Airfryer-Kochbuch für zwei – Beides heiß auf den Tisch

Herzhafte Gerichte und Beilagen für Heißluftfritteusen mit zwei unterschiedlich großen Körben – mit abgestimmten Garzeiten und passenden Dips

Henrike Buchenau

Hinweise zur Verwendung

Dieses Buch bietet allgemeine Kochanleitungen für Heißluftfritteusen mit zwei unterschiedlich großen, separat regelbaren Körben. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräts haben Vorrang.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand; bei rohen tierischen Lebensmitteln auch die sichere Kerntemperatur mit einem geeigneten Thermometer. Verwenden Sie nur zugelassenes, passendes Zubehör und überfüllen Sie die Körbe nicht.

Beachten Sie Küchenhygiene, Kühlung sowie Allergene und Packungsangaben. Die Portionsangaben unterscheiden zwischen kleinen Gerichten, leichten Kombinationen und Beilagen. Größere Mengen können weitere Garvorgänge erfordern.

Das Buch ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung. Ein bestimmtes Garergebnis wird nicht zugesichert. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Henrike Buchenau
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Rechteinhabers weder vervielfältigt noch verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit dies nicht gesetzlich erlaubt ist.

Erstausgabe 2026
Schwarz-Weiß-Ausgabe

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Hersteller von Heißluftfritteusen. Genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Portionsplanung 1
Geräteprofil und Korbplanung 2
Garzeiten, Hygiene und Abkürzungen 3
Dips und Saucen 4
Geflügel 6
01 · Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce 6
02 · Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip 7
03 · Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt 8
04 · Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme 9
05 · Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce 10
06 · Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip 11
07 · Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt 12
Fleisch 13
08 · Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark 13
09 · Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme 14
10 · Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark 15
Fisch und Garnelen 16
11 · Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt 16
12 · Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip 17
13 · Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme 18
14 · Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa 19
15 · Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa 20
16 · Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt 21
17 · Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip 22
18 · Kabeljau mit Wirsingspalten und Paprikacreme 23
19 · Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa 24
Vegetarische Kombinationen 25
20 · Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt 25
21 · Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip 26

22 · Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt 27
23 · Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette 28
24 · Eier mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce 29
25 · Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt 30
26 · Linsenbällchen mit Wirsingspalten und Knoblauchdip 31
27 · Tofu mit Maisscheiben und Apfel-Senf-Dip 32
28 · Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt 33
29 · Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip 34
30 · Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt 35
31 · Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette 36
32 · Eier mit Linsenpuffern und Tahinisauce 37
Kartoffeln und Süßkartoffeln 38
33 · Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip 38
34 · Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa 39
35 · Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip 40
36 · Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa 41
37 · Kartoffelrösti mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt 42
38 · Kartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip 43
39 · Süßkartoffeln mit Kohlrabistiften und Sesamdip 44
40 · Kartoffelhälften mit Möhrenstiften und Senfdip 45
41 · Drillinge mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme 46
42 · Kartoffelrösti mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip 47
43 · Kartoffeln mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt 48
44 · Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Paprikacreme 49
45 · Kartoffelhälften mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt 50
46 · Drillinge mit weißen Bohnen und Dillcreme 51
47 · Kartoffelrösti mit Champignons und Tomatensalsa 52
48 · Kartoffeln mit Polentaschnitten und Petersilienöl 53
49 · Süßkartoffeln mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa 54
50 · Kartoffelhälften mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette 55
51 · Drillinge mit Paprikastreifen und Tahinisauce 56

52 · Kartoffelrösti mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt 57
53 · Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt 58
54 · Süßkartoffeln mit Maisscheiben und Zitronenquark 59
55 · Kartoffelhälften mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt 60
56 · Drillinge mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip 61
Gemüse und Hülsenfrüchte 62
57 · Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa 62
58 · Rote Bete mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette 63
59 · Blumenkohl mit Maisscheiben und Zitronenquark 64
60 · Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt 65
61 · Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme 66
62 · Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme 67
63 · Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl 68
64 · Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt 69
65 · Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt 70
66 · Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip 71
67 · Mais mit Kirschtomaten und Senfdip 72
68 · Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt 73
69 · Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme 74
70 · Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt 75
71 · Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl 76
72 · Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa 77
73 · Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette 78
74 · Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark 79
75 · Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt 80
76 · Aubergine mit Champignons und Bohnencreme 81
77 · Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme 82
78 · Spargel mit Maisscheiben und Petersilienöl 83
79 · Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt 84
80 · Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt 85
Fehlerdiagnose 86

Garzeitübersicht 87
Programmwahl 87
Rezeptregister A bis Z 88
Zutatenregister 92
Eigene Notizen 95

Vorwort und Portionsplanung

Zwei Körbe können zwei unterschiedliche Aufgaben übernehmen: Während Kartoffeln im großen Korb bräunen, garen Fisch, Käse oder Gemüse im kleinen. Damit beides ungefähr gleichzeitig fertig wird, startet die kürzere Komponente später. Dieses Buch beschreibt die Verteilung und den Zeitversatz für jede Kombination.

Die Sammlung enthält 80 Grundrezepte und 19 zusätzliche Würzvarianten. Varianten verändern die Würzung, zählen aber nicht als eigenständige Gerichte. Neben Fleisch, Fisch und vegetarischen Kombinationen gibt es Gemüsegerichte und Beilagen.

