

Airfryer-Kochbuch – So schmeckt der Alltag

Abwechslungsreiche Rezepte für die Heißluftfritteuse –
unkompliziert kochen, knusprig genießen

Frieda Eichenhorst

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Kochbuch dient der allgemeinen Information und der Anregung für die eigene Küche. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung Ihres Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Die tatsächlichen Ergebnisse können je nach Gerät, Zubehör, Füllmenge sowie Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten abweichen. Beachten Sie stets die Herstellerangaben und verwenden Sie nur Zubehör, das für Ihr Gerät und die gewählte Zubereitungsart geeignet ist.

Prüfen Sie vor dem Servieren, ob die Speisen ausreichend durchgegart sind. Eine gebräunte Oberfläche allein ist kein verlässlicher Hinweis auf den Garzustand im Inneren. Achten Sie besonders bei Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern auf eine sichere Zubereitung sowie auf einen hygienischen Umgang mit rohen Lebensmitteln.

Berücksichtigen Sie persönliche Allergien und Unverträglichkeiten. Prüfen Sie auch bei Ersatzprodukten die Zutatenlisten und Allergenkennzeichnungen. Sofern Nährwertangaben enthalten sind, handelt es sich um Näherungswerte, die je nach Produkten und Portionsgrößen variieren können.

Eine Gewähr für das Gelingen jedes Rezepts unter sämtlichen Anwendungsbedingungen wird nicht übernommen. Die gesetzliche Haftung, insbesondere bei Vorsatz, grober Fahrlässigkeit oder Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit, bleibt unberührt.

Copyright

© 2026 Frieda Eichenhorst. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte, Abbildungen und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen, insbesondere das Zitieren im gesetzlich vorgesehenen Umfang, bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Luftstrom und Ebenenwirkung	1
Kurzer Praxiseck	1
Einleitung und Leseführung	2
Kurzer Praxiseck	2
Gerätekompatibilität	3
Nicht automatisch kompatibel	3
Beladung ohne Luftstau	4
Kurzer Praxiseck	4
Dampf, Heißluft und Finish	5
Kurzer Praxiseck	5
Zeitversatz und Garreihenfolge	6
Kurzer Praxiseck	6
Dampf	7
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, cremig	7
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	8
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, cremig	9
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, cremig	10
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Fenchel und Orange, cremig	11
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, cremig	12
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, cremig	13
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, cremig	14

Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, cremig	15
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, spät gebräunt	16
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, in kleiner Form	17
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, mit Startversatz	18
Hähnchenschenkel mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Chili und Limette, in zwei Zonen	19
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Sumach und Petersilie, auf zwei Ebenen	20
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Senf und Estragon, kurz gegrillt	21
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Dill und Senf, cremig	22
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, cremig	23
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, cremig	24
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, cremig	25
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	26
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich, cremig	27
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, cremig	28
Kombigaren	29
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, cremig	29
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, cremig	30

Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, cremig	31
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Salbei und Apfel, cremig	32
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, cremig	33
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	34
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Paprika und Oregano, cremig	35
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	36
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	37
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, cremig	38
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Chili und Limette, cremig	39
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, cremig	40
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, cremig	41
Weißer Bohnen mit Blumenkohlrissoles und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, cremig	42
Zucchini mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, cremig	43
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, cremig	44
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, cremig	45
Forellenfilet mit Brokkolirissoles und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, cremig	46
Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, cremig	47

Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, cremig	48
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, cremig	49
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, cremig	50
Knusperfinish	51
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, cremig	51
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	52
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, cremig	53
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	54
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, cremig	55
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	56
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	57
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, cremig	58
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, cremig	59
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	60
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Senf und Estragon, cremig	61
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, cremig	62
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Sesam und Ingwer, cremig	63

Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Curry und Limette, cremig	64
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, cremig	65
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, cremig	66
Tempeh mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, cremig	67
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, cremig	68
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, cremig	69
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	70
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Fenchel und Orange, cremig	71
Fisch und Gemüse	72
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	72
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, cremig	73
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Tomate und Basilikum, cremig	74
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Paprika und Oregano, cremig	75
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	76
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	77
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	78
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Chili und Limette, cremig	79

Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	80
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon, cremig	81
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, cremig	82
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, cremig	83
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Curry und Limette, cremig	84
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, cremig	85
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, cremig	86
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, cremig	87
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	88
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, cremig	89
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	90
Hähnchenschenkel mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, cremig	91
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Salbei und Apfel, cremig	92
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, cremig	93
Fehler vermeiden	94
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, cremig	94
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, cremig	95

Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	96
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, cremig	97
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	98
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Chili und Limette, cremig	99
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, cremig	100
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Senf und Estragon, cremig	101
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf, cremig	102
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, cremig	103
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisaucе – Curry und Limette, cremig	104
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, cremig	105
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	106
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, cremig	107
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	108
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, cremig	109
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, cremig	110
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Fenchel und Orange, cremig	111
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Salbei und Apfel, cremig	112

Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, cremig	113
Weißer Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	114
Kompatibilitätscheck	115
Ebenen- und Tauschplan	115
Mengenübersicht	116
Dampf- und Finish-Tabelle	116
Rezeptregister A bis Z	117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	120
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	121
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	122
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	123
Zutatenregister	123
Zutatenregister Fortsetzung	124
Zutatenregister Fortsetzung	124
Zutatenregister Fortsetzung	125
Eigene Notizen	125

Luftstrom und Ebenenwirkung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Dampf Airfryer Küche“. Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.

Für Steam plus Airfry und schonende Küche gilt dabei: Dampfwege und Verbrennungsgefahr.

Luftstrom

Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.

Ziel im Buch

Dampf, Heißluft und Finish methodisch auswählen

Geeignete Menge

An 6 bis 10 l und die reale Fläche anpassen

Vor dem Start

Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen

Während des Garens

Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren

Nicht übertragen

Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Steam Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einleitung und Leseführung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Dampf Airfryer Küche“. Gerätearchitektur erkennen, Beladungsgrenzen, Luftstrom und sichere Übertragung

Für Steam plus Airfry und schonende Küche gilt dabei: Dampfwege und Verbrennungsgefahr.

Praxis	Gerätearchitektur erkennen, Beladungsgrenzen, Luftstrom und sichere Übertragung
Ziel im Buch	Dampf, Heißluft und Finish methodisch auswählen
Geeignete Menge	An 6 bis 10 l und die reale Fläche anpassen
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Steam Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?