

Airfryer-Kochbuch für zwei Körbe – Zwei Körbe, weniger Aufwand

Herzhafte Gerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse für
Heißluftfritteusen mit zwei Körben – mit gleichen Gareinstellungen

Henrike Wellenkamp

Hinweise und Haftungsausschluss

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit zwei unabhängig regelbaren Körben. Die Bedienungsanleitung und die Sicherheitsvorgaben des jeweiligen Herstellers haben Vorrang.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Geräteleistung, Korbfläche, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Gleiche Einstellungen in beiden Körben setzen eine vergleichbare Beladung voraus. Prüfen Sie den Gargrad in jedem Korb einzeln; verlängern oder verkürzen Sie die Garzeit bei Bedarf.

Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren und sachgerechte Lagerung. Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen bei Allergien oder Unverträglichkeiten. Verwenden Sie nur geeignetes, vom Hersteller zugelassenes Zubehör.

Die Angaben ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Ein bestimmtes Ergebnis kann nicht garantiert werden. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Henrike Wellenkamp. 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 dies nicht gesetzlich erlaubt ist.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern und dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Inhaltsverzeichnis

Geräteprofil und reale Nutzfläche	1
Kurzer Praxischeck	1
Symbole und Garzeitgrundlagen	2
Richtwerte richtig nutzen	2
Zonen und gleiche Einstellungen	3
Kurzer Praxischeck	3
Gerätekompatibilität	4
Nicht automatisch kompatibel	4
Lebensmittelsicherheit	5
Programme sinnvoll auswählen	6
Kurzer Praxischeck	6
Vorwort und Buchkonzept	7
So arbeiten Sie mit diesem Buch	7
Gleiche Einstellungen Grundlagen	8
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, zart	8
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, zart	9
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, zart	10
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, zart	11
Linsnbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, zart	12
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, zart	13
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, zart	14
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, zart	15

Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, zart	16
Weißer Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, zart	17
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Senf und Estragon, zart	18
Rosenkohl mit Blumenkohlrischen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, zart	19
Putenhackbällchen mit Wirsingsspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer, zart	20
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Curry und Limette, zart	21
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, zart	22
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, zart	23
Rote Bete mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, zart	24
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, zart	25
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, zart	26
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, zart	27
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange, zart	28
Kartoffeln	29
Kartoffelrösti mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt	29
Kartoffeln mit grünen Bohnen und Knoblauchdip	30
Süßkartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip	31
Kartoffelhälften mit Zucchinihalbmonden und Senfdip	32
Drillings mit Kohlrabisstiften und Bohnencreme	33

Kartoffelrösti mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip	34
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt	35
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Paprikacreme	36
Kartoffelhälften mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt	37
Drillinge mit Apfelspalten und Dillcreme	38
Kartoffelrösti mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa	39
Kartoffeln mit weißen Bohnen und Petersilienöl	40
Süßkartoffeln mit Champignons und Kräutersalsa	41
Kartoffelhälften mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette	42
Drillinge mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce	43
Kartoffelrösti mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt	44
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt	45
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Zitronenquark	46
Kartoffelhälften mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone	47
Drillinge mit Maisrippen und Knoblauchdip	48
Kartoffelrösti mit Brokkoliröschen und Sesamdip	49
Gemischte Hauptgerichte	50
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, zart	50
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, zart	51
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, zart	52
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart	53
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, zart	54
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart	55
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Chili und Limette, zart	56

Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, zart	57
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon, zart	58
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf, zart	59
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, zart	60
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Curry und Limette, zart	61
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, zart	62
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, zart	63
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, zart	64
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart	65
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, zart	66
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Thymian und Zitrone, zart	67
Halloumi mit Wirsingspalten und Senfdip – Fenchel und Orange, zart	68
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, zart	69
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, zart	70
Weitere Hauptgerichte	71
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, zart	71
Kabeljau mit Maisrippen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, zart	72

Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart	73
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, zart	74
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, zart	75
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Chili und Limette, zart	76
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, zart	77
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, zart	78
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf, zart	79
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, zart	80
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Curry und Limette, zart	81
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, zart	82
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, zart	83
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, zart	84
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, zart	85
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, zart	86
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, zart	87
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, zart	88
Weißer Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, zart	89

Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, zart	90
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, zart	91
Partyrunden	92
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano, zart	92
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, zart	93
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, zart	94
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, zart	95
Rote Bete mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, zart	96
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, zart	97
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, zart	98
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Dill und Senf, zart ..	99
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, zart	100
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, zart	101
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, zart	102
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, zart	103
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Dill und Meerrettich, zart	104
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, zart	105

Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, zart	106
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, zart	107
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Fenchel und Orange, zart	108
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, zart ..	109
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, zart	110
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, zart	111
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Paprika und Oregano, zart	112
Fehlerdiagnose	113
Kerntemperaturübersicht	113
Korbbelegungsplan	114
Programm-Entscheidungshilfe	114
Tabelle zum gleichzeitigen Start	115
Rezeptregister A bis Z	115
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	120
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	121
Zutatenregister	121
Zutatenregister Fortsetzung	122
Zutatenregister Fortsetzung	122
Zutatenregister Fortsetzung	123
Eigene Notizen	123

