

Airfryer-Kochbuch – Mehr Geschmack im Alltag

Herzhafte Rezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse für die
Heißluftfritteuse – mit Dips und Würzvarianten

Katharina Lenzberg

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Die angegebenen Garzeiten, Temperaturen und Portionsgrößen dienen als Orientierung. Die tatsächlichen Ergebnisse hängen unter anderem vom Gerät, der nutzbaren Korbfläche, der Beladung sowie von Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise Ihres Geräts. Verwenden Sie nur geeignetes, hitzebeständiges Zubehör, halten Sie die Luftwege frei und überfüllen Sie den Korb nicht. Größere Mengen müssen gegebenenfalls in mehreren Durchgängen zubereitet werden.

Achten Sie auf Küchenhygiene, die Trennung roher und verzehrfertiger Lebensmittel sowie auf ausreichendes Durchgaren. Eine gebräunte Oberfläche allein ist kein sicherer Nachweis dafür, dass ein Lebensmittel vollständig gegart ist.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Auch Ersatzprodukte können Allergene enthalten. Dieses Buch bietet allgemeine Kochanregungen und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Ein bestimmtes Gelingen kann nicht garantiert werden. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Katharina Lenzberg. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit keine gesetzliche Erlaubnis vorliegt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Anbietern von Heißluftfritteusen. Gegebenenfalls genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern und dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Buchkonzept	1
So arbeiten Sie mit diesem Buch	1
Garzeit-Grundlagen	2
Kurzer Praxiseck	2
Geräteprofil und reale Nutzfläche	3
Kurzer Praxiseck	3
Symbole und Abkürzungen	4
Richtwerte richtig nutzen	4
Korb- und Zonenplanung	5
Kurzer Praxiseck	5
XXL richtig beladen	6
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Salbei und Apfel	6
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch	7
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum	8
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Paprika und Oregano	9
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	10
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran	11
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie	12
Spargel mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Chili und Limette ..	13
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie	14
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon	15
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Dill und Senf	16

Kürbis mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer	17
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Curry und Limette	18
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone	19
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom	20
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich	21
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie ..	22
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch	23
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone	24
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange	25
Weißer Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel	26
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch	27
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum	28
Große Hauptgerichte	29
Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano	29
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander	30
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran	31
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie	32
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette	33

Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Sumach und Petersilie	34
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon	35
Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf	36
Blumenkohl mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Sesam und Ingwer	37
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette	38
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone	39
Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom	40
Halloumi mit Maisrippen und Senfdip – Dill und Meerrettich	41
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie	42
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch	43
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone	44
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange	45
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel	46
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch	47
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum	48
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Paprika und Oregano	49
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander	50
Doppelte Beilagen	51

Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran	51
Ei mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie	52
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette	53
Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie	54
Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Senf und Estragon	55
Räuchertofu mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf	56
Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer	57
Paprika mit Champignons und Sesamdip – Curry und Limette	58
Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Basilikum und Zitrone ...	59
Rinderhackbällchen mit Blumenkohlrischen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom	60
Tofu mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich	61
Weißer Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie	62
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch	63
Rosenkohl mit Brokkolirischen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone	64
Putenhackbällchen mit Maisrippen und Dillcreme – Fenchel und Orange	65
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Salbei und Apfel	66
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch	67
Brokkoli mit Linsenpudding und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum	68
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano	69

Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander	70
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran	71
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie	72
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Chili und Limette	73
Gäste	74
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie	74
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon	75
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf	76
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer	77
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Curry und Limette	78
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone	79
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom	80
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich	81
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie	82
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch	83
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone	84
Spargel mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Fenchel und Orange	85
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel	86
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch	87
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum	88

Kürbis mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano	89
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	90
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran	91
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie	92
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Chili und Limette	93
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Sumach und Petersilie ..	94
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Senf und Estragon	95
Vorkochen	97
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf	97
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer	98
Weißer Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Curry und Limette	99
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone	100
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom	101
Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Dill und Meerrettich	102
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie	103
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch	104
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone	105

Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange	106
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Salbei und Apfel	107
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch	108
Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum	109
Blumenkohl mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Paprika und Oregano	110
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	111
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran	112
Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie	113
Halloumi mit Maisrippen und Senfdip – Chili und Limette	114
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Sumach und Petersilie	115
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon	116
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Dill und Senf	117
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Sesam und Ingwer	118
Garzeitentabelle	119
Programm-Entscheidungshilfe	120
Kerntemperaturübersicht	120
Rezeptregister A bis Z	121
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	121
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	122
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	122
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	123

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	124
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	124
Zutatenregister	125
Zutatenregister Fortsetzung	125
Zutatenregister Fortsetzung	126
Zutatenregister Fortsetzung	126
Eigene Notizen	127

Vorwort und Buchkonzept

XXL Doppelkorb Küche richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer der beschriebenen Geräteklasse unabhängig von Marke und Modell. Im Mittelpunkt stehen große Mengen ohne Überfüllen. Das Buch löst ein konkretes Problem: Allgemeine Airfryer-Rezepte nutzen die reale Korb- und Heizstruktur nicht zuverlässig.

Der entscheidende Unterschied zu allgemeinen Sammlungen lautet: Menge wird über Fläche und Chargen statt Gesamtvolumen gesteuert. Deshalb wurden die Rezepte nicht nur nach Zutaten, sondern nach Korbfläche, Luftweg, Garreihenfolge und Texturziel geplant.

Der kulinarische Schwerpunkt ist große Familienküche. Die 112 Rezepte verteilen sich auf fünf Kapitel. Jedes Rezept nennt Portionen, Vorbereitung, Garzeit, Gesamtzeit, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und einen nachvollziehbaren Ablauf.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

1. Lesen Sie die Gerätekonfiguration vor dem Abwiegen der Zutaten.
2. Beladen Sie den Korb nach Fläche und Luftweg, nicht nach der Literzahl auf der Verpackung.
3. Beginnen Sie die Garprobe vor dem Richtwert, wenn Ihr Gerät besonders leistungsstark ist.
4. Notieren Sie nur eine Änderung pro Testlauf, damit Ergebnisse vergleichbar bleiben.

Garzeit-Grundlagen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „XXL Doppelkorb Küche“. Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.

Für große Doppelkörbe und große Familienküche gilt dabei: Korbflächen separat angeben.

Garprobe

Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.

Ziel im Buch

Große Mengen ohne Überfüllen

Geeignete Menge

An die 11-l-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 großen Doppelkorb-Airfryern?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?