Airfryer-Kochbuch – Kleiner Airfryer, richtig gutes Essen

Rezepte für zwei mit Fleisch, Fisch und Gemüse – für kompakte Glas-Airfryer, mit Garzeiten und Temperaturen

Dorothea Wiesenberg

Hinweise zur Anwendung

Die Rezepte sind für zwei Portionen und kompakte Heißluftfritteusen mit vorgesehenem Glasgarbehälter konzipiert. Zeiten und Temperaturen sind Richtwerte; Leistung, Beladung und Stückgröße beeinflussen das Ergebnis. Die Bedienungsanleitung hat Vorrang. Nur unbeschädigte Glasbehälter und zugelassenes Zubehör verwenden; starke Temperaturwechsel vermeiden. Bei Platzmangel in mehreren Durchgängen garen. Bräunung allein belegt keine sichere Garung. Tierische Lebensmittel und aufgewärmte Reste vollständig erhitzen und die Kerntemperatur prüfen. Allergene anhand der Zutaten und Verpackungen kontrollieren. Ein bestimmtes Garergebnis wird nicht garantiert.

Copyright

© 2026 Dorothea Wiesenberg. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Soweit gesetzlich nicht gestattet, bedürfen die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung und öffentliche Bereitstellung der geschützten Inhalte der vorherigen Zustimmung des Rechteinhabers.

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen. Gegebenenfalls genannte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Buchkonzept 1
Gerätekompatibilität und Glasbehälter 2
Beladung und Zeitplanung 3
Lebensmittelsicherheit 4
Symbole und Mengenangaben 5
Gemüse, Fisch und mehr 6
- 01 · Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 6
- 02 · Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 7
- 03 · Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 8
- 04 · Tempeh mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 9
- 05 · Eier mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie 10
- 06 · Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 11
- 07 · Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf 12
- 08 · Schweinefilet mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 13
- 09 · Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Curry und Limette 14
- 10 · Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone 15
- 11 · Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Zimt und Kardamom . 16
- 12 · Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Dill und Meerrettich 17
- 13 · Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie 18
- 14 · Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 19
- 15 · Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 20
- 16 · Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Fenchelsamen und Orange 21

17 · Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel22
18 · Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 23
19 · Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum 24
20 · Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Paprika und Oregano 25
21 · Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 26
22 · Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 27
Frühstück und kleine Aufläufe 28
23 · Champignon-Brotauflauf mit Tahinisauce 28
24 · Warme Banane mit Beeren und Vanillejoghurt 29
25 · Zimtäpfel mit Haferstreuseln und Orangenjoghurt 30
26 · Champignon-Quark-Törtchen 31
27 · Herzhafter Haferauflauf mit Tomaten und Gurkenjoghurt 32
28 · Paprika-Sesam-Brötchen mit Knoblauchdip 33
29 · Curry-Eierauflauf mit Brot und Sesamdip 34
30 · Basilikumtomaten auf Frischkäsetoast 35
31 · Champignons und Apfel mit Bohnencreme 36
32 · Bananen-Hafer-Küchlein 37
33 · Warmer Apfel mit Zitronenquark und Walnüssen 38
34 · Paprika-Quark-Auflauf 39
35 · Hafer-Käse-Schnitten mit Ajvarjoghurt 40
36 · Beerenbrötchen mit Orangenquark 41
37 · Apfel-Eierauflauf mit Salbei 42
38 · Tomaten-Champignon-Pfännchen mit Petersilienöl 43
39 · Basilikum-Frittata mit Pilzen und Kirschtomaten 44
40 · Bananen-Quark-Auflauf mit Zimt 45
41 · Apfel-Brot-Pudding mit Tahini 46
42 · Beeren-Quark-Törtchen 47
43 · Apfel-Haferauflauf mit Orangenjoghurt 48
44 · Champignonbrötchen mit Zitronenquark 49
Mittag für zwei 50

45 · Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie 50
46 · Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Senf und Estragon 51
47 · Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Dill und Senf 52
48 · Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Sesam und Ingwer 53
49 · Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Curry und Limette 54
50 · Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone 55
51 · Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom 56
52 · Zucchini mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Dill und Meerrettich 57
53 · Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie 58
54 · Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch 59
55 · Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone 60
56 · Kichererbsen mit Maiskolbenstücken und Petersilienöl – Fenchelsamen und Orange 61
57 · Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Salbei und Apfel62
58 · Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch 63
59 · Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Tomate und Basilikum 64
60 · Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano 65
61 · Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 66
62 · Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran 67
63 · Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie 68
64 · Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Chili und Limette 69

65 · Seelachsfilets mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Sumach und Petersilie 70
66 · Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Senf und Estragon 71
Herzhafte Kombinationen 72
67 · Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Dill und Senf . 72
68 · Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer 73
69 · Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Curry und Limette 74
70 · Kabeljaufilets mit Apfelspalten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone 75
71 · Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom 76
72 · Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Dill und Meerrettich 77
73 · Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 78
74 · Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Fenchelsamen und Orange 79
75 · Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 80
76 · Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 81
77 · Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 82
78 · Hähnchenschenkel mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 83
79 · Seelachsfilets mit Paprikastreifen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 84
80 · Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 85
81 · Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 86
82 · Süßkartoffeln mit Maiskolbenstücken und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 87
83 · Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 88
84 · Kabeljaufilets mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon 89

