Doppelkorb-Airfryer-Kochbuch für zwei – Raus aus der Pommes-Routine

Fleisch, Fisch, Gemüse und Dips für übereinanderliegende Körbe – mit abgestimmten Garzeiten und Temperaturen

Dorothea Wiesenberg

Hinweise zur Verwendung

Die Rezepte sind für Airfryer mit zwei separat regelbaren, übereinander angeordneten Körben ausgelegt. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte; Modell, Füllmenge und Schnittgröße beeinflussen das Ergebnis. Beachten Sie die Herstelleranleitung, prüfen Sie den Gargrad und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an.

Rohe tierische Zutaten getrennt verarbeiten. Fleisch, Fisch, Garnelen und Eierspeisen vollständig durchgaren; eine Zeitangabe allein bestätigt keine sichere Garung. Frische grüne Bohnen vor dem Airfryer-Garen ausreichend kochen. Nur geeignetes Zubehör verwenden und Luftwege freihalten.

Prüfen Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Gesetzliche Rechte bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Dorothea Wiesenberg
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die elektronische Speicherung und Verbreitung.

Gesetzlich zulässige Nutzungen, insbesondere kurze Zitate mit Quellenangabe, bleiben unberührt.

Genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner geschäftlichen Verbindung zu Geräteherstellern.

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit 1

Geräteprofil und Korbverteilung 2

Programme, Startversatz und Zeitangaben 3

Abkürzungen und Mengen 4

Grundkombinationen I · Nr. 1–24 5

001 · Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Sumach und Petersilie 5

002 · Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Senf und Estragon 6

003 · Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Dill und Senf 7

004 · Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer 8

005 · Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Curry und Limette 9

006 · Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone 10

007 · Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom 11

008 · Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich 12

009 · Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie 13

010 · Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch 14

011 · Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone 15

012 · Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange 16

013 · Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Salbei und Apfel 17

014 · Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch 18

015 · Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum 19

016 · Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Paprika und Oregano 20
017 · Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 21
018 · Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran 22
019 · Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie 23
020 · Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Chili und Limette 24
021 · Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Sumach und Petersilie 25
022 · Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon 26
023 · Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Dill und Senf 27
024 · Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer 28
Grundkombinationen II · Nr. 25–48 29
025 · Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette 29
026 · Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone 30
027 · Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom 31
028 · Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich 32
029 · Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie 33
030 · Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch 34
031 · Eier mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 35
032 · Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 36

033 · Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 37
034 · Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 38
035 · Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 39
036 · Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 40
037 · Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 41
038 · Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 42
039 · Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 43
040 · Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 44
041 · Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 45
042 · Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Senf und Estragon 46
043 · Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 47
044 · Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Sesam und Ingwer 48
045 · Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Curry und Limette 49
046 · Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 50
047 · Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 51
048 · Rote Bete mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 52
Grundkombinationen III · Nr. 49–72 53
049 · Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 53

050 · Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 54
051 · Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 55
052 · Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Fenchel und Orange 56
053 · Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 57
054 · Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 58
055 · Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Tomate und Basilikum 59
056 · Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Paprika und Oregano 60
057 · Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 61
058 · Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 62
059 · Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 63
060 · Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Chili und Limette 64
061 · Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 65
062 · Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon 66
063 · Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf 67
064 · Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 68
065 · Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Curry und Limette 69
066 · Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 70
067 · Eier mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 71

068 · Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 72
069 · Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 73
070 · Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 74
071 · Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 75
072 · Linsenbällchen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 76
Würzvarianten I · Nr. 73–96 77
073 · Würzvariante: Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Salbei und Apfel 77
074 · Würzvariante: Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 78
075 · Würzvariante: Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 79
076 · Würzvariante: Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 80
077 · Würzvariante: Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 81
078 · Würzvariante: Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 82
079 · Würzvariante: Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 83
080 · Würzvariante: Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Chili und Limette 84
081 · Würzvariante: Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 85
082 · Würzvariante: Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Senf und Estragon 86
083 · Würzvariante: Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf 87
084 · Würzvariante: Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 88