Die Mengen ergeben jeweils zwei Portionen der beschriebenen Kombination. Gemüsegerichte sind als leichte Mahlzeit oder Beilage gekennzeichnet; sie sind nicht automatisch ein vollständiges Familienabendessen. Für vier Personen lassen sich die Zutaten verdoppeln, sofern beide Körbe genügend freie Fläche bieten. Andernfalls in zwei Durchgängen garen; die angegebene Gesamtzeit verlängert sich entsprechend.

Für Linsenpuffer, Linsenbällchen, Polenta, Seitan, Tempeh und Rösti sind geeignete Fertigprodukte vorgesehen. Beim Einkauf prüfen, ob sie gekühlt, vorgegart oder verzehrfertig sind, wie im Rezept verlangt. Angaben zur sicheren Zubereitung auf der Packung beachten; andere Ausgangszustände benötigen eine angepasste Garzeit.

Alle Zutatenmengen beziehen sich auf den verwendbaren Anteil, sofern nichts anderes angegeben ist. Bei Konserven gilt das Abtropfgewicht. Vorgegarte Produkte werden ausdrücklich benannt. Maiskolben sind die Ausnahme: Ihr Gewicht schließt den Kolben ein; darauf wird im jeweiligen Rezept hingewiesen. Ihre Herstellung ist nicht Bestandteil der angegebenen Vorbereitungszeit.

Geräteprofil und Korbplanung

Ausgangspunkt ist ein asymmetrischer Doppelkorb mit etwa 9 Litern Gesamtvolumen. Die Literzahl allein sagt wenig über die nutzbare Bodenfläche aus. Entscheidend sind zwei getrennte Garbereiche mit eigener Temperatur- und Zeiteinstellung; weder Stapelroste noch eine herausnehmbare Trennwand werden vorausgesetzt.

In den Rezepten bedeutet „großer Korb“ der größere der beiden Garbereiche und „kleiner Korb“ der kleinere. Die Zuordnung orientiert sich am Platzbedarf. Passen die Zutaten im vorgesehenen Korb nicht locker nebeneinander, Mengen reduzieren oder in Chargen garen. Fischfilets und Hähnchenschenkel dürfen sich nicht überlappen.

Für Eier, Feta, Maiskörner und weiche Bohnen werden kleine, vom Hersteller zugelassene hitzebeständige Formen benötigt. Sie müssen in den vorgesehenen Korb passen und rundum Luftabstand lassen. Eine Form kann die Garzeit verlängern. Keine losen Papierzuschnitte in leeren Körben vorheizen.

Die Zeitplanung erfolgt manuell: Zuerst den länger benötigten Korb starten, dann nach dem genannten Versatz den zweiten. Eine bestätigte Synchronfunktion kann diese Aufgabe übernehmen. Eine Funktion, die identische Einstellungen kopiert, eignet sich nicht für unterschiedlich lange Komponenten.

Vorheizen nur nach Bedienungsanleitung; die dafür benötigte Zeit kommt zur angegebenen Gesamtzeit hinzu. Bei einer Übertragung auf einen Einzelkorb nacheinander garen und die Gesamtzeit neu berechnen.

Garzeiten, Hygiene und Abkürzungen

Die Garzeit einer Kombination entspricht bei versetztem Start der längeren Korbzeit. Gesamtzeit bedeutet Vorbereitung plus diese Garzeit für einen Durchgang. Verlängerungen nach der Garprobe, zusätzliches Vorheizen und weitere Chargen sind nicht eingerechnet. Dips lassen sich während des Garens anrühren.

Zwei bis vier Minuten vor Ablauf prüfen. Gemüse soll die gewünschte Bissfestigkeit erreichen; Kartoffeln müssen innen weich sein. Bräunung allein ist kein Nachweis für sicheres Durchgaren.

Rohe tierische Lebensmittel müssen an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Mit einem geeigneten Thermometer an der dicksten Stelle prüfen; bei Schenkeln nicht direkt am Knochen messen. Die Minutenangabe verlängern, wenn die sichere Kerntemperatur noch nicht erreicht ist. Eier vollständig stocken lassen.

Rohes Geflügel nicht abwaschen. Nach Kontakt mit rohem Fleisch, Fisch oder Garnelen Hände, Messer und Brett reinigen. Für gegarte Speisen saubere Werkzeuge verwenden. Kalte Dips abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und erst zum Servieren herausnehmen.

Grüne Bohnen werden hier ausschließlich vollständig gegart aus dem Glas verwendet. Rohes oder nur blanchiertes Ausgangsmaterial ist kein gleichwertiger Ersatz. Auch weiße Bohnen und Kichererbsen stammen aus gegarten Konserven; getrocknete Hülsenfrüchte müssen separat sachgerecht eingeweicht und gekocht werden.

TL / EL	Teelöffel / Esslöffel
°C / Min.	Grad Celsius / Minuten
Startversatz	Wartezeit bis zum Start der kürzeren Komponente
Großer / kleiner Korb	Die beiden getrennt regelbaren Garbereiche
Garprobe	Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur prüfen

Quellen zu Hygiene und Bohnen

Bundesinstitut für Risikobewertung: „Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt – Quellen erkennen, Risiken vermeiden“ und „Bohnen nur gegart genießen“. Abruf: 6. Oktober 2026. www.bfr.bund.de