Airfryer-Kochbuch für zwei – Kein Warten auf die Beilage

Herzhafte Gerichte und Beilagen für Heißluftfritteusen mit zwei unterschiedlich großen Körben – mit abgestimmten Garzeiten und passender Korbaufteilung

Henrike Buchenau

Hinweise zur Verwendung

Dieses Buch richtet sich an Airfryer mit zwei nebeneinanderliegenden, unterschiedlich großen und separat regelbaren Körben. Prüfen Sie die Eignung Ihres Geräts und des Zubehörs. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise des Herstellers haben Vorrang.

Mengen, Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Kontrollieren Sie den Garzustand; Zeitablauf und Bräunung allein belegen kein sicheres Durchgaren.

Beachten Sie die Hygieneregeln und prüfen Sie Zutaten auf Allergene und Unverträglichkeiten. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Ein bestimmtes Garergebnis wird nicht garantiert.

© 2026 Henrike Buchenau. Alle Rechte vorbehalten.

Airfryer-Kochbuch für zwei – Kein Warten auf die Beilage

Texte und Gestaltung dieser Ausgabe sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung oder öffentliche Bereitstellung bedarf der Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Diese Publikation ist unabhängig und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Erwähnte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Erste Ausgabe 2026.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Buchkonzept 1

Gerät, Programme und Korbgrößen 2

Garzeiten, Hygiene und Abkürzungen 3

Gemüse mit Brot, Obst und Polenta 4

001 · Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 4

002 · Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 5

008 · Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 6

012 · Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 7

013 · Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf 8

018 · Maisscheiben mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich 9

032 · Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Senf und Estragon 10

033 · Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf ... 11

037 · Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom 12

038 · Süßkartoffeln mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich 13

044 · Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch 14

048 · Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran 15

049 · Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie 16

054 · Maisscheiben mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer 17

068 · Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran 18

069 · Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie 19

073 · Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf 20

074 · Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer 21
080 · Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch 22
084 · Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch 23
085 · Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum 24
090 · Maisscheiben mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Chili und Limette 25
104 · Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 26
105 · Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 27
109 · Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 28
110 · Süßkartoffeln mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 29
116 · Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 30
120 · Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 31
121 · Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 32
Vegetarisch mit Hülsenfrüchten, Tofu und Käse 33
005 · Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 33
010 · Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 34
011 · Eier mit Champignons und Tahinisauce – Sumach und Petersilie 35
015 · Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette 36
016 · Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone 37
020 · Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 38
021 · Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 39

026 · Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Paprika und Oregano 40
031 · Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie 41
036 · Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Basilikum und Zitrone 42
041 · Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone 43
046 · Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano 44
047 · Eier mit Kichererbsen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander 45
051 · Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie 46
052 · Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon 47
056 · Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone 48
057 · Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom 49
062 · Kichererbsen mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Fenchel und Orange 50
067 · Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 51
072 · Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Senf und Estragon 52
077 · Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom 53
082 · Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange 54
083 · Eier mit Champignons und Tahinisauce – Salbei und Apfel 55
087 · Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 56
088 · Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran 57
092 · Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon 58
093 · Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Dill und Senf 59
098 · Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Dill und Meerrettich 60
103 · Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 61
108 · Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 62

113 · Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 63
118 · Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 64
119 · Eier mit Kichererbsen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 65
123 · Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 66
Geflügel und Hackfleisch 67
003 · Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 67
019 · Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie 68
024 · Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 69
029 · Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie 70
034 · Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer 71
039 · Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie 72
055 · Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Curry und Limette 73
060 · Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch 74
065 · Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum 75
070 · Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Chili und Limette 76
075 · Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Curry und Limette 77
091 · Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Sumach und Petersilie 78
096 · Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Basilikum und Zitrone 79
101 · Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 80
106 · Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 81

111 · Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 82
Fisch, Garnelen und Schweinefilet 83
004 · Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 83
009 · Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 84
014 · Schweinefilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 85
025 · Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum 86
030 · Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette 87
035 · Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Curry und Limette 88
040 · Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch 89
045 · Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum 90
050 · Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Chili und Limette 91
061 · Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone 92
066 · Garnelen mit Maisscheiben und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano 93
071 · Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Sumach und Petersilie 94
076 · Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone 95
081 · Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone 96
086 · Schweinefilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Paprika und Oregano 97
097 · Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom 98
102 · Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 99
107 · Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 100
112 · Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Senf und Estragon 101
117 · Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 102

