Airfryer-Kochbuch für zwei – Alles heiß auf den Tisch

Herzhafte Gerichte und Beilagen für Geräte mit herausnehmbarer Trennwand und Ober- und Unterhitze – mit abgestimmten Garzeiten

Dorothea Wiesenberg

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch richtet sich an Airfryer mit etwa 10 Litern Gesamtvolumen, herausnehmbarer Trennwand sowie Ober- und Unterhitze. Eine Trennwand allein bedeutet nicht, dass zwei unabhängig regelbare Garzonen vorhanden sind. Prüfen Sie die Ausstattung Ihres Geräts und beachten Sie stets die Bedienungsanleitung sowie die Herstellerhinweise zu Zubehör und Beladung.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Gerät, Zutatenmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur können das Ergebnis beeinflussen. Kontrollieren Sie den Garzustand; Zeitangaben allein gewährleisten keine ausreichende Erhitzung. Eine praktische Erprobung sämtlicher Rezepte an einem bestimmten Gerätemodell wird nicht behauptet.

Die angegebenen Gesamtzeiten setzen servierfertige Saucen und ausreichend Platz für die Zutaten voraus. Zusätzliches Vorheizen, die eigene Saucenzubereitung oder mehrere Gardurchgänge verlängern die benötigte Zeit.

Prüfen Sie Zutaten auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Beachten Sie beim Umgang mit rohen tierischen Lebensmitteln, bei der Lagerung und beim Aufwärmen die Hinweise zur Lebensmittelhygiene.

Urheberrecht

© 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 sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Erste Ausgabe 2026.

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Eventuell genannte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern und dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Inhaltsverzeichnis

Gerätekompatibilität 1
Zonen und Startversatz 1
Programme und Ober-/Unterhitze 2
Vorwort und Buchkonzept 2
Garzeiten und Lebensmittelsicherheit 3
Gemüse, Fleisch und Fisch in zwei Zonen 4
01. Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 4
02. Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 5
03. Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Fenchel und Orange 6
04. Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 7
05. Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 8
06. Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum 9
07. Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano 10
08. Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 11
09. Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 12
10. Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 13
11. Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Chili und Limette 14
12. Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 15
13. Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Senf und Estragon 16
14. Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf 17
15. Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 18
16. Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Curry und Limette 19

17. Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 20
18. Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 21
19. Garnelen mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 22
20. Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 23
21. Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 24
Weitere Kombinationen in zwei Zonen 25
22. Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 25
23. Hähnchenunterschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 26
24. Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Salbei und Apfel 27
25. Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 28
26. Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 29
27. Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 30
28. Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 31
29. Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 32
30. Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 33
31. Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Chili und Limette 34
32. Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 35
33. Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Senf und Estragon 36
34. Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf 37
35. Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 38
36. Eier mit Champignons und Tahinisauce – Curry und Limette 39

37. Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 40
38. Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 41
39. Schweinefilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 42
40. Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 43
41. Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 44
Kombinationen im Großraum 45
42. Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Thymian und Zitrone 45
43. Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange .. 46
44. Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Salbei und Apfel 47
45. Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 48
46. Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 49
47. Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Paprika und Oregano 50
48. Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 51
49. Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 52
50. Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 53
51. Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Chili und Limette 54
52. Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 55
53. Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 56
54. Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf 57
55. Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 58
56. Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Curry und Limette 59

57. Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 60
58. Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 61
59. Hähnchenunterschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 62
60. Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Zitrone und Petersilie 63
61. Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 64
62. Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 65
Formen und empfindliche Zutaten 66
63. Süßkartoffeln mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 66
64. Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 67
65. Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 68
66. Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 69
67. Champignons mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Paprika und Oregano 70
68. Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 71
69. Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 72
70. Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 73
71. Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 74
72. Eier mit Kichererbsen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie . 75
Würzvarianten zu den Grundrezepten 76
73. Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 76
74. Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf 77
75. Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 78

76. Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Curry und Limette 79
77. Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone 80
78. Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom 81
79. Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich 82
80. Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie 83
81. Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 84
82. Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 85
83. Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Fenchel und Orange 86
84. Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel 87
85. Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 88
86. Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum 89
87. Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Paprika und Oregano 90
88. Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 91
89. Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 92
90. Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie 93
91. Garnelen mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette 94
92. Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie 95
93. Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon 96
94. Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Dill und Senf 97
95. Hähnchenunterschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer 98
96. Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Curry und Limette 99

97. Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Basilikum und Zitrone 100
98. Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom ... 101
99. Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich ... 102
100. Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie ... 103
101. Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch ... 104
102. Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone ... 105
Fehlerdiagnose ... 106
Kerntemperaturen ... 106
Startversatz im Überblick ... 107
Saucengrundlagen ... 107
Meerrettichjoghurt ... 107
Orangenjoghurt ... 107
Zitronenquark ... 108
Gurkenjoghurt ... 108
Knoblauchdip ... 108
Sesamdip ... 108
Senfdip ... 109
Bohnencreme ... 109
Apfel-Senf-Dip ... 109
Kräuterjoghurt ... 110
Paprikacreme ... 110
Ajvarjoghurt ... 110
Dillcreme ... 111
Tomatensalsa ... 111
Petersilienöl ... 111
Kräutersalsa ... 112
Tomatenvinaigrette ... 112
Tahinisauce ... 112
Rezeptregister A–Z ... 113
Zutatenregister ... 118

Eigene Notizen 120

Gerätekompatibilität

Die Rezepte richten sich an Airfryer mit etwa 10 Litern Gesamtvolumen, herausnehmbarer Trennwand und Ober- und Unterhitze. Entscheidend sind die nutzbare Bodenfläche und die Herstellerfreigabe für die gewählte Konfiguration.

