

Airfryer-Kochbuch XXL – Gefrierfach auf. Feierabend gerettet

*Tiefkühlgerichte mit frischen Beilagen und
Garzeittipps für Heißluftfritteusen mit 10–12 Litern
Gesamtvolumen*

Henrike Lindenau

Haftungsausschluss

Die Rezepte und Hinweise dienen der allgemeinen Information für die private Küche. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Das Ergebnis hängt unter anderem vom Gerätemodell, der nutzbaren Fläche, der Füllmenge und den verwendeten Produkten ab. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts sowie die Zubereitungs- und Sicherheitshinweise auf der Verpackung.

Prüfen Sie vor dem Verzehr, ob die Lebensmittel vollständig und sicher gegart sind. Achten Sie besonders bei Geflügel, Fisch, Eiern und aufgewärmten Speisen auf ausreichende Erhitzung. Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, vom Gerätehersteller zugelassenes Zubehör.

Prüfen Sie Zutaten und Produktetiketten auf Allergene und individuelle Unverträglichkeiten. Etwaige Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Portionsgröße abweichen. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner wirtschaftlichen Verbindung zu Geräte- oder Lebensmittelherstellern. Genannte Marken gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Eine Garantie für das Gelingen jedes Rezepts wird nicht übernommen. Zwingende gesetzliche Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Henrike Lindenau. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und öffentliche Bereitstellung, auch in elektronischer Form.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekfokus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	1
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Pommes und Kartoffelprodukte	3
001 TK-Falafel mit frischem Brokkoli und TK-Brötchen in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	3
002 TK-Frühlingsrolle mit Mais und TK-Baguette nach Produktkategorie gegart	4
003 TK-Garnelen mit Mais und TK-Pommes in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	5
004 TK-Falafel mit Paprika und TK-Pommes direkt tiefgekühlt gegart	6
005 TK-Hähnchenprodukt mit grünen Bohnen und TK-Reisportion nach Produktkategorie gegart	7
006 TK-Frühlingsrolle mit grünen Bohnen und TK-Reisportion nach Produktkategorie gegart	8
007 TK-Falafel mit grünen Bohnen und TK-Baguette direkt tiefgekühlt gegart	9
008 TK-Frühlingsrolle mit grünen Bohnen und TK-Baguette direkt tiefgekühlt gegart	10
009 TK-Falafel mit grünen Bohnen und TK-Kroketten direkt tiefgekühlt gegart	11
010 TK-Gemüsemix mit grünen Bohnen und TK-Rösti mit Frischekomponente aufgewertet	12

011 TK-Fischprodukt mit Tomate und TK-Baguette nach Produktkategorie gegart	13
012 TK-Falafel mit Möhre und TK-Reisportion nach Produktkategorie gegart	14
Gemüse	15
013 TK-Fischprodukt mit frischem Brokkoli und TK-Reisportion in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	15
014 TK-Gemüsemix mit Möhre und TK-Wedges in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	16
015 TK-Pizzasnack mit Paprika und TK-Wedges direkt tiefgekühlt gegart	17
016 TK-Fischprodukt mit Tomate und TK-Rösti nach Produktkategorie gegart	18
017 TK-Blumenkohl-Tomaten-Gratin	19
018 TK-Fischprodukt mit Möhre und TK-Wedges mit Frischekomponente aufgewertet	20
019 TK-Kartoffelprodukt mit Paprika und TK-Teigtasche mit Frischekomponente aufgewertet	21
020 TK-Kartoffelprodukt mit Zucchini und TK-Brötchen nach Produktkategorie gegart	22
021 TK-Hähnchenprodukt mit Mais und TK-Baguette nach Produktkategorie gegart	23
022 TK-Hähnchenprodukt mit Salat-Topping und TK-Baguette in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	24
023 TK-Fischprodukt mit Möhre und TK-Pommes direkt tiefgekühlt gegart	25
024 TK-Falafel mit Mais und TK-Rösti direkt tiefgekühlt gegart	26
Fisch	27
025 TK-Falafel mit Tomate und TK-Brötchen in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	27

