

Airfryer-Kochbuch für die Familie – Heute essen alle mit

*Milde Gerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse für Groß und
Klein – für Heißluftfritteusen mit 10 bis 12 Litern
Gesamtvolumen*

Nora Lindenhagen

Wichtige Hinweise

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsfachliche Beratung.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, nutzbare Fläche, Füllmenge und Stückgröße beeinflussen das Ergebnis. Beachten Sie die Herstelleranleitung, verwenden Sie geeignetes Zubehör und prüfen Sie vor dem Servieren, ob die Speisen vollständig durchgegart sind. Die Literangabe allein garantiert nicht, dass eine Portion in einem Durchgang zubereitet werden kann.

Prüfen Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene. Passen Sie Konsistenz, Stückgröße und Serviertemperatur dem Alter und den Fähigkeiten Ihres Kindes an. Kinder dürfen nur altersgerechte Aufgaben unter Aufsicht übernehmen; heiße Geräte und Zubehör gehören in die Hände Erwachsener.

Nährwerte sind Näherungswerte und variieren je nach Produkt. Ein bestimmtes Koch- oder Ernährungsergebnis wird nicht zugesichert. Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Nora Lindenhagen
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern. Ihre Erwähnung dient ausschließlich der Beschreibung und begründet keine Verbindung zu oder Empfehlung durch die betreffenden Hersteller.

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
Milde Hauptgerichte	3
001 Mini-Hähnchenbällchen mit Möhrensticks und Kartoffelgesichtern in kleiner Form gegart	3
002 Puten-Nuggets mit Möhrensticks und Mini-Pita kindgerecht mild gebacken	4
003 Mini-Mozzarella mit Paprikastreifen und Süßkartoffelsticks in kleiner Form gegart	5
004 Mini-Mozzarella mit Kürbiswürfeln und Süßkartoffelsticks mit erkennbarem Gemüse zubereitet	6
005 Fischstäbchen mit Mais und Polentasticks mit erkennbarem Gemüse zubereitet	7
006 Mini-Mozzarella mit Blumenkohlröschen und Süßkartoffelsticks kindgerecht mild gebacken	8
007 Fischstäbchen mit Kürbiswürfel und Polentastick mit erkennbarem Gemüse zubereitet	9
008 Hackbällchen mit Kürbiswürfeln und Süßkartoffelsticks mit erkennbarem Gemüse zubereitet	10
009 Ei-Muffin mit Brokkoliröschen und Toaststern mit erkennbarem Gemüse zubereitet	11

010 Tofu-Nuggets mit Mais und Süßkartoffelsticks kindgerecht mild gebacken	12
011 Mini-Mozzarella mit Erbsen und Kartoffelgesichtern als Fingerfood geröstet	13
012 Mini-Hähnchenbällchen mit Zucchinischeiben und Mini-Pita mit erkennbarem Gemüse zubereitet	14
013 Puten-Nuggets mit Paprikastreifen und Polentasticks kindgerecht mild gebacken	15
014 Ei-Muffins mit Zucchinischeiben und Gnocchi kindgerecht mild gebacken	16
015 Puten-Nuggets mit Kürbiswürfeln und Toaststernen kindgerecht mild gebacken	17
016 Mini-Mozzarella mit Zucchinischeiben und Reisbällchen als Fingerfood geröstet	18
017 Tofu-Nuggets mit Zucchinischeiben und Nudelnestern kindgerecht mild gebacken	19
018 Ei-Muffins mit Blumenkohlröschen und Kartoffelgesichtern in kleiner Form gegart	20
Gemüse zum Kennenlernen	21
019 Tofu-Nuggets mit Brokkoliröschen und Kartoffelgesichtern kindgerecht mild gebacken	21
020 Fischstäbchen mit Brokkoliröschen und Mini-Pita mit erkennbarem Gemüse zubereitet	22
021 Puten-Nuggets mit Erbsen und Reisbällchen in kleiner Form gegart	23
022 Hackbällchen mit Möhrensticks und Toaststernen in kleiner Form gegart	24
023 Fischstäbchen mit Erbsen und Reisbällchen in kleiner Form gegart	25