122 · Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Fenchel und Orange 103
Gemüse als Beilage 104
006 · Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano 104
007 · Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 105
017 · Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom 106
022 · Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange 107
023 · Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel . 108
027 · Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 109
028 · Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 110
042 · Champignons mit Maisscheiben und Dillcreme – Fenchel und Orange 111
043 · Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel 112
053 · Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf 113
058 · Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich 114
059 · Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie 115
063 · Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel . 116
064 · Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch 117
078 · Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Dill und Meerrettich 118
079 · Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie 119
089 · Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie 120
094 · Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Sesam und Ingwer 121
095 · Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette 122
099 · Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie 123
100 · Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch 124
114 · Champignons mit Maisscheiben und Dillcreme – Sesam und Ingwer 125
115 · Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Curry und Limette 126
Dips, Cremes und Saucen 127

Bohnencreme 127
Apfel-Senf-Dip 127
Kräuterjoghurt 127
Paprikacreme 128
Ajvarjoghurt 128
Dillcreme 128
Tomatensalsa 128
Petersilienöl 128
Kräutersalsa 129
Tomatenvinaigrette 129
Tahinisauce 129
Meerrettichjoghurt 129
Orangenjoghurt 130
Zitronenquark 130
Gurkenjoghurt 130
Knoblauchdip 130
Sesamdip 130
Senfdip 131
Reinigen und pflegen 131
Kerntemperaturen und Fehlerdiagnose 132
Rezeptregister A bis Z 133
Zutatenregister 139
Eigene Notizen 141

Vorwort und Buchkonzept

Zwei unterschiedlich große Körbe erleichtern die Aufteilung eines Essens: Eine voluminöse Komponente kommt in den großen Korb, die kleinere in den kleinen. Unterschiedliche Garzeiten werden durch einen versetzten Start ausgeglichen. Entscheidend ist die nutzbare Bodenfläche, nicht allein das Gesamtvolumen.

Dieses Buch enthält 72 unterschiedliche Grundkombinationen und 51 ausdrücklich gekennzeichnete Würzvarianten. Eine Variante verändert die Würzung, ist aber kein neues Grundgericht. Alle Einträge sind für zwei Personen vorgesehen. Gemüsebetonte Kombinationen sind als Beilagen oder leichte Portionen gekennzeichnet. Zusätzlich gewünschte Beilagen sind nicht in den angegebenen Mengen und Zeiten enthalten.

Die fünf Rezeptkapitel sind nach Zutaten gegliedert. Jeder Eintrag nennt Schnittgröße, Korbaufteilung, getrennte Temperaturen und einen konkreten Startversatz. Die kalten Saucen werden im eigenen Kapitel erklärt. Vorgegarte Produkte sind ausdrücklich bezeichnet; ihre Packungsangaben haben Vorrang.

Gerät, Programme und Korbgrößen

Vorausgesetzt werden zwei nebeneinanderliegende Körbe unterschiedlicher Größe mit unabhängig einstellbarer Temperatur und Zeit. Das Buch setzt weder eine herausnehmbare Trennwand noch übereinanderliegende Körbe oder vier Garebenen voraus. Eine bestimmte Literzahl ist nicht erforderlich.

Messen Sie die nutzbare Bodenfläche und prüfen Sie vor dem Start, ob beide Komponenten locker hineinpassen. Der größere oder voluminösere Anteil erhält den großen Korb. Die Aufteilung ist in jedem Rezept angegeben. Bei zu wenig Platz in Chargen arbeiten; dadurch verlängert sich die Gesamtzeit. Mengen nicht allein wegen eines großen Literwerts erhöhen.

Airfry/Heißluft	Für Gemüse, Fleisch und knusprige Oberflächen; Temperatur und Zeit manuell nach Rezept einstellen.
Backen	Für Eier in zugelassenen Förmchen möglich; die Rezepttemperatur einstellen.
Synchronisieren	Nur falls vorhanden. Unterschiedliche Temperaturen und Laufzeiten einstellen und die Bedienungsanleitung beachten.
Ohne Synchronfunktion	Die länger garende Komponente zuerst starten; die zweite nach dem angegebenen Versatz hinzufügen.
Vorheizen	Nur falls vom Hersteller verlangt. Die Zeitangaben enthalten keine zusätzliche Vorheizzeit.
Zubehör	Formen müssen passen und Luftwege freilassen. Keine losen Papierauflagen ohne Lebensmittel verwenden.