026 TK-Pizzasnack mit Möhre und TK-Teigtasche mit Frischekomponente aufgewertet	28
027 TK-Frühlingsrolle mit frischem Brokkoli und TK-Rösti nach Produktkategorie gegart	29
028 TK-Gemüsemix mit Möhre und TK-Reisportion in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	30
029 TK-Garnelen mit frischem Brokkoli und TK-Rösti mit Frischekomponente aufgewertet	31
030 TK-Kartoffelprodukt mit Tomate und TK-Rösti in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	32
031 TK-Gemüsemix mit Möhre und TK-Pommes mit Frischekomponente aufgewertet	33
032 TK-Hähnchenprodukt mit frischem Brokkoli und TK-Pommes in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	34
033 TK-Garnelen mit Zucchini und TK-Reisportion nach Produktkategorie gegart	35
034 TK-Fischprodukt mit Möhre und TK-Kroketten direkt tiefgekühlt gegart	36
035 TK-Garnelen mit Paprika und TK-Pommes mit Frischekomponente aufgewertet	37
036 TK-Frühlingsrolle mit Salat-Topping und TK-Brötchen direkt tiefgekühlt gegart	38
Geflügel	39
037 TK-Frühlingsrolle mit frischem Brokkoli und TK-Wedges in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	39
038 TK-Kartoffelprodukt mit Zucchini und TK-Wedges nach Produktkategorie gegart	40
039 TK-Garnelen mit Salat-Topping und TK-Rösti mit Frischekomponente aufgewertet	41

040 TK-Hähnchenprodukt mit Möhre und TK-Brötchen in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	42
041 TK-Falafel mit Mais und TK-Reisportion mit Frischekomponente aufgewertet	43
042 TK-Falafel mit Zucchini und TK-Pommes in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	44
043 TK-Falafel mit Salat-Topping und TK-Reisportion mit Frischekomponente aufgewertet	45
044 TK-Hähnchennuggets in Fladenbrot mit Krautjoghurt	46
045 TK-Garnelen mit Mais und TK-Baguette in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	47
046 TK-Chicken-Wings mit Apfel-Krautsalat	48
047 TK-Gemüsemix mit frischem Brokkoli und TK-Pommes direkt tiefgekühlt gegart	49
Teig und Backwaren	50
048 TK-Gemüsemix mit grünen Bohnen und TK-Baguette in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	50
049 TK-Fischprodukt mit frischem Brokkoli und TK-Teigtasche in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	51
050 TK-Fischprodukt mit frischem Brokkoli und TK-Baguette mit Frischekomponente aufgewertet	52
051 TK-Garnelen mit Zucchini und TK-Teigtasche mit Frischekomponente aufgewertet	53
052 TK-Hähnchenprodukt mit Paprika und TK-Pommes nach Produktkategorie gegart	54
053 TK-Frühlingsrolle mit grünen Bohnen und TK-Pommes nach Produktkategorie gegart	55