024 Mini-Hähnchenbällchen mit Zucchini­scheiben und Reisbällchen mit erkennbarem Gemüse zubereitet	26
025 Kichererbsentaler mit Möhrensticks und Mini-Pita in kleiner Form gegart	27
026 Hackbällchen mit Blumenkohl­röschen und NudelNest mit erkennbarem Gemüse zubereitet	28
027 Tofu-Nuggets mit Erbsen und Nudelnestern kindgerecht mild gebacken	29
028 Ei-Muffins mit Brokkoli­röschen und Polentasticks in kleiner Form gegart	30
029 Kichererbsentaler mit Möhrensticks und Toaststernen in kleiner Form gegart	31
030 Fischstäbchen mit Brokkoli­röschen und Polentastick mit erkennbarem Gemüse zubereitet	32
031 Mini-Hähnchenbällchen mit Mais und Polentastick mit erkennbarem Gemüse zubereitet	33
032 Hackbällchen mit Möhrensticks und Kartoffelgesichtern mit erkennbarem Gemüse zubereitet	34
033 Hackbällchen mit Kürbiswürfel und NudelNest mit erkennbarem Gemüse zubereitet	35
034 Ei-Muffins mit Zucchini­scheiben und Toaststernen in kleiner Form gegart	36
035 Fischstäbchen mit Zucchini­scheiben und Kartoffelgesichtern in kleiner Form gegart	37
036 Hackbällchen mit Möhrensticks und Süßkartoffelsticks in kleiner Form gegart	38
Fingerfood	39
037 Mini-Hähnchenbällchen mit Kürbiswürfeln und Toaststernen mit erkennbarem Gemüse zubereitet	39

038 Hackbällchen mit Mais und Reisbällchen in kleiner Form gegart	40
039 Mini-Mozzarella mit Paprikastreifen und Toaststern mit erkennbarem Gemüse zubereitet	41
040 Puten-Nuggets mit Paprikastreifen und Toaststernen kindgerecht mild gebacken	42
041 Kichererbsentaler mit Möhrensticks und Reisbällchen kindgerecht mild gebacken	43
042 Mini-Mozzarella mit Brokkoliröschen und Reisbällchen mit erkennbarem Gemüse zubereitet	44
043 Tofu-Nuggets mit Möhrensticks und Kartoffelgesichtern kindgerecht mild gebacken	45
044 Mini-Mozzarella mit Blumenkohlröschen und NudelNest mit erkennbarem Gemüse zubereitet	46
045 Kichererbsentaler mit Kürbiswürfeln und Polentasticks kindgerecht mild gebacken	47
046 Hackbällchen mit Blumenkohlröschen und Mini-Pita kindgerecht mild gebacken	48
047 Tofu-Nuggets mit Brokkoliröschen und Gnocchi in kleiner Form gegart	49
048 Fischstäbchen mit Möhrensticks und Kartoffelgesichtern kindgerecht mild gebacken	50
049 Hackbällchen mit Brokkoliröschen und Süßkartoffelsticks kindgerecht mild gebacken	51
050 Ei-Muffins mit Brokkoliröschen und Nudelnestern kindgerecht mild gebacken	52
051 Tofu-Nuggets mit Kürbiswürfeln und Toaststernen kindgerecht mild gebacken	53
052 Hackbällchen mit Zucchini-scheiben und Toaststernen in kleiner Form gegart	54

053 Puten-Nuggets mit Paprikastreifen und Mini-Pita in kleiner Form gegart.....	55
054 Hackbällchen mit Erbsen und Mini-Pita als Fingerfood geröstet.....	56
Pausenbox.....	57
055 Ei-Muffins mit Möhrensticks und Mini-Pita als Fingerfood geröstet..	57
056 Hackbällchen mit Brokkoliröschen und Reisbällchen in kleiner Form gegart.....	58
057 Puten-Nuggets mit Paprikastreifen und Kartoffelgesichtern als Fingerfood geröstet.....	59
058 Kichererbsentaler mit Kürbiswürfeln und Toaststernen kindgerecht mild gebacken	60
059 Hackbällchen mit Mais und Kartoffelgesichtern als Fingerfood geröstet	61
060 Tofu-Nuggets mit Möhrensticks und Mini-Pita als Fingerfood geröstet	62
061 Ei-Muffins mit Blumenkohlröschen und Toaststernen als Fingerfood geröstet	63
062 Hackbällchen mit Paprikastreifen und Nudelnestern als Fingerfood geröstet	64
063 Hackbällchen mit Erbsen und Gnocchi mit erkennbarem Gemüse zubereitet	65
064 Puten-Nuggets mit Erbsen und Mini-Pita kindgerecht mild gebacken	66
065 Puten-Nuggets mit Erbsen und Nudelnestern mit erkennbarem Gemüse zubereitet.....	67
066 Fischstäbchen mit Möhrensticks und Reisbällchen als Fingerfood geröstet	68
067 Hackbällchen mit Mais und Gnocchi in kleiner Form gegart.....	69
068 Hackbällchen mit Zucchini-scheiben und Nudelnestern als Fingerfood geröstet	70