Garzeiten, Hygiene und Abkürzungen

Vorbereitung bedeutet Waschen, Schneiden, Würzen und das Anrühren der Sauce. Die Garzeit ist die Laufzeit der länger garenden Komponente; parallele Zeiten werden nicht addiert. Gesamtzeit = Vorbereitung + Garzeit. Die Zahlen sind Richtwerte. Vorheizen, Auftauen, selbstständiges Vorkochen und zusätzliche Chargen kommen gegebenenfalls hinzu.

Die Zutatenmengen beziehen sich auf den verzehrbaren, geputzten Anteil, sofern nichts anderes angegeben ist. Hülsenfrüchte aus Glas oder Dose werden als Abtropfgewicht gemessen. Bei Maiskolben ist der Kolben im Gewicht enthalten. Alle tierischen Zutaten kommen gekühlt, aber aufgetaut ins Gerät.

Kichererbsen und weiße Bohnen werden ausschließlich bereits vollständig gegart verwendet. Für grüne Bohnen sind vollständig gegarte Bohnen aus Glas oder Dose vorgesehen; frische rohe oder nur blanchierte Bohnen sind kein direkter Ersatz. Vorbereitungszeiten enthalten kein Garen trockener Hülsenfrüchte.

Rohes Fleisch, Fisch und Ei von servierfertigen Lebensmitteln trennen. Nach der Vorbereitung Hände, Messer und Brett reinigen. Geflügel nicht waschen. Für das fertige Essen saubere Werkzeuge verwenden. Mit einem Lebensmittelthermometer an der dicksten Stelle messen, ohne Knochenkontakt; die Farbe allein belegt keine sichere Kerntemperatur.

Spätestens zwei Minuten vor dem Richtwert kontrollieren. Bei Bedarf in kurzen Schritten weitergaren. Fertige Komponenten mit sauberem Besteck entnehmen. Einen Korb nur herausnehmen, wenn die Bedienungsanleitung dies zulässt. Verdoppelte Mengen brauchen zusätzliche Fläche oder Chargen; die Garzeit lässt sich nicht einfach verdoppeln.

TL / EL	Teelöffel / Esslöffel
Min. / °C	Minuten / Grad Celsius
Startversatz	Abstand zwischen dem Start beider Körbe
Wenden	Stücke vorsichtig drehen; Fisch nicht schütteln
Schütteln	Nur robuste Stücke locker neu verteilen
Gesamtzeit	Vorbereitung plus längste parallele Garzeit

Gemüse mit Brot, Obst und Polenta

001 · Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone

Portionen: 2 Portionen

Zeit: Vorbereitung ca. 15 Min. · Garzeit ca. 18 Min. · Gesamt ca. 33 Min.

Großer Korb: Aubergine · Kleiner Korb: Vollkornbrotwürfel. Feste Zutaten locker und möglichst einlagig verteilen; bei Platzmangel in Chargen arbeiten.

Richtwerte: Aubergine 185 °C / 18 Min.; Vollkornbrotwürfel 170 °C / 7 Min.

Zutaten

- 300 g Aubergine
- 150 g Vollkornbrot
- 1 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 1 TL Thymian und 1 TL Zitronensaft
- 120 g Bohnencreme (siehe Kapitel „Dips, Cremes und Saucen“)
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Aubergine: Waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Vollkornbrotwürfel: In 2 cm große Würfel schneiden.

2. Beide Komponenten mit dem Öl, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft für das Anrichten zurückhalten. Die Sauce nach dem Saucenkapitel anrühren und kalt stellen.

3. Zuerst den großen Korb starten. Nach 11 Minuten den kleinen Korb starten; dieser gart etwa 7 Minuten. Die Temperaturen getrennt wie oben angegeben einstellen. Beide Komponenten zur Hälfte ihrer jeweiligen Garzeit vorsichtig wenden oder schütteln. Brotwürfel ab Minute 5 prüfen.

4. Ab zwei Minuten vor Garzeitende prüfen. Gemüse mit einer Gabel auf den gewünschten Gargrad prüfen. Die Brotwürfel sollen knusprig, aber nicht dunkel sein. Fertige Anteile entnehmen; den Rest bei Bedarf weitergaren. Zitronensaft zugeben. Die Sauce getrennt reichen.