054 TK-Pizzasnack mit Möhre und TK-Wedges nach Produktkategorie gegart.....	56
055 TK-Falafel mit Mais und TK-Brötchen direkt tiefgekühlt gegart.....	57
056 TK-Frühlingsrolle mit frischem Brokkoli und TK-Baguette in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	58
057 TK-Frühlingsrolle mit Salat-Topping und TK-Wedges in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	59
058 TK-Pizzasnack mit Tomate und TK-Pommes mit Frischekomponente aufgewertet	60
Snacks	61
059 TK-Garnelen mit Möhre und TK-Baguette direkt tiefgekühlt gegart .	61
060 TK-Frühlingsrolle mit Mais und TK-Wedges in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	62
061 TK-Falafel mit grünen Bohnen und TK-Wedges mit Frischekomponente aufgewertet	63
062 TK-Fischprodukt mit Paprika und TK-Brötchen nach Produktkategorie gegart	64
063 TK-Erbсен-Käse-Taler	65
064 TK-Gemüsemix mit Salat-Topping und TK-Pommes nach Produktkategorie gegart	66
065 TK-Pizzasnack mit Möhre und TK-Brötchen nach Produktkategorie gegart.....	67
066 TK-Kartoffelprodukt mit Paprika und TK-Kroketten in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	68
067 TK-Gemüsemix mit Mais und TK-Kroketten in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	69
068 TK-Blumenkohl-Wings mit Joghurt-Dip	70
069 Blätterteigtaschen mit TK-Spinat und Feta	71

Tiefkühlprodukt plus frische Beilage	72
070 TK-Seelachs mit Gurken-Dill-Salat	72
071 TK-Gemüsemix mit Paprika und TK-Kroketten nach Produktkategorie gegart	73
072 TK-Frühlingsrolle mit Möhre und TK-Teigtasche mit Frischekomponente aufgewertet	74
073 TK-Falafel mit Zucchini und TK-Teigtasche nach Produktkategorie gegart	75
074 TK-Lachs mit warmem Linsen-Tomaten-Salat	76
075 TK-Frühlingsrolle mit Mais und TK-Teigtasche direkt tiefgekühlt gegart	77
076 TK-Garnelen mit Zucchini und TK-Wedges nach Produktkategorie gegart	78
077 TK-Garnelen mit Tomate und TK-Reisportion nach Produktkategorie gegart	79
078 TK-Gemüsemix mit Paprika und TK-Teigtasche in zwei Tiefkühlchargen zubereitet	80
079 TK-Hähnchenprodukt mit Möhre und TK-Baguette mit Frischekomponente aufgewertet	81
080 TK-Frühlingsrolle mit Möhre und TK-Kroketten nach Produktkategorie gegart	82
40 praktische Garzeit und Tiefkühlleitfäden	83
Anpassen an das eigene Gerät	95
Austauschlogik	95
Allergene und Lagerung	95
Redaktionelle Schlussprüfung	95
Eigene Testnotizen	95

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an zeitknappe Haushalte, Anfänger und Menschen, die vorhandene Tiefkühlprodukte gezielt nutzen. Der Schwerpunkt liegt auf Tiefkühlkost und vorbereiteten Supermarktprodukten mit verbessertem Ergebnis und sinnvoller Ergänzung. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen die jeweils benötigte Korbfläche, Form oder Zonenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Packungsangaben werden nicht kopiert; das Buch erklärt Produktkategorien, Beladung, Schütteln, Feuchte und sichere Kerntemperatur.

Gerätekfokus und Kapazität

Universell; Zeit- und Mengenangaben werden nach Dual Zone, Einzelkammer, Tower und Oven-Style getrennt.

Zehn bis zwölf Liter sind keine Garantie für identische Nutzfläche. Eine breite Einzelkammer, zwei getrennte Körbe, ein Tower und ein Oven Style Gerät benötigen unterschiedliche Verteilung. Zutaten müssen locker liegen; die Form darf Luftwege und Heizelemente nicht blockieren.

Zeit Temperatur und Garprobe

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, angegebenes Vorheizen, Garzeit und Ruhezeit. Beim ersten Durchlauf zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen. Geflügel, Hackfleisch, Fisch und aufgewärmte Reste werden zusätzlich über Kerntemperatur oder sichere Garmerkmale kontrolliert.

Nährwerte und Mengen

Die angegebenen Nährwerte sind ohne dokumentierte Referenzwerte und konkrete Produktetiketten nicht nachprüfbar. Marken, Abtropfgewicht und Restmengen beeinflussen das Ergebnis. Bei ersetzten Rezepten werden keine alten Nährwerte übernommen.