

Airfryer-Kochbuch – Schluss mit eintönigen Abendessen

Herzhafte Rezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse für
Heißluftfritteusen mit zwei übereinanderliegenden
Körben

Henrike Wellenkamp

Hinweise zur Anwendung und Sicherheit

Die Rezepte richten sich an Heißluftfritteusen mit zwei übereinanderliegenden Körben. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob Korbgröße, Zubehör und verfügbare Funktionen Ihres Geräts zur jeweiligen Anleitung passen. Eine App ist für die Zubereitung nicht erforderlich.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Geräteleistung, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis beeinflussen. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts, halten Sie die Luftwege frei und verwenden Sie ausschließlich geeignetes, hitzebeständiges Zubehör.

Kontrollieren Sie den Gargrad vor dem Verzehr. Bei Fleisch, Geflügel und Fisch kann ein Lebensmittelthermometer helfen, eine ausreichende Erhitzung zu überprüfen. Vermeiden Sie den Kontakt roher tierischer Lebensmittel mit bereits gegarten oder verzehrfertigen Zutaten.

Für die Vorbereitung mehrerer Mahlzeiten sind sorgfältiges Abkühlen, hygienisches Verpacken, durchgehende Kühlung und gründliches Wiedererwärmen besonders wichtig. Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen bei Allergien oder Unverträglichkeiten; auch Ersatzprodukte können andere Allergene enthalten.

Dieses Buch bietet allgemeine Kochinformationen und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Ein bestimmtes Kochergebnis kann nicht garantiert werden. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Henrike Wellenkamp. Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte und die Gestaltung dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Schutzvoraussetzungen erfüllt sind. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers. Dies betrifft insbesondere die Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen oder zu Anbietern entsprechender Apps. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern.

Inhaltsverzeichnis

Symbole und Garzeitgrundlagen	1
Richtwerte richtig nutzen	1
Ebenen, Stack und Tower	2
Kurzer Praxiseck	2
Gerätekompatibilität	3
Nicht automatisch kompatibel	3
Lebensmittelsicherheit	4
Programme sinnvoll auswählen	5
Kurzer Praxiseck	5
Turm planen	6
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, cremig	6
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	7
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Dill und Meerrettich	8
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	9
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, cremig	10
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, cremig	11
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Fenchel und Orange, cremig	12
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, cremig	13
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, cremig	14
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, cremig	15

Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, cremig	16
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	17
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, cremig	18
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	19
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Chili und Limette, cremig	20
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Sumach und Petersilie, cremig	21
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Senf und Estragon, cremig	22
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Dill und Senf, cremig	23
Süßkartoffeln mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, cremig	24
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, cremig	25
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, cremig	26
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	27
Champignons mit Maisrippen und Dillcreme – Dill und Meerrettich, cremig	28
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, cremig	29
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, cremig	30
Proteine	31
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, cremig	31

Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, cremig	32
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Salbei und Apfel, cremig ..	33
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, cremig	34
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	35
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Paprika und Oregano, cremig	36
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	37
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	38
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, cremig	39
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Chili und Limette, cremig	40
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, cremig	41
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, cremig	42
Weißer Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, cremig	43
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, cremig	44
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, cremig	45
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, cremig	46
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, cremig	47
Kichererbsen mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, cremig	48

Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, cremig	49
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, cremig	50
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, cremig	51
Garnelen mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, cremig	52
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	53
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, cremig	54
Gemüse	55
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, cremig	55
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, cremig	56
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	57
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	58
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, cremig	59
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, cremig	60
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	61
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon, cremig	62
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, cremig	63
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Sesam und Ingwer, cremig	64

Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Curry und Limette, cremig	65
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, cremig	66
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, cremig	67
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, cremig	68
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, cremig	69
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, cremig	70
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	71
Schweinefilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange, cremig	72
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, cremig	73
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, cremig	74
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum, cremig	75
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano, cremig	76
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	77
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, cremig	78
Weißer Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	79
Weitere Kombinationen	80
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Chili und Limette, cremig	80

Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, cremig	81
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Senf und Estragon, cremig	82
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, cremig	83
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, cremig	84
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Curry und Limette, cremig	85
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, cremig	86
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, cremig	87
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, cremig	88
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	89
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, cremig	90
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, cremig	91
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, cremig	92
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Salbei und Apfel, cremig	93
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, cremig	94
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, cremig	95
Süßkartoffeln mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, cremig	96

Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, cremig	97
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, cremig	98
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, cremig	99
Champignons mit Maisrippen und Dillcreme – Chili und Limette, cremig	100
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, cremig	101
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon, cremig	102
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Dill und Senf, cremig	103
Vier Tage kombinieren	104
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, cremig	104
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Curry und Limette, cremig	105
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, cremig	106
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, cremig	107
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, cremig	108
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, cremig	109
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, cremig	110
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, cremig	111
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange	112

Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Salbei und Apfel	113
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch	114
Weißer Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum	115
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Paprika und Oregano	116
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	117
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran	118
Forellenfilet mit Blumenkohlrischen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie	119
Kichererbsen mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Chili und Limette	120
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie	121
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon	122
Putenmedaillons mit Brokkolirischen und Tahinisauce – Dill und Senf	123
Garnelen mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer	124
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Curry und Limette	125
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone	126
Pastinaken mit Linsnpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom	127
Programm-Entscheidungshilfe	128
Mengenübersicht	128
Ebenen- und Tauschplan	129

Rezeptregister A bis Z	130
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	131
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	132
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	137
Zutatenregister	137
Zutatenregister Fortsetzung	138
Zutatenregister Fortsetzung	138
Zutatenregister Fortsetzung	139
Eigene Notizen	139

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe, Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur prüfen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Für einen vertikalen Doppelkorb mit optionaler App sind Temperatur und Zeit Startwerte. Prüfen Sie unbekannte Geräte 2 bis 4 Minuten früher. Tiefgekühlte, sehr kalte oder deutlich dickere Zutaten brauchen häufig länger.

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, Garzeit und genannte Ruhezeiten. Gekochte Hülsenfrüchte, Puffer, Polenta und Dips werden fertig vorbereitet verwendet. Abkühlen für Meal Prep und ein vom Hersteller verlangtes Vorheizen kommen hinzu. Drei bis sechs Portionen sind kleine Teilportionen, keine vollständigen Hauptmahlzeiten.

Ebenen, Stack und Tower

Dieses Buch nutzt zwei getrennte, übereinanderliegende Körbe. Jeder Korb bleibt in seinem vorgesehenen Einschub. Zusätzliche Roste nur nach Herstelleranleitung verwenden; sie schaffen keine weiteren unabhängig regelbaren Garzonen.

Für einen vertikalen Doppelkorb mit optionaler App und Meal Prep gilt dabei: Smart-Funktionen optional; manuelle Werte vollständig.

Ebenen	Zwei getrennte Körbe; jeder bleibt im vorgesehenen Einschub.
Ziel im Buch	App-unterstützte Planung ohne App-Abhängigkeit
Geeignete Menge	An 10,8 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 zum eigenen vernetzten Tower Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?