

Airfryer-Kochbuch – Da geht noch ein ganzes Essen!

Für 800 Tage Genuss – Fleisch, Fisch, Gemüse und
Beilagen für Airfryer mit herausnehmbarer Trennwand

Henrike Lindenau

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Die Rezepte dieses Buches richten sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit herausnehmbarer Trennwand. Anweisungen für zwei Garzonen setzen voraus, dass das verwendete Gerät diese Konfiguration tatsächlich unterstützt. Maßgeblich sind stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des Herstellers.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Füllmenge, Größe der Zutaten und deren Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Kontrollieren Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an. Bei rohen tierischen Lebensmitteln reicht die äußere Bräunung allein nicht aus, um eine sichere Durchgarung festzustellen.

Verwenden Sie nur geeignetes, hitzebeständiges und für Ihr Gerät zugelassenes Zubehör. Halten Sie die Luftwege frei und beachten Sie die zulässige Beladung. Heiße Behälter, Formen und austretender Dampf erfordern besondere Vorsicht.

Prüfen Sie Zutaten und Verpackungsangaben auf Allergene und individuelle Unverträglichkeiten. Auch Ersatzprodukte können andere Allergene enthalten. Dieses Buch ersetzt keine persönliche medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die Angabe „Für 800 Tage Genuss“ beschreibt die langfristige Nutzung der Rezeptideen durch Wiederholung und eigene Kombinationen. Sie bezeichnet weder 800 unterschiedliche Rezepte noch einen ausgearbeiteten 800-Tage-Speiseplan.

Ein bestimmtes Kochergebnis kann nicht garantiert werden. Die gesetzlichen Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Henrike Lindenau. 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, Bearbeitungen sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Die gesetzlich zulässige Nutzung, insbesondere das Zitatrecht, bleibt unberührt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Publikation. Es besteht keine Verbindung zu einem Hersteller von Heißluftfritteusen. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern und dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Inhaltsverzeichnis

Die Gerätearchitektur verstehen	1
Kurzer Praxischeck	1
Lebensmittelsicherheit	2
Zonen, SYNC und Startversatz	3
Kurzer Praxischeck	3
Einleitung und Leseführung	4
Kurzer Praxischeck	4
Gerätekompatibilität	1
Nicht automatisch kompatibel	1
Beladung ohne Luftstau	2
Kurzer Praxischeck	2
Trennwand	3
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, zart	3
Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl – Chili und Limette, zart	4
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, zart	5
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, zart	6
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Dill und Senf, zart	7
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, zart	8
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Curry und Limette, zart	9
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, zart	10
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, zart	11

Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, zart	12
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, zart	13
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, zart	14
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, zart	15
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, zart	16
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, zart	17
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, zart	18
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, zart	19
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Paprika und Oregano, zart	20
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, spät gebräunt	21
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, in kleiner Form	22
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, mit Startversatz	23
Tempeh mit Wirsingpalten und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, in zwei Zonen	24
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, auf zwei Ebenen	25
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, kurz gegrillt	26
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf, gedämpft und gebräunt	27

Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, sanft gegart	28
Zwei Zonen	29
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, einlagig	29
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, gewendet	30
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Zimt und Kardamom, zart	31
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Dill und Meerrettich, zart	32
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, zart	33
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, zart	34
Weißer Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, zart	35
Zucchini mit Blumenkohlrisotto und Paprikacreme – Fenchel und Orange, zart	36
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, zart	37
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, zart	38
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, zart	39
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Paprika und Oregano, zart	40
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, zart	41
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, zart	42
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie	43

Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette	44
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie	45
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Senf und Estragon	46
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf	47
Hähnchenschenkel mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer	48
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Curry und Limette ...	49
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Basilikum und Zitrone	50
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom	51
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich	52
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie	53
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch	54
Großzone	55
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone	55
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Fenchel und Orange	56
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel	57
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch	58
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum	59
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano	60
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander	61

Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran	62
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie	63
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Chili und Limette	64
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, zart	65
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, zart	66
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, zart	67
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Sesam und Ingwer, zart ...	68
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Curry und Limette, zart	69
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, zart	70
Weißer Bohnen mit Blumenkohlrissoles und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, zart	71
Zucchini mit Wiringspalten und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, zart	72
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart	73
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, zart	74
Forellenfilet mit Brokkolirissoles und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, zart	75
Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, zart	76
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, zart	77
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, zart	78

Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, zart	79
Große Stücke	80
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, zart	80
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart	81
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, zart	82
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart	83
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Chili und Limette, zart	84
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Sumach und Petersilie, zart	85
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, zart	86
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Dill und Senf, zart	87
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, zart	88
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, zart	89
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, zart	90
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, zart	91
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Dill und Meerrettich, zart	92
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, zart	93
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, zart	94

Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, zart	95
Tempeh mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, zart	96
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Salbei und Apfel, zart	97
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, zart	98
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, zart	99
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, zart	100
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart	101
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, zart	102
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, zart	103
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Chili und Limette, zart ...	104
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, zart	105
Backformen	106
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, zart	106
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, zart	107
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, zart	108
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, zart	109
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, zart	110

Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, zart	111
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, zart	112
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, zart	113
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, zart	114
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, zart	115
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, zart	116
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, zart	117
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, zart	118
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, zart	119
Hähnchenschenkel mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, zart	120
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, zart	121
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, zart	122
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, zart	123
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, zart	124
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, einlagig	125
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon, gewendet	126
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, geschüttelt	127

Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer, sanft gegart	128
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette, spät gebräunt	129
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, zart	130
Ebenen- und Tauschplan	131
Zonenplan	131
Garzeitentabelle	132
SYNC-Tabelle	133
Rezeptregister A bis Z	133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	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
Zutatenregister	141
Zutatenregister Fortsetzung	141
Zutatenregister Fortsetzung	142
Zutatenregister Fortsetzung	142
Eigene Notizen	143

Die Gerätearchitektur verstehen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „flexible Schublade und Großzone“. Heizelemente, Luftweg und Behälterform bestimmen das Ergebnis stärker als die Nennliter.

Für Removable Divider und flexible Küche gilt dabei: Nicht jede flexible Schublade heißt Großzone.

Architektur

Heizelemente, Luftweg und Behälterform bestimmen das Ergebnis stärker als die Nennliter.

Ziel im Buch

Zwischen Doppelzone und Großraum wechseln

Geeignete Menge

An 9 bis 11 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 Airfryern mit flexibler Schublade?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Lebensmittelsicherheit

Rohe tierische Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten. Geflügel nicht abwaschen; Spritzwasser kann Keime verteilen. Hände, Messer, Bretter und Zangen nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.

- Geflügel, Hackfleisch und rohe Fleischgerichte an allen Stellen ausreichend erhitzen; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- Fisch garen, bis er im Kern nicht mehr glasig ist und sich leicht teilen lässt; empfindliche Filets früh prüfen.
- Reste zügig abkühlen, abgedeckt unter 7 °C lagern und üblicherweise innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
- Beim Aufwärmen Speisen gleichmäßig an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen.
- Heiße Körbe, Glasbehälter, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen; immer eine hitzefeste Unterlage bereithalten.

Grundlage der Sicherheitsangaben: Bundesinstitut für Risikobewertung, Küchenhygiene und Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt, abgerufen 2026.

Zonen, SYNC und Startversatz

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „flexible Schublade und Großzone“. Planen Sie Zielzeit rückwärts und notieren Sie Startversatz je Zone.

Für Removable Divider und flexible Küche gilt dabei: Nicht jede flexible Schublade heißt Großzone.

Zonen

Planen Sie Zielzeit rückwärts und notieren Sie Startversatz je Zone.

Ziel im Buch

Zwischen Doppelzone und Großraum wechseln

Geeignete Menge

An 9 bis 11 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 Airfryern mit flexibler Schublade?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?