98
097 Kichererbsen mit Paprika und Reis 99
098 Kichererbsen mit Kürbis und Polenta 100
099 Kichererbsen mit Spinat und Polenta 101
100 Feta mit Spinat und Reis 102
101 Weiße Bohnen mit Tomate und Bulgur 103

102 Kichererbsen mit Tomate und Bulgur 104
103 Rinderhack mit Kürbis und Vollkornnudeln 105
104 Hähnchenwürfel mit Blumenkohl und Reis 106
105 Kichererbsen mit Paprika und Couscous 107
106 Weiße Bohnen mit Brokkoli und Couscous 108
107 Tofu mit Spinat und Vollkornnudeln 109
108 Putenhack mit Kürbis und Kartoffeln 110
Weitere komplette Mahlzeiten 111
109 Rinderhack mit Zucchini und Vollkornnudeln 111
110 Weiße Bohnen mit Paprika und Gnocchi (wie Rezept 026) 112
111 Hähnchenwürfel mit Blumenkohl und Kartoffeln 113
112 Lachs mit Fenchel und Kartoffeln 114
113 Tofu mit Fenchel und Gnocchi 115
114 Tofu mit Tomate und Couscous 116
115 Lachs mit Brokkoli und Reis 117
116 Putenhack mit Blumenkohl und Couscous 118
117 Hähnchenwürfel mit Tomate und Reis 119
118 Feta mit Tomate und Vollkornnudeln 120
119 Kichererbsen mit Blumenkohl und Reis 121
120 Hähnchenwürfel mit Spinat und Reis 122
121 Tofu mit Tomate und Bulgur 123
122 Hähnchenwürfel mit Paprika und Reis 124
123 Hähnchenwürfel mit Kürbis und Kartoffeln 125

124 Putenhack mit Brokkoli und Polenta 126

125 Feta mit Paprika und Reis 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 Menschen, die komplette Mahlzeiten mit wenigen Komponenten zubereiten möchten. Die Rezepte verbinden Hauptgericht und Beilage in einer Einzelkammer, auf zwei Ebenen oder in zwei Garzonen. Sie sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen vorgesehen; die jeweils nutzbare Fläche entscheidet über die Beladung.

Hauptgericht und Beilage werden je nach Gerät getrennt gegart und zum Servieren zu einer vollständigen Mahlzeit kombiniert.

Gerätefokus und Kapazität

Große Einzelkammer, Oven-Style mit zwei Einschüben oder Dual Zone mit zwei Körben; flache, passende, hitzebeständige Formen verwenden.

Zehn bis zwölf Liter garantieren keine bestimmte Nutzfläche. Formen mit geschlossenem Boden verwenden; rundum Luftwege frei halten. Zutaten flach verteilen, Fleisch nicht stapeln. Reicht die Fläche nicht, in mehreren Durchgängen garen; fertige Komponenten bei mindestens 60 °C heiß halten. Die Gesamtzeit verlängert sich entsprechend.

Zeit Temperatur und Garprobe

Die Zeiten setzen fertig gekochte Beilagen und abgetropfte Dosenbohnen voraus; Vorkochen ist nicht enthalten. Die Gesamtzeit gilt ab dem angegebenen Wert für einen Durchgang. Zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen und nötigenfalls weitergaren. Gerätetemperatur und gemessene Lebensmitteltemperatur sind unterschiedliche Werte.

Nährwerte und Mengen

Getreide, Nudeln und Polenta werden gekocht gewogen, Dosenbohnen und Kichererbsen nach dem Abtropfen. Die Mengen gelten insgesamt für die angegebenen Portionen. Nährwerte hängen unter anderem von den verwendeten Fertigprodukten ab; verlässliche Zahlen liegen für diese Rezepte nicht vor.

Kapitelübersicht

1. Alltagsgerichte
2. Mahlzeiten mit Gemüse
3. Herzhafte Kombinationen
4. Abwechslungsreiche Hauptgerichte
5. Reis, Getreide und weitere Beilagen
6. Kartoffeln, Nudeln und weitere Beilagen
7. Weitere komplette Mahlzeiten

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.