

Airfryer-Kochbuch – Knusprig unter Glas

100+ Rezepte und Würzvarianten für Glas-Airfryer – mit
Fleisch, Fisch, Gemüse, Garzeiten und Tipps zur
Glassicherheit

Gesine Falkenried

Hinweise zur Anwendung und Haftung

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen oder Zubehör. Etwaige Marken- und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern und dienen ausschließlich der Orientierung.

Die angegebenen Garzeiten, Temperaturen und Portionsgrößen sind Richtwerte. Ergebnisse können je nach Gerät, nutzbarer Fläche, Zutatenmenge, Stückgröße und Ausgangstemperatur abweichen. Prüfen Sie den Garzustand und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an. Eine Sichtkontrolle durch das Glas ersetzt keine Prüfung des Gargrads.

Verwenden Sie ausschließlich Glasbehälter und Zubehör, die vom Hersteller ausdrücklich für Ihr Gerät und die vorgesehene Anwendung freigegeben sind. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung. Prüfen Sie Glas vor Gebrauch auf Risse und Beschädigungen, vermeiden Sie abrupte Temperaturwechsel und stellen Sie heiße Behälter auf eine trockene, hitzefeste Unterlage. Nutzen Sie geeigneten Hitzeschutz und lassen Sie Glas vor der Reinigung ausreichend abkühlen.

Achten Sie auf hygienisches Arbeiten und vollständiges Durchgaren empfindlicher Lebensmittel. Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen auf Allergene und individuelle Unverträglichkeiten. Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Eine Haftung für Schäden aus der Anwendung der Inhalte besteht nur im gesetzlich vorgesehenen Umfang. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright

Airfryer-Kochbuch – Knusprig unter Glas

© 2026 Gesine Falkenried. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies betrifft insbesondere die Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Verbreitung und öffentliche Bereitstellung geschützter Inhalte.

Erste Ausgabe 2026.

Inhaltsverzeichnis

Gerätekompatibilität	1
Nicht automatisch kompatibel	1
Sicheres Garen im Glas	2
Kurzer Praxischeck	2
Symbole und Garzeitgrundlagen	3
Richtwerte richtig nutzen	3
Zeitversatz und Garreihenfolge	4
Kurzer Praxischeck	4
Die Gerätearchitektur verstehen	5
Kurzer Praxischeck	5
Glassicherheit	6
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, knusprig	6
Kichererbsen mit Wirsingpalten und Petersilienöl – Chili und Limette, knusprig	7
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, knusprig	8
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, knusprig	9
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Dill und Senf, knusprig	10
Garnelen mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, knusprig	11
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Curry und Limette, knusprig	12
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, knusprig	13
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, knusprig	14

Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich	15
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie . 16	
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch	17
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, knusprig	18
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, knusprig	19
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, knusprig	20
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, knusprig	21
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, knusprig	22
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano, knusprig	23
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	24
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	25
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, gegart und gebräunt	26
Frühstück	27
Vollkornbrötchen mit Beeren und Tomatenvinaigrette	27
Ei mit Apfelspalten und Tahinisauce	28
Tomaten mit Champignons und Meerrettichjoghurt	29
Champignons mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt	30
Bananen mit Paprikastreifen und Zitronenquark	31
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt	32
Quark mit Beeren und Knoblauchdip	33
Haferflocken mit Apfelspalten und Sesamdip	34

Vollkornbrötchen mit Champignons und Senfdip	35
Ei mit Kirschtomaten und Bohnencreme	36
Tomaten mit Paprikastreifen und Apfel-Senf-Dip	37
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt	38
Bananen mit Beeren und Paprikacreme	39
Äpfel mit Apfelspalten und Ajvarjoghurt	40
Quark mit Champignons und Dillcreme	41
Haferflocken mit Kirschtomaten und Tomatensalsa	42
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Petersilienöl	43
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa	44
Tomaten mit Beeren und Tomatenvinaigrette	45
Champignons mit Apfelspalten und Tahinisauce	46
Hauptgerichte	47
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, knusprig	47
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, knusprig	48
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Senf und Estragon, knusprig	49
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, knusprig	50
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, knusprig	51
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Curry und Limette, einlagig	52
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, knusprig	53
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, knusprig	54
Süßkartoffeln mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, knusprig	55

Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, knusprig	56
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	57
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, knusprig	58
Champignons mit Maisrippen und Dillcreme – Fenchel und Orange, knusprig	59
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, knusprig	60
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, knusprig	61
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, knusprig	62
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, knusprig	63
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	64
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	65
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, knusprig	66
Reste	67
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Chili und Limette, knusprig	67
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, knusprig	68
Linsenkügelchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon, knusprig	69
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, knusprig	70

Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer, knusprig	71
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Curry und Limette, knusprig	72
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, knusprig	73
Weißer Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, knusprig	74
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, knusprig	75
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, knusprig	76
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	77
Forellenfilet mit Blumenkohlrissoles und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, umgesetzt	78
Kichererbsen mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Fenchel und Orange, knusprig	79
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, knusprig	80
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, knusprig	81
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, knusprig	82
Garnelen mit Maisribben und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, knusprig	83
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	84
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	85
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, knusprig	86

Backen	87
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Chili und Limette, knusprig	87
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Sumach und Petersilie, knusprig	88
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Senf und Estragon, knusprig	89
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, knusprig	90
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, knusprig	91
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, knusprig	92
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, knusprig	93
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, knusprig	94
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Dill und Meerrettich, knusprig	95
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, knusprig	96
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	97
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, knusprig	98
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, knusprig	99
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Salbei und Apfel, knusprig	100
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, knusprig	101
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, knusprig	102

Schweinefilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Paprika und Oregano, knusprig	103
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	104
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	105
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, knusprig	106
Fehlerdiagnose	107
Zonenplan	107
Glasbehälter-Check	108
Rezeptregister A bis Z	108
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	113
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	114
Zutatenregister	114
Zutatenregister Fortsetzung	115
Zutatenregister Fortsetzung	115
Zutatenregister Fortsetzung	116
Zutatenregister Fortsetzung	116
Eigene Notizen	117

Gerätekompatibilität

Primärer Einsatzbereich: Glass Airfryer. Gerätearchitektur: Glass Bowl.

Nennkapazität oder Zielbereich: 2 bis 5 l.

Technische Leitplanke: Keine kalte nasse Fläche für heißes Glas. 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.