

Airfryer-Kochbuch mit Infrarot – Heiß auf herzhaft

125 Rezepte und Würzvarianten mit Fleisch, Fisch und
Gemüse – inklusive Garzeitentabelle und Tipps für das
Infrarot-Finish

Gesine Falkenried

Hinweise zur Anwendung und Haftung

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen der Orientierung beim Kochen mit Heißluftfritteusen mit Infrarotfunktion. Sie ersetzen weder die Bedienungsanleitung noch die Sicherheitsvorgaben des jeweiligen Geräts.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsangaben sind Richtwerte. Das Ergebnis hängt unter anderem von Geräteleistung, Korbfläche, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Kontrollieren Sie den Gargrad während der Zubereitung und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an.

Verwenden Sie die beschriebenen Infrarot-Schlussphasen nur, wenn Ihr Gerät eine entsprechende Steuerung erlaubt. Eine gebräunte Oberfläche allein bestätigt nicht, dass ein Lebensmittel vollständig durchgegart ist.

Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, vom Gerätehersteller zugelassenes Zubehör. Halten Sie die vorgesehenen Luftwege frei und beachten Sie den erforderlichen Abstand zu den Heizelementen. Heiße Körbe, Formen und Lebensmittel sind mit geeigneten Hitzeschutzhandschuhen zu handhaben.

Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen bei Allergien oder Unverträglichkeiten. Beachten Sie die Küchenhygiene und vermeiden Sie den Kontakt roher tierischer Lebensmittel mit bereits gegarten oder verzehrfertigen Speisen.

Dieses Buch bietet keine medizinische Beratung oder individuelle Ernährungsberatung. Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis wird nicht garantiert. Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Gesine Falkenried. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben hiervon unberührt.

Die Rezepte dürfen selbstverständlich zu Hause nachgekocht und für den eigenen Geschmack angepasst werden.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; eine Empfehlung oder Unterstützung durch einen Hersteller wird nicht behauptet. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Leseführung	1
Kurzer Praxischeck	1
Rezepte sicher übertragen	2
Nicht automatisch kompatibel	2
Beladung ohne Luftstau	3
Kurzer Praxischeck	3
Infrarot als kurze Finish-Phase	4
Kurzer Praxischeck	4
Zeitversatz und Garreihenfolge	5
Kurzer Praxischeck	5
Die Gerätearchitektur verstehen	6
Kurzer Praxischeck	6
Lebensmittelsicherheit	7
Infrarot Basis	8
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, cremig	8
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, cremig	9
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, cremig	10
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Dill und Meerrettich, cremig	11
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, cremig	12
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, cremig	13
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	14

Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Fenchel und Orange, cremig	15
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	16
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, cremig	17
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, cremig	18
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Paprika und Oregano, cremig	19
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	20
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, cremig	21
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, cremig	22
Kürbis mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette	23
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie	24
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Senf und Estragon	25
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf	26
Linsenkügelchen mit Maisribben und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer	27
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Curry und Limette ..	28
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Basilikum und Zitrone ..	29
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Zimt und Kardamom	30
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich	31
Weißer Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie	32

Fleisch	33
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch	33
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone	34
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Fenchel und Orange	35
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Salbei und Apfel	36
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch	37
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum	38
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, cremig	39
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	40
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, cremig	41
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	42
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Chili und Limette, cremig	43
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	44
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, cremig	45
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Dill und Senf, cremig	46
Halloumi mit Wirsingpalten und Senfdip – Sesam und Ingwer, cremig	47

Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Curry und Limette, cremig	48
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, cremig	49
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	50
Kabeljau mit Maisrippen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, cremig	51
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	52
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, cremig	53
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, cremig	54
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Fenchel und Orange, cremig	55
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, cremig	56
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, cremig	57
Gemüse	58
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, cremig	58
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, cremig	59
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	60
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, cremig	61
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	62

Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Chili und Limette, cremig	63
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Sumach und Petersilie, cremig	64
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Senf und Estragon, cremig ...	65
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, cremig	66
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, cremig	67
Weißer Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, cremig	68
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, cremig	69
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	70
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich, cremig	71
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, cremig	72
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, cremig	73
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, cremig	74
Rote Bete mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, cremig	75
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Salbei und Apfel, cremig	76
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, cremig	77
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	78

Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Paprika und Oregano, cremig	79
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	80
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	81
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, cremig	82
Überbacken	83
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Chili und Limette, cremig	83
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, cremig	84
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, cremig	85
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, cremig	86
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, cremig	87
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, cremig	88
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, cremig	89
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, cremig	90
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, cremig	91
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, cremig	92
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, cremig	93
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, cremig	94

Kürbis mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, cremig	95
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	96
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, cremig	97
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	98
Linsenbällchen mit Maisrippen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, cremig	99
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	100
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	101
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, cremig	102
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, cremig	103
Weißer Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	104
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Senf und Estragon, cremig	105
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, cremig	106
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Sesam und Ingwer, cremig	107
Finish Tabellen	108
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Curry und Limette, cremig	108
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, cremig	109

Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, cremig	110
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, cremig	111
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, cremig	112
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, cremig	113
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	114
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Fenchel und Orange, cremig	115
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	116
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, cremig	117
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum, cremig	118
Halloumi mit Wirsingspalten und Senfdip – Paprika und Oregano, cremig	119
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	120
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	121
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	122
Kabeljau mit Maisrippen und Paprikacreme – Chili und Limette, cremig	123
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	124
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon, cremig	125

Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Dill und Senf, cremig	126
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, cremig	127
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Curry und Limette, cremig	128
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, cremig	129
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, cremig	130
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, cremig	131
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	132
Mengenübersicht	133
Garzeitentabelle	134
Ebenen- und Tauschplan	135
Zonenplan	135
Infrarot-Finishmatrix	136
Rezeptregister A bis Z	136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	137
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	139
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	140
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	141
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	142
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	143
Zutatenregister	143
Zutatenregister Fortsetzung	144
Zutatenregister Fortsetzung	144
Zutatenregister Fortsetzung	145

Eigene Notizen	145
----------------------	-----

Einleitung und Leseführung

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

Für Infrared plus Airfry und Röstaromen gilt dabei: Frühe Bräunungskontrolle.

Praxis

Gerätearchitektur erkennen,
Beladungsgrenzen, Luftstrom und
sichere Übertragung

Ziel im Buch

Kurze intensive Oberflächenhitze
beherrschen

Geeignete Menge

An 6 bis 8 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 Infrared Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Rezepte sicher übertragen

Primärer Einsatzbereich: Infrared Airfryer. Gerätearchitektur: Infrared plus Airfry. Nennkapazität oder Zielbereich: 6 bis 8 l.

Technische Leitplanke: Frühe Bräunungskontrolle. Wird ein Rezept auf ein anderes Gerät übertragen, müssen Korbfläche, Heizelemente, Ebenen, Trennwand, Zubehör und verfügbare Programme einzeln geprüft werden.

Nicht automatisch kompatibel

- Steam-Anweisungen nur auf Geräten mit bestätigter Dampffunktion verwenden.
- Zone 1 und Zone 2 setzen tatsächlich getrennte Garbereiche voraus.
- Eine gemeinsame Großzone nur bei einer dafür vorgesehenen herausnehmbaren Trennwand nutzen.
- Grill-, Dörr- oder Fühlerangaben nur übernehmen, wenn die Funktion am eigenen Gerät vorhanden ist.
- Formen müssen rundum Luftabstand haben und vom Hersteller für Temperatur und Gerät zugelassen sein.

Bei Zweifeln gilt die Bedienungsanleitung des eigenen Geräts. Ein ähnliches Fassungsvermögen bedeutet nicht automatisch die gleiche nutzbare Fläche oder Luftführung.