069 Mini-Hähnchenbällchen mit Paprikastreifen und Kartoffelgesichtern in kleiner Form gegart	71
070 Hackbällchen mit Brokkoliröschen und Polentastick mit erkennbarem Gemüse zubereitet	72
071 Puten-Nuggets mit Kürbiswürfeln und Mini-Pita mit erkennbarem Gemüse zubereitet	73
072 Mini-Mozzarella mit Blumenkohlröschen und Polentasticks als Fingerfood geröstet	74
Familienklassiker in klein	75
073 Mini-Mozzarella mit Mais und Süßkartoffelsticks kindgerecht mild gebacken	75
074 Hackbällchen mit Mais und Kartoffelgesichtern kindgerecht mild gebacken	76
075 Fischstäbchen mit Zuccinischeiben und Mini-Pita in kleiner Form gegart	77
076 Kichererbsentaler mit Brokkoliröschen und Süßkartoffelsticks mit erkennbarem Gemüse zubereitet	78
077 Ei-Muffins mit Möhrensticks und Süßkartoffelsticks mit erkennbarem Gemüse zubereitet	79
078 Tofu-Nugget mit Mais und Kartoffelgesicht mit erkennbarem Gemüse zubereitet	80
079 Mini-Mozzarella mit Mais und Toaststernen als Fingerfood geröstet	81
080 Mini-Mozzarella mit Kürbiswürfeln und Kartoffelgesichtern als Fingerfood geröstet	82
081 Mini-Mozzarella mit Mais und Gnocchi in kleiner Form gegart	83
082 Ei-Muffins mit Blumenkohlröschen und Kartoffelgesichtern mit erkennbarem Gemüse zubereitet	84

083 Puten-Nuggets mit Kürbiswürfeln und Kartoffelgesichtern als Fingerfood geröstet	85
084 Hackbällchen mit Möhrensticks und Reisbällchen in kleiner Form gegart	86
085 Ei-Muffins mit Zucchinischeiben und Nudelnestern kindgerecht mild gebacken	87
086 Mini-Hähnchenbällchen mit Brokkoliröschen und Mini-Pita kindgerecht mild gebacken	88
087 Hackbällchen mit Blumenkohlröschen und Gnocchi in kleiner Form gegart	89
088 Puten-Nuggets mit Brokkoliröschen und Gnocchi in kleiner Form gegart	90
089 Mini-Hähnchenbällchen mit Zucchinischeibe und Süßkartoffelstick in kleiner Form gegart	91
090 Mini-Hähnchenbällchen mit Erbsen und Kartoffelgesichtern mit erkennbarem Gemüse zubereitet	92
Gemeinsam vorbereiten	93
091 Hackbällchen mit Erbsen und Reisbällchen in kleiner Form gegart ..	93
092 Ei-Muffin mit Zucchinischeibe und Toaststern mit erkennbarem Gemüse zubereitet	94
093 Fischstäbchen mit Blumenkohlröschen und Süßkartoffelsticks kindgerecht mild gebacken	95
094 Fischstäbchen mit Möhrensticks und Mini-Pita kindgerecht mild gebacken	96
095 Tofu-Nuggets mit Möhrensticks und Polentasticks als Fingerfood geröstet	97
096 Kichererbsentaler mit Zucchinischeiben und Reisbällchen in kleiner Form gegart	98

