Doppelkorb-Airfryer-Kochbuch für zwei – Spieße, Dips und Lieblingsgerichte

Herzhafte Gerichte für zwei mit Spießen, Gemüse und Dips – mit abgestimmten Garzeiten für beide Körbe

Dorothea Wiesenberg

Hinweise zur Verwendung

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten dienen als Orientierung. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können die Ergebnisse beeinflussen. Prüfen Sie den Gargrad und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts. Verwenden Sie Grillplatten, Spieße und Formen nur, wenn sie für das jeweilige Modell geeignet und vom Hersteller zugelassen sind. Überfüllen Sie die Körbe nicht und achten Sie auf ausreichende Luftzirkulation.

Halten Sie rohe und gegarte Lebensmittel getrennt. Fleisch, Geflügel, Fisch und Eierspeisen müssen ausreichend durcherhitzt werden; beachten Sie die Sicherheitshinweise im Buch. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen.

Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Eine bestimmte Garzeit, ein bestimmtes Ergebnis oder die Eignung für jedes Gerätemodell wird nicht zugesichert.

Copyright © 2026 Dorothea Wiesenberg
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und Verbreitung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

Inhaltsverzeichnis

Geräteprofil und Grillkontakt 1

Korbplanung, Mengen und Zeitangaben 2

Lebensmittelsicherheit 3

Grundkombinationen 01–19: Gemüse, Fleisch und Fisch 4

- 01 · Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano 4
- 02 · Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 5
- 03 · Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran 6
- 04 · Räuchertofuspieße mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie 7
- 05 · Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Chili und Limette 8
- 06 · Paprikaspieße mit Champignons und Sesamdip – Sumach und Petersilie 9
- 07 · Maiskolbenstücke mit Polentaschnitten und Senfdip – Senf und Estragon 10
- 08 · Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Dill und Senf 11
- 09 · Tofuspieße mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer 12
- 10 · Weiße Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette 13
- 11 · Zucchinispieße mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone 14
- 12 · Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom 15
- 13 · Putenhackbällchen mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Dill und Meerrettich 16
- 14 · Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie 17

15 · Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch 18
16 · Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone 19
17 · Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange 20
18 · Putenspieße mit Kichererbsen und Tahinisauce – Salbei und Apfel 21
19 · Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch 22
Grundkombinationen 20–37: Spieße und weitere Kombinationen 23
20 · Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum 23
21 · Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Paprika und Oregano 24
22 · Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 25
23 · Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran 26
24 · Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie 27
25 · Halloumispieße mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Chili und Limette 28
26 · Auberginenspieße mit Rosenkohl und Bohnencreme – Sumach und Petersilie 29
27 · Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon 30
28 · Hähnchenspieße mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf 31
29 · Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer 32
30 · Seitanspieße mit Champignons und Ajvarjoghurt – Curry und Limette 33
31 · Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone 34
32 · Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom 35

33 · Spargel mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Dill und Meerrettich36
34 · Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie 37
35 · Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch 38
36 · Gebackene Eier mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 39
37 · Kürbis mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 40
Grundkombinationen 38–56: Herzhaft aus beiden Körben 41
38 · Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 41
39 · Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 42
40 · Räuchertofuspieße mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 43
41 · Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 44
42 · Paprikaspieße mit Kichererbsen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 45
43 · Maiskolbenstücke mit grünen Bohnen und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 46
44 · Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 47
45 · Tofuspieße mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 48
46 · Weiße Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 49
47 · Zucchinispieße mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon 50
48 · Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf51
49 · Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Sesam und Ingwer 52
50 · Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Curry und Limette53

51 · Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 54
52 · Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 55
53 · Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 56
54 · Putenspieße mit Champignons und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 57
55 · Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 58
56 · Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 59
Grundkombinationen 57–72: Gemüse und Beilagen kombinieren 60
57 · Blumenkohl mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange 60
58 · Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 61
59 · Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 62
60 · Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum 63
61 · Halloumispieße mit Maiskolbenstücken und Senfdip – Paprika und Oregano 64
62 · Auberginenspieße mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 65
63 · Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 66
64 · Hähnchenspieße mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 67
65 · Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Chili und Limette 68
66 · Seitanspieße mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 69
67 · Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Senf und Estragon 70

68 · Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf 71
69 · Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 72
70 · Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Curry und Limette 73
71 · Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 74
72 · Gebackene Eier mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 75
Würzvarianten 73–92 76
73 · Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 76
74 · Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 77
75 · Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 78
76 · Räuchertofuspieße mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 79
77 · Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 80
78 · Paprikaspieße mit Champignons und Sesamdip – Salbei und Apfel 81
79 · Maiskolbenstücke mit Polentaschnitten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 82
80 · Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 83
81 · Tofuspieße mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 84
82 · Weiße Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 85
83 · Zucchinispieße mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 86
84 · Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 87
85 · Putenhackbällchen mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Chili und Limette 88