85 · Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 90
86 · Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer 91
87 · Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette92
Dip-Grundlagen 93
Dip-Grundlagen – Fortsetzung 93
Dip-Grundlagen – Fortsetzung 94
Dip-Grundlagen – Fortsetzung 94
Dip-Grundlagen – Fortsetzung 95
Reste sicher aufwärmen 95
Garzeitentabelle und Gerätecheck 96
Rezeptregister A–Z 97
Rezeptregister A–Z – Fortsetzung 98
Rezeptregister A–Z – Fortsetzung 99
Rezeptregister A–Z – Fortsetzung 100
Rezeptregister A–Z – Fortsetzung 101
Zutatenregister 102
Zutatenregister – Fortsetzung 103
Zutatenregister – Fortsetzung 104
Eigene Notizen 104

Vorwort und Buchkonzept

Ein kompakter Airfryer kann für ein bis zwei Personen eine praktische Ergänzung zur Küche sein. Ein Glasbehälter erlaubt einen Blick auf die Bräunung, ohne den Garraum jedes Mal zu öffnen. Ob eine Speise im Inneren gar ist, lässt sich dadurch jedoch nicht sicher erkennen.

Dieses Buch enthält 87 Grundrezepte. Zu den ersten 22 Rezepten gibt es jeweils eine zusätzliche Würzvariante. Diese Varianten verändern die Würzung, nicht das Grundgericht, und werden deshalb nicht als weitere eigenständige Rezepte gezählt.

Die Frühstücksrezepte umfassen süße und herzhafte Aufläufe, warme Früchte und belegte Brötchen. Die übrigen Kapitel verbinden Gemüse mit Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchten oder Käse. Reine Gemüsegerichte sind je nach Appetit ein leichtes Essen oder eine Beilage für zwei.

Alle Mengen beziehen sich auf zwei Portionen. Für eine Person kann die Menge halbiert werden; die Garzeit wird dadurch nicht automatisch halbiert. Bei wenigen Zutaten muss häufig früher kontrolliert werden. Kleine Frühstücksportionen und reine Gemüsegerichte sind keine garantiert vollwertige Hauptmahlzeit.

So nutzen Sie die Rezepte

• Zuerst prüfen, ob Glasbehälter, Einsatz und gegebenenfalls Form für das eigene Gerät zugelassen sind.

• Zutaten in der beschriebenen Größe vorbereiten. Gegarte oder abgetropfte Produkte nicht durch rohe ersetzen.

• Vor dem Start prüfen, ob die Menge locker hineinpasst. Bei Platzmangel die Menge reduzieren oder nacheinander garen.

• Die erste Garprobe am unteren Ende der Zeitspanne durchführen und erst danach verlängern.

Gerätekompatibilität und Glasbehälter

Die Rezepte sind für kompakte Heißluftfritteusen mit einem vom Hersteller vorgesehenen Glasgarbehälter ausgelegt, ungefähr in der 4-Liter-Klasse. Es wird nur ein Garraum vorausgesetzt. Getrennte Zonen, Dampffunktion, Trennwand oder mehrere Ebenen werden nicht benötigt.

Nur den vorgesehenen Glasbehälter und zugelassenes Zubehör verwenden. Eine gewöhnliche Glasschüssel ist nicht automatisch für den Airfryer geeignet. Auch die Kennzeichnung „ofenfest“ ersetzt nicht die Freigabe für dieses Gerät und diese Temperatur.

Vor jedem Einsatz Glas auf Risse, Absplitterungen und andere Schäden prüfen. Beschädigte Behälter nicht verwenden. Behälter außen trocken einsetzen; Griffe und Verbindungsteile nach Anleitung montieren.

Starke Temperaturwechsel vermeiden: kein heißes Glas auf kalte, nasse Flächen stellen und keine kalten Flüssigkeiten in einen heißen Behälter gießen. Einen gekühlten Glasbehälter nur direkt erhitzen, wenn der Hersteller dies ausdrücklich erlaubt. Im Zweifel die Lebensmittel in einen geeigneten Behälter bei Raumtemperatur umfüllen.

Den heißen Behälter mit geeigneten Handschuhen auf eine trockene, hitzefeste Unterlage stellen. Vor dem Reinigen vollständig nach Herstellervorgabe abkühlen lassen. Deckel zur Aufbewahrung sind beim Garen nur zulässig, wenn der Hersteller sie dafür vorgesehen hat.

Für Eiermassen und Aufläufe ist eine zusätzliche passende, zugelassene Form erforderlich. Rundum muss der vom Hersteller verlangte Abstand für die Luftzirkulation bleiben. Kein loses Backpapier im leeren Gerät vorheizen. Keine Heizelemente oder Lüftungsöffnungen abdecken.