097 Mini-Hähnchenbällchen mit Blumenkohlröschen und Süßkartoffelsticks mit erkennbarem Gemüse zubereitet	99
098 Mini-Mozzarella mit Kürbiswürfeln und Gnocchi in kleiner Form gegart	100
099 Puten-Nuggets mit Möhrensticks und Gnocchi als Fingerfood geröstet	101
100 Kichererbsentaler mit Zucchini-scheiben und Süßkartoffelsticks kindgerecht mild gebacken	102
101 Kichererbsentaler mit Blumenkohlröschen und Gnocchi mit erkennbarem Gemüse zubereitet	103
102 Hackbällchen mit Zucchini-scheiben und Nudelnestern in kleiner Form gegart	104
103 Ei-Muffins mit Brokkoliröschen und Reisbällchen kindgerecht mild gebacken	105
104 Fischstäbchen mit Mais und Polentasticks als Fingerfood geröstet	106
105 Mini-Hähnchenbällchen mit Erbsen und Mini-Pita in kleiner Form gegart	107
106 Hackbällchen mit Paprikastreifen und Nudelnestern kindgerecht mild gebacken	108
107 Mini-Hähnchenbällchen mit Zucchini-scheiben und Kartoffelgesichtern mit erkennbarem Gemüse zubereitet	109
108 Hackbällchen mit Kürbiswürfeln und Gnocchi mit erkennbarem Gemüse zubereitet	110
Saucen und Toppings getrennt	111
109 Kichererbsentaler mit Zucchini-scheiben und Gnocchi als Fingerfood geröstet	111
110 Mini-Hähnchenbällchen mit Mais und Toaststernen in kleiner Form gegart	112

111 Tofu-Nuggets mit Möhrensticks und Nudelnestern in kleiner Form gegart.....	113
112 Mini-Hähnchenbällchen mit Erbsen und Kartoffelgesichtern in kleiner Form gegart.....	114
113 Mini-Mozzarella mit Erbsen und Gnocchi kindgerecht mild gebacken	115
114 Hackbällchen mit Mais und Mini-Pita in kleiner Form gegart.....	116
115 Hackbällchen mit Erbsen und Mini-Pita kindgerecht mild gebacken	117
116 Mini-Hähnchenbällchen mit Paprikastreifen und Mini-Pita als Fingerfood geröstet.....	118
117 Ei-Muffins mit Möhrensticks und Reisbällchen in kleiner Form gegart	119
118 Mini-Hähnchenbällchen mit Möhrensticks und Süßkartoffelsticks mit erkennbarem Gemüse zubereitet.....	120
119 Tofu-Nuggets mit Zucchinischeiben und Polentasticks kindgerecht mild gebacken.....	121
120 Fischstäbchen mit Paprikastreifen und Süßkartoffelsticks in kleiner Form gegart.....	122
121 Tofu-Nuggets mit Kürbiswürfeln und Reisbällchen kindgerecht mild gebacken.....	123
122 Puten-Nuggets mit Zucchinischeiben und Mini-Pita in kleiner Form gegart.....	124
123 Ei-Muffins mit Blumenkohlröschen und Polentasticks als Fingerfood geröstet.....	125
124 Tofu-Nuggets mit Kürbiswürfeln und Reisbällchen in kleiner Form gegart.....	126
125 Mini-Mozzarella mit Brokkoliröschen und Mini-Pita kindgerecht mild gebacken.....	127
Anpassen an das eigene Gerät.....	128
Austauschlogik.....	128

Allergene und Lagerung	128
Redaktionelle Schlussprüfung	128
Eigene Testnotizen	128

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter sowie wählerischen Essern. Der Schwerpunkt liegt auf kinderfreundlicher Küche mit milder Würzung, anpassbaren Texturen und Beteiligung am Kochen. 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: Akzeptanz, sichere Kinderaufgaben und erkennbare Zutaten stehen vor maximaler Würze oder Ernährungsversprechen.

Gerätekfokus und Kapazität

Universell; gut zugängliche Körbe und kleine hitzebeständige Formen werden bevorzugt.

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

Nährwerte werden aus den tatsächlich aufgeführten Zutatenmengen und standardisierten Referenzwerten berechnet. Marken, Abtropfgewicht, Reifegrad und Restmengen können die Werte verändern. Für medizinische Zwecke ist eine Prüfung mit den konkret verwendeten Produkten erforderlich.