085 · Würzvariante: Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Curry und Limette 89
086 · Würzvariante: Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 90
087 · Würzvariante: Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 91
088 · Würzvariante: Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 92
089 · Würzvariante: Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 93
090 · Würzvariante: Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 94
091 · Würzvariante: Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone 95
092 · Würzvariante: Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Fenchel und Orange 96
093 · Würzvariante: Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Salbei und Apfel 97
094 · Würzvariante: Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 98
095 · Würzvariante: Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 99
096 · Würzvariante: Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Paprika und Oregano 100
Würzvarianten II · Nr. 97–119 101
097 · Würzvariante: Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 101
098 · Würzvariante: Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 102
099 · Würzvariante: Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 103
100 · Würzvariante: Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Chili und Limette 104
101 · Würzvariante: Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 105

102 · Würzvariante: Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 106
103 · Würzvariante: Eier mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Dill und Senf 107
104 · Würzvariante: Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 108
105 · Würzvariante: Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Curry und Limette 109
106 · Würzvariante: Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 110
107 · Würzvariante: Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 111
108 · Würzvariante: Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 112
109 · Würzvariante: Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Zitrone und Petersilie 113
110 · Würzvariante: Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 114
111 · Würzvariante: Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 115
112 · Würzvariante: Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 116
113 · Würzvariante: Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 117
114 · Würzvariante: Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 118
115 · Würzvariante: Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 119
116 · Würzvariante: Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Paprika und Oregano 120
117 · Würzvariante: Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 121
118 · Würzvariante: Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 122
119 · Würzvariante: Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 123

Dips und Saucen 124
Sesamdip · 120 g 124
Senfdip · 120 g 124
Bohnencreme · 120 g 124
Apfel-Senf-Dip · 120 g 124
Kräuterjoghurt · 120 g 125
Paprikacreme · 120 g 125
Ajvarjoghurt · 120 g 125
Dillcreme · 120 g 125
Tomatensalsa · 120 g 125
Petersilienöl · 2 EL 125
Kräutersalsa · 120 g 126
Tomatenvinaigrette · 100 g 126
Tahinisauce · 100 g 126
Meerrettichjoghurt · 120 g 126
Orangenjoghurt · 120 g 126
Zitronenquark · 120 g 126
Gurkenjoghurt · 120 g 126
Knoblauchdip · 120 g 126
Garzeiten auf einen Blick 127
Mehr Portionen und sichere Entnahme 128
Rezeptregister A–Z 129
Zutatenregister 136
Eigene Notizen 138

Lebensmittelsicherheit

Rohe tierische Zutaten getrennt von Gemüse, Dips und gegarten Speisen vorbereiten. Geflügel nicht abwaschen. Hände, Messer, Bretter und Zangen nach Kontakt mit rohem Fleisch, Fisch oder Ei gründlich reinigen.

Fleisch, Fisch, Garnelen und Eierspeisen an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen. An der dicksten Stelle messen, bei Schenkeln ohne den Knochen zu berühren. Eine Minutenangabe oder die Farbe allein belegt keine sichere Garung.

Weiße Bohnen und Kichererbsen werden in diesem Buch ausschließlich vollständig gegart verwendet. Frische grüne Bohnen vor dem Airfryer-Garen mindestens 10 Minuten in kochendem Wasser kochen; das Kochwasser wegschütten. Kurzes Rösten ersetzt diesen Schritt nicht.

Reste zügig in flachen Behältern abkühlen und abgedeckt bei höchstens 7 °C, besser 5 °C, lagern. Gegarte Reste in der Regel innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen; frische Dips und Salsas möglichst am Zubereitungstag. Beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Körbe und Formen nur mit hitzefestem Schutz anfassen und auf einer stabilen, hitzefesten Unterlage abstellen. Dampf beim Öffnen vom Körper weg entweichen lassen.

Quellen

BfR: Küchenhygiene; Vorkochen für mehrere Tage: Was ist zu beachten? BZfE: Grüne Bohnen vielseitig zubereiten (06.09.2023). Online geprüft am 06.10.2026.

Geräteprofil und Korbverteilung

Zwei übereinander angeordnete Körbe sind zwei getrennte Garzonen. Sie entsprechen weder einem gemeinsamen Garraum mit Ober- und Unterhitze noch vier unabhängig regelbaren Ebenen. Die Rezepte benötigen keine zusätzlichen Roste.

Oben bedeutet nicht grundsätzlich heißer oder knuspriger, unten nicht automatisch saftiger. Heizquelle, Luftführung und Beladung unterscheiden sich je nach Modell. Deshalb werden beide Körbe separat eingestellt. Ein routinemäßiger Tausch ist nicht erforderlich.

In den Rezepten liegt die zuerst genannte Hauptkomponente unten und die zweite Komponente oben. Falls der Hersteller eine andere Verteilung empfiehlt, diese beachten. Körbe nicht mechanisch vertauschen, sofern dies nicht ausdrücklich erlaubt ist.

Die Mengen gelten für zwei Personen oder, bei reinen Gemüsegerichten, zwei Beilagenportionen. Entscheidend ist die nutzbare Korbfläche: Zutaten locker verteilen, nicht fest einpressen. Passt eine Menge nicht hinein, in Chargen garen; die Gesamtzeit verlängert sich entsprechend.

Kleine Bohnen, Maiskörner oder weicher Feta können durch Rostöffnungen fallen. Dafür eine flache, vom Hersteller zugelassene Form verwenden, die Luftwege freilässt. Eier benötigen ebenfalls flache hitzefeste Förmchen. Loses Backpapier niemals beim Vorheizen einlegen.

Programme, Startversatz und Zeitangaben

Nutzen Sie das Heißluftprogramm, bei vielen Geräten „Air Fry“. Programmnamen und Voreinstellungen unterscheiden sich. Maßgeblich sind die angegebenen Temperaturen, Schnittgrößen und Garproben.

Alle Zeiten zählen ab dem Einsetzen in den betriebsbereiten Airfryer. Falls Ihr Hersteller Vorheizen verlangt, kommt dessen Dauer zur Gesamtzeit hinzu. Die angegebene Garphase ist die längere der beiden Korblaufzeiten, weil parallel oder zeitversetzt gegart wird.

Die Vorbereitung umfasst das Schneiden und einen einfachen Dip aus dem Anhang. Zeiten bleiben Näherungswerte; bereits gegarte Linsenprodukte, Polenta, Mais und Hülsenfrüchte werden vorausgesetzt. Die eigene Herstellung dieser Grundprodukte ist nicht eingerechnet.

Den Korb mit der längeren Laufzeit zuerst starten. Den zweiten nach dem genannten Versatz starten; so enden beide rechnerisch gleichzeitig. Eine vorhandene Synchronfunktion kann dies übernehmen. Verändert eine Garprobe die Laufzeit, muss der zweite Korb entsprechend angepasst werden.

Gemüse und robuste Würfel zur Hälfte ihrer eigenen Laufzeit schütteln, Fleisch vorsichtig wenden. Fisch, Eier und weicher Käse bleiben liegen. Frische Kräuter, Zitrusabrieb und Saft werden überwiegend nach dem Garen zugegeben, damit sie nicht verbrennen.

Die 119 nummerierten Zubereitungen bestehen aus 72 unterschiedlichen Grundkombinationen (Nr. 1–72) und 47 ausdrücklich gekennzeichneten Würzvarianten (Nr. 73–119). Die Varianten verändern die Würzung, nicht die grundlegende Zutatenkombination.