Die Kapitel mit zwei Zonen setzen zwei tatsächlich nutzbare Garbereiche voraus. Alle Komponenten werden dort bei 185 °C gegart; die kürzer garende Komponente startet später. Bei zwei separat einstellbaren Zonen kann eine vorhandene Synchronfunktion helfen. Sie wird in diesem Buch nicht vorausgesetzt.

In einer gemeinsamen Kammer werden die Zutaten räumlich getrennt verteilt und nacheinander eingesetzt. Formen müssen für den Airfryer und die Temperatur geeignet sein und rundum Platz für die Luftzirkulation lassen. Rohes Fleisch und roher Fisch dürfen nicht auf bereits gegarte Zutaten oder kalte Saucen tropfen.

Passt die Menge nicht nebeneinander in einer lockeren Lage hinein, in Durchgängen garen. Dann verlängert sich die Gesamtzeit. Die Rezepte benötigen weder Dampf-, Grill- noch Dörrfunktionen.

Zonen und Startversatz

Die längere Garzeit bestimmt den gemeinsamen Endpunkt. Beispiel: Kartoffeln benötigen etwa 24 Minuten, Fisch etwa 12 Minuten. Kartoffeln zuerst starten, Fisch 12 Minuten später einsetzen. Bei einer automatischen Synchronfunktion die beiden vollständigen Garzeiten eingeben und die Bedienungsanleitung beachten.

Im Großraum beginnt die längere Komponente allein; die zweite kommt nach dem angegebenen Versatz hinzu. Das kurze Öffnen kann die tatsächliche Garzeit verlängern. Auch bei zeitgleichem Ende jede Komponente einzeln prüfen.

Zonen nicht während des Garens vertauschen. Innerhalb einer Zone dürfen Stücke gewendet oder vorsichtig neu verteilt werden. Fertige Bestandteile mit sauberen Werkzeugen entnehmen; noch nicht ausreichend gegarte Zutaten weitergaren.

Programme und Ober-/Unterhitze

Ein Heißluftprogramm mit der vom Hersteller vorgesehenen Ober- und Unterhitze wählen. Für die Rezeptabläufe gilt als gemeinsame Einstellung 185 °C. Gibt es abweichende Programmanforderungen, hat die Bedienungsanleitung Vorrang; die Zeiten sind dann neu zu prüfen.

Unterhitze kann die Bräunung an der Unterseite unterstützen, macht das Wenden aber nicht grundsätzlich überflüssig. Stückgröße, Bodenauflage, Formen und Beladung beeinflussen das Ergebnis. Festes Gemüse und Bällchen etwa zur Hälfte ihrer eigenen Garzeit wenden; Fisch vorsichtig behandeln.

Nur nach Geräteanleitung vorheizen. Die Rezeptzeiten zählen ab dem Einsetzen in das betriebsbereite Gerät. Eine zusätzlich erforderliche Vorheizzeit kommt zur angegebenen Gesamtzeit hinzu. Nie lose Backpapierbögen im leeren Gerät vorheizen.

Vorwort und Buchkonzept

Dieses Buch verbindet Gemüse, Fleisch, Fisch und vegetarische Zutaten mit einer passenden Beilage und einer kalt servierten Sauce. Es enthält 72 Grundkombinationen und 30 ausdrücklich gekennzeichnete Würzvarianten. Die Varianten verwenden dieselben Hauptkomponenten wie die jeweils genannte Grundkombination und zählen nicht als neue eigenständige Gerichte.

Alle Mengen sind für zwei Personen ausgelegt. Reine Gemüsekombinationen sind leichte Mahlzeiten oder Beilagen; sie ersetzen nicht automatisch ein sättigendes Familienhauptgericht. Für vier Personen alle Zutaten verdoppeln und die nutzbare Fläche prüfen. Häufig sind mehrere Durchgänge nötig; Garzeiten werden nicht einfach verdoppelt.

Gemüsegewichte beziehen sich auf geputzte, essbare Zutaten. Bei Konserven gilt das Abtropfgewicht. Fleisch und Fisch werden gekühlt und aufgetaut verarbeitet. Linsenbällchen, Linsenpuffer und Polenta werden bereits gegart verwendet; sie sind keine Rezepte zur Herstellung dieser Grundprodukte.

Die Saucengrundlagen am Ende des Buches liefern die benötigten Dips, Joghurts, Cremes und Salsas. Alternativ ein passendes servierfertiges Produkt verwenden. Orangenjoghurt ist herzhaft und ungesüßt. Die Rezeptzeiten setzen eine bereits fertige Sauce voraus; für die eigene Herstellung zusätzlich etwa 5–10 Minuten einplanen. Bei Maiskolbenstücken gilt das Gewicht einschließlich Spindel.