

Airfryer-Kochbuch – Wenig Platz, viel Geschmack

Herzhafte Rezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse für kompakte
Airfryer mit übereinanderliegenden Körben

Katharina Lenzberg

Hinweise zur Anwendung und Haftung

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer kompakter Airfryer mit übereinanderliegenden Körben. Bauweise, Korbfläche, Luftführung und verfügbare Funktionen unterscheiden sich je nach Gerät. Beachten Sie deshalb stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise Ihres Herstellers. Verwenden Sie nur geeignetes, hitzebeständiges Zubehör und halten Sie die vorgesehenen Luftwege frei.

Temperaturen, Garzeiten und Portionsangaben sind Richtwerte. Zutatenmenge, Stückgröße, Ausgangstemperatur und Beladung können das Ergebnis verändern. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an. Übereinanderliegende Körbe oder zusätzliche Roste bedeuten nicht automatisch, dass jede Ebene separat geregelt werden kann.

Achten Sie auf Küchenhygiene und trennen Sie rohe tierische Lebensmittel von verzehrfertigen Speisen. Erhitzen Sie rohe tierische Lebensmittel vor dem Verzehr an allen Stellen mindestens zwei Minuten auf 70 °C. Kontrollieren Sie die Temperatur bei Bedarf mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer. Die eingestellte Gerätetemperatur entspricht nicht der Kerntemperatur des Garguts.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten, Fertigprodukte und mögliche Kreuzkontakte. Auch Ersatzprodukte können andere Allergene enthalten. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Ein bestimmtes Garergebnis kann nicht garantiert werden. Diese Hinweise begründen keinen pauschalen Haftungsausschluss; gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Katharina Lenzberg. Alle Rechte vorbehalten.

Airfryer-Kochbuch – Wenig Platz, viel Geschmack
Erste Ausgabe 2026

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch übersetzt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist. Dies gilt insbesondere für die gewerbliche Verwendung sowie die Bereitstellung in digitalen Medien.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; eine Beauftragung oder Empfehlung durch einen Hersteller liegt nicht vor. Etwaige Marken- und Produktnamen dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung. Die entsprechenden Rechte verbleiben bei ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Programme sinnvoll auswählen	1
Kurzer Praxischeck	1
Vorwort und Buchkonzept	2
So arbeiten Sie mit diesem Buch	2
Garzeit-Grundlagen	3
Kurzer Praxischeck	3
Geräteprofil und reale Nutzfläche	4
Kurzer Praxischeck	4
Ebenen, Stack und Tower	5
Kurzer Praxischeck	5
Korb- und Zonenplanung	6
Kurzer Praxischeck	6
Gerätekompatibilität	7
Nicht automatisch kompatibel	7
Stack starten	8
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie	8
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch	9
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone	10
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Fenchel und Orange	11
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Salbei und Apfel12	
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch	13
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum	14

Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano	15
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander	16
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran	17
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie	18
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Chili und Limette	19
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie	20
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Senf und Estragon	21
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Dill und Senf	22
Mais mit Wirsingspalten und Senfdip – Sesam und Ingwer	23
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Curry und Limette	24
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone	25
Weißer Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom	26
Zwei Ebenen	27
Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich	27
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie	28
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch	29
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone	30
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Fenchel und Orange	31
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel	32

Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch	33
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum	34
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano	35
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	36
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran	37
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie	38
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Chili und Limette	39
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Sumach und Petersilie	40
Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Senf und Estragon	41
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf ..	42
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer	43
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Curry und Limette	44
Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone	45
Kleine Haushalte	46
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom	46
Champignons mit Wirsingspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich	47
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie	48
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch	49

Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone	50
Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange	51
Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisaucе – Salbei und Apfel	52
Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch	53
Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum	54
Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Paprika und Oregano	55
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	56
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran	57
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie	58
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Chili und Limette ...	59
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Sumach und Petersilie	60
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon .	61
Weißе Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf	62
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Sesam und Ingwer	63
Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette	64
Familie	65
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone	65
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom	66

Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich	67
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie	68
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch	69
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone	70
Garnelen mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange	71
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel ...	72
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch	73
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum	74
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano	75
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander	76
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, zart	77
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, zart	78
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, zart	79
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, zart	80
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Senf und Estragon, zart	81
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, zart	82
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Sesam und Ingwer, zart	83

Weitere Gerichte	84
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Curry und Limette, zart	84
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, zart	85
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, zart	86
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, zart	87
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, zart	88
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, zart	89
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, zart	90
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Fenchel und Orange, zart	91
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, zart	92
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, zart	93
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum, zart	94
Mais mit Wirsingspalten und Senfdip – Paprika und Oregano, zart	95
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, zart	96
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, zart	97
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart	98
Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Chili und Limette, zart	99
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, zart	100

Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon, zart	101
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Dill und Senf, zart	102
Korbbelegungsplan	103
Programm-Entscheidungshilfe	103
Garzeitentabelle	104
Mengenübersicht	105
Ebenen- und Tauschplan	105
Rezeptregister A bis Z	106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	108
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	110
Zutatenregister	111
Zutatenregister Fortsetzung	111
Zutatenregister Fortsetzung	112
Zutatenregister Fortsetzung	112
Eigene Notizen	113

Programme sinnvoll auswählen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Alltag im kompakten Stack Airfryer“. Wählen Sie ein Programm nach Temperaturbereich und Heizart; Automatik ersetzt keine Garprobe.

Für kompakte Stack Bauweise und schnelle Alltagsküche gilt dabei: Markt- und Langzeiterfahrung begrenzt; frühe Kontrolle.

Programmauswahl

Wählen Sie ein Programm nach Temperaturbereich und Heizart; Automatik ersetzt keine Garprobe.

Ziel im Buch

Neues Stack-Format für kleine Stellflächen

Geeignete Menge

An gestapelte Klasse und die reale Fläche anpassen

Vor dem Start

Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen

Während des Garens

Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren

Nicht übertragen

Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu einem kompakten Stack Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?