86 · Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 89
87 · Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon 90
88 · Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Dill und Senf 91
89 · Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 92
90 · Putenspieße mit Kichererbsen und Tahinisauce – Curry und Limette 93
91 · Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 94
92 · Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 95
Dips und Saucen 96
Rezeptregister nach Rezeptnummer 98
Zutatenregister nach Rezeptnummer 104
Eigene Notizen 106

Geräteprofil und Grillkontakt

Dieses Buch richtet sich an Doppelkorb-Airfryer mit zwei unabhängig regelbaren Garzonen. Ein Gesamtvolumen um 8,3 Liter kann Orientierung geben; entscheidend sind die tatsächlich nutzbaren Flächen. Literangaben allein bestimmen weder Portionszahl noch Spießlänge.

Korb 1 nimmt die Hauptzutat auf, Korb 2 die Beilage. Eine Grillplatte ist nur dann geeignet, wenn sie für das konkrete Gerät freigegeben ist. Ein geriffelter Korbeinsatz erzeugt nicht automatisch intensive Grillstreifen. Bräunung hängt von direktem Kontakt, Temperatur und Feuchtigkeit ab.

Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Heißluftprogramm, etwa „Air Fry“. Ein Grillprogramm kann anders geregelt sein; die Einstellungen dürfen nicht unverändert übertragen werden. Vorheizen erfolgt nur entsprechend der Bedienungsanleitung. Keine leeren Formen oder lose Backpapierblätter vorheizen.

Für Spieße kurze, vom Hersteller zugelassene Spieße verwenden. Länge vor dem Befüllen prüfen, einschließlich Griff und Wendeplatz. Spitze und Griff dürfen weder Heizelement noch Gehäuse berühren. Zutaten mit etwas Abstand auffädeln und nur eine Lage auflegen. Falls die Spieße nicht passen, die gewürzten Stücke lose garen.

Metallspieße und Grillplatten werden sehr heiß. Mit hitzefesten Handschuhen und einer geeigneten Zange entnehmen; beschichtete Flächen nicht zerkratzen. Gemüse und rohe tierische Zutaten auf getrennten Brettern vorbereiten.

Korbplanung, Mengen und Zeitangaben

Die angegebenen Mengen ergeben zwei Portionen. Reine Gemüsegerichte sind als leichte Mahlzeit oder Beilage gedacht; je nach Hunger zusätzlich Brot oder eine andere Sättigungsbeilage einplanen. Solche Ergänzungen sind nicht in den Mengen enthalten.

Alle Gemüsegewichte beziehen sich auf geputzte, essbare Zutaten; Konservenmengen auf das Abtropfgewicht. Fisch ist aufgetaut und grätenfrei, Fleisch gekühlt. Vorgegarte Linsenbällchen, Linsenpuffer, Polenta und zubereitete Saucen sind ausdrücklich Teil der Einkaufsliste. Eine Herstellung aus trockenen Hülsenfrüchten ist in der Vorbereitungszeit nicht enthalten.

Hauptzutat und Beilage möglichst einlagig verteilen. Bei zu wenig Fläche in Chargen arbeiten; dadurch verlängert sich die Gesamtzeit. Zutaten nicht dichter stapeln, um die Mengenangabe einzuhalten. Kleine Bohnen und Kichererbsen kommen in eine flache, freigegebene Form, damit sie nicht durch Öffnungen fallen.

Die Garphase entspricht bei paralleler Nutzung dem längeren der beiden Garansätze. Den Korb mit der längeren Garzeit zuerst starten und den zweiten um die angegebene Differenz später. Eine geräteeigene Funktion zum gleichzeitigen Fertigwerden kann dies übernehmen; unterschiedliche Temperaturen müssen erhalten bleiben. Wende- und Kontrollzeiten laufen für jeden Korb ab dessen eigenem Start. Vorheizen für jeden Korb so planen, dass die Zutaten unmittelbar danach eingelegt werden; die Vorheizzeit zählt nicht zur angegebenen Garzeit.

Die Gesamtzeit ist Vorbereitung plus Garphase. Zusätzlich kommen die Vorheizzeit des konkreten Geräts, eventuelle Chargen und nötiges Nachgaren hinzu. Die Garansätze sind Kontrollpunkte: rechtzeitig prüfen und bei Bedarf verlängern. Packungsanweisungen für Fertigprodukte gehen vor.

Frische Kräuter, Zitrusabrieb, Meerrettich und Säfte werden in diesen Rezepten erst nach dem Garen zugegeben. Gerösteter Sesam kommt ebenfalls zum Schluss dazu. Senf, Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark dünn verteilen; bei schneller Bräunung früher kontrollieren. Flüssigkeiten nicht auf eine heiße Grillplatte gießen. Dips bis zum Servieren kalt halten.