Doppelkorb-Airfryer – Hauptgericht trifft Beilage

Herzhafte Kombinationen für zwei mit Fleisch, Fisch, Gemüse und passenden Dips – mit abgestimmten Temperaturen und Garzeiten

Henrike Buchenau

Hinweise zur Nutzung

Die Rezepte ersetzen nicht die Bedienungsanleitung Ihres Geräts. Prüfen Sie zulässige Temperaturen, Füllmengen und Zubehör. Eine Knusperplatte ist nicht automatisch eine Grillplatte; direkten Grillkontakt nur mit ausdrücklich zugelassenem Zubehör nutzen.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerät, Schnittgröße, Beladung und Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Gargrad vor dem Servieren und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Bei tierischen Lebensmitteln genügt die Farbe allein nicht zur Beurteilung.

Achten Sie auf Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren und sachgerechte Kühlung. Prüfen Sie bei Allergien sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Nötige Vorheizzeiten, zusätzliche Chargen und Auftauzeiten kommen zu den angegebenen Zeiten hinzu.

Diese Ausgabe enthält einen Schwarz-Weiß-Innenteil.

Copyright © 2026 Henrike Buchenau
Alle Rechte vorbehalten.

Airfryer-Kochbuch für zwei – Beides heiß auf den Tisch

Die urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltungselemente dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit keine gesetzliche Ausnahme gilt.

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

Inhaltsverzeichnis

Geräteprofil und Grillkontakt 1

Garzeiten und zwei Körbe koordinieren 2

Lebensmittelsicherheit 3

Dips und Saucen 4

Fleisch und Geflügel 6

- 01. Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 6
- 02. Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 7
- 03. Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 8
- 04. Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange 9
- 05. Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 10
- 06. Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Senf und Estragon 11
- 07. Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 12
- 08. Hähnchenschenkel mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 13
- 09. Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 14
- 10. Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 15
- 11. Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Salbei und Apfel 16
- 12. Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 17

Fisch und Garnelen 18

- 13. Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 18
- 14. Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 19

15. Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Senf und Estragon 20
16. Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 21
17. Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf 22
18. Garnelen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 23
19. Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Salbei und Apfel 24
20. Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 25
21. Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf 26
22. Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 27
Käse, Ei und pflanzliche Proteine 28
23. Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 28
24. Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 29
25. Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 30
26. Tempeh mit Maiskolbenstücken und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 31
27. Eier mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 32
28. Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 33
29. Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 34
30. Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 35
31. Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 36
32. Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 37
33. Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 38
34. Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 39
35. Eier mit Rosenkohl und Tahinisauce – Curry und Limette 40

36. Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 41
37. Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 42
38. Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 43
Gemüse und Hülsenfrüchte 44
39. Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 44
40. Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 45
41. Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 46
42. Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 47
43. Champignons mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Sesam und Ingwer 48
44. Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Curry und Limette 49
45. Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 50
46. Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 51
47. Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 52
48. Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum 53
49. Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Paprika und Oregano 54
50. Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 55
51. Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Chili und Limette 56
52. Rosenkohl mit Maiskolbenstücken und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 57
53. Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 58

54. Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Curry und Limette59
55. Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 60
56. Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 61
57. Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 62
58. Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 63
59. Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 64
60. Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Chili und Limette 65
61. Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 66
62. Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon67
63. Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 68
64. Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 69
65. Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Thymian und Zitrone 70
66. Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Fenchel und Orange 71
67. Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 72
68. Zucchini mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Paprika und Oregano 73
69. Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 74
70. Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Chili und Limette 75
71. Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 76
72. Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 77
Programm- und Korbübersicht 78
Rezeptregister A bis Z 79

Zutatenregister 83
Eigene Notizen 85