

Airfryer-Kochbuch für zwei Körbe – Heute gibt's mehr als Pommes

Herzhafte Gerichte mit passenden Beilagen für Heißluftfritteusen
mit zwei unabhängigen Körben

Katharina Lenzberg

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit zwei unabhängigen Körben. Je nach Rezept wird ein Korb oder werden beide Körbe verwendet. Geräte mit herausnehmbarer Trennwand oder anderer Bauweise sind nicht automatisch gleichwertig.

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Leistung, nutzbare Korbfläche, Beladung, Größe der Zutaten und deren Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Gargrad rechtzeitig und passen Sie die Einstellungen an Ihr Gerät an. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise des Herstellers haben Vorrang, auch bei der Verwendung von Formen und Zubehör.

Achten Sie auf ausreichende Luftzirkulation und einen sicheren Umgang mit heißen Körben. Vermeiden Sie Kreuzkontaminationen und prüfen Sie bei Fleisch, Geflügel und Fisch, ob die Lebensmittel ausreichend durchgegart sind. Farbe und Bräunung allein sind kein verlässlicher Nachweis.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei fertigen Dips, Saucen und Gewürzmischungen. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Ein bestimmtes Kochergebnis kann nicht garantiert werden. Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften 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. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben hiervon unberührt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Hersteller von Heißluftfritteusen. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern und dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Inhaltsverzeichnis

Garzeit-Grundlagen	1
Kurzer Praxischeck	1
Geräteprofil und reale Nutzfläche	2
Kurzer Praxischeck	2
Zonen, SYNC und Startversatz	3
Kurzer Praxischeck	3
Korb- und Zonenplanung	4
Kurzer Praxischeck	4
Gerätekompatibilität	5
Nicht automatisch kompatibel	5
Lebensmittelsicherheit	6
Dual Zone Basis	7
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, gewendet	7
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, geschüttelt	8
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano, sanft gegart	9
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, gewendet	10
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, gewendet	11
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	12
Zucchini mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Chili und Limette, cremig	13
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	14
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon, cremig	15

Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf, cremig	16
Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, cremig	17
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Curry und Limette, cremig	18
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, cremig	19
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, cremig	20
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, cremig	21
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	22
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, cremig	23
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	24
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, cremig	25
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Salbei und Apfel, cremig	26
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, cremig	27
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, cremig	28
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, cremig	29
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	30
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, cremig	31

Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	32
Gemeinsam im Einzelkorb	33
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette, cremig	33
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, cremig	34
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Senf und Estragon, cremig	35
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf, cremig	36
Tempeh mit Wirsingpalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, cremig	37
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Curry und Limette, cremig	38
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, cremig	39
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	40
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, cremig	41
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	42
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, cremig	43
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Thymian und Zitrone, cremig	44
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange, cremig	45
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, cremig	46
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, cremig	47

Weißer Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	48
Zucchini mit Blumenkohlrischen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, cremig	49
Rosenkohl mit Kohlrabisstiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	50
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, cremig	51
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, cremig	52
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette, cremig	53
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, cremig	54
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, cremig	55
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf, cremig	56
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, cremig	57
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette, cremig	58
gleiche Einstellungen	59
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, cremig	59
Pastinaken mit Blumenkohlrischen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	60
Hähnchenschenkel mit Wirsingpalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, cremig	61
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, cremig	62
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, cremig	63

Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, cremig	64
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, cremig	65
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	66
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, cremig	67
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	68
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano, cremig	69
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	70
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, cremig	71
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, cremig	72
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, cremig	73
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, cremig	74
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, cremig	75
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, cremig	76
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, cremig	77
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, cremig	78
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, cremig	79

Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, cremig	80
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Dill und Meerrettich, cremig	81
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, cremig	82
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, cremig	83
Weißer Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	84
Hauptgericht und Beilage	85
Zucchini mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange, cremig	85
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	86
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, cremig	87
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, cremig	88
Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl – Paprika und Oregano, cremig	89
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	90
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, cremig	91
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, cremig	92
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, cremig	93
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	94
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Senf und Estragon, cremig	95

Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, cremig	96
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, cremig	97
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Curry und Limette, cremig	98
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Basilikum und Zitrone, cremig	99
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, cremig	100
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, cremig	101
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	102
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, cremig	103
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	104
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Fenchel und Orange, cremig	105
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, cremig	106
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, cremig	107
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, cremig	108
Tempeh mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, cremig	109
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	110
Familienmengen	111
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, cremig	111

Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	112
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Chili und Limette, cremig	113
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	114
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon, cremig	115
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Dill und Senf, cremig	116
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Sesam und Ingwer	117
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Curry und Limette	118
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone	119
Weißer Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom	120
Zucchini mit Blumenkohlrischen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich	121
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie	122
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch	123
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone	124
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Fenchel und Orange	125
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Salbei und Apfel	126
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch	127
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum	128

Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano	129
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	130
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, cremig	131
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	132
Hähnchenschenkel mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Chili und Limette, cremig	133
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Sumach und Petersilie, cremig	134
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Senf und Estragon, cremig	135
Mengenübersicht	136
Fehlerdiagnose	136
Programm-Entscheidungshilfe	137
SYNC-Tabelle	137
Rezeptregister A bis Z	138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	139
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	140
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	141
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	142
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	143
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	144
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	145
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	146
Zutatenregister	146
Zutatenregister Fortsetzung	146
Zutatenregister Fortsetzung	147
Zutatenregister Fortsetzung	147

Eigene Notizen	148
----------------------	-----

Garzeit-Grundlagen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Klassische Doppelzonen Küche“. Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle. Für unabhängige Doppelzone und Alltagsküche gilt dabei: Keine Anweisungen für flexible Schubladen oder Großzonen.

Garprobe	Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.
Ziel im Buch	Bewährte Doppelkorb-Routinen
Geeignete Menge	An 9.5 l 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 Praxiseck

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Airfryer mit zwei unabhängigen Körben?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Geräteprofil und reale Nutzfläche

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Klassische Doppelzonen Küche“. Messen Sie Breite, Tiefe und nutzbare Höhe statt nur Liter zu vergleichen. Für unabhängige Doppelzone und Alltagsküche gilt dabei: Keine Anweisungen für flexible Schubladen oder Großzonen.

Nutzfläche

Messen Sie Breite, Tiefe und nutzbare Höhe statt nur Liter zu vergleichen.

Ziel im Buch

Bewährte Doppelkorb-Routinen

Geeignete Menge

An 9.5 l 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 Airfryer mit zwei unabhängigen Körben?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zonen, SYNC und Startversatz

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Klassische Doppelzonen Küche“. Planen Sie Zielzeit rückwärts und notieren Sie Startversatz je Zone.

Für unabhängige Doppelzone und Alltagsküche gilt dabei: Keine Anweisungen für flexible Schubladen oder Großzonen.

Zonen

Planen Sie Zielzeit rückwärts und notieren Sie Startversatz je Zone.

Ziel im Buch

Bewährte Doppelkorb-Routinen

Geeignete Menge

An 9.5 l 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 Airfryer mit zwei unabhängigen Körben?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?