

Airfryer-Kochbuch – Deftig geht immer!

Herzhafte Rezepte mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffeln für
große Einzelkorb-Heißluftfritteusen

Henrike Wellenkamp

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit einem großen Einzelkorb. Als Orientierung dient die Gerätekategorie mit etwa 7,2 Litern Fassungsvermögen. Entscheidend sind jedoch die tatsächlich nutzbare Korbfläche, die Luftzirkulation und die Ausstattung des jeweiligen Geräts.

Temperaturen, Garzeiten und Portionsangaben sind Richtwerte. Abweichungen können durch Geräteleistung, Zutatenmenge, Stückgröße und Ausgangstemperatur entstehen. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Angaben bei Bedarf an. Bei größeren Mengen können mehrere Durchgänge erforderlich sein.

Die Bedienungsanleitung und die Sicherheitsvorgaben des Geräteherstellers haben Vorrang. Verwenden Sie nur geeignetes Zubehör und lassen Sie ausreichend Platz für die Luftzirkulation. Schützen Sie sich beim Umgang mit heißen Körben, Formen und austretendem Dampf.

Achten Sie auf hygienisches Arbeiten und die vollständige Durchgarung empfindlicher Lebensmittel. Prüfen Sie Zutaten und Ersatzprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Ein bestimmtes Kochergebnis kann nicht garantiert werden. Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Henrike Wellenkamp. Alle Rechte vorbehalten.

Airfryer-Kochbuch – Deftig geht immer!
Herzhafte Rezepte mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffeln für
große Einzelkorb-Heißluftfritteusen

Erstausgabe 2026.

Soweit gesetzlich geschützt, dürfen Texte und Gestaltung dieses Buches ohne vorherige schriftliche Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

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

Inhaltsverzeichnis

Korb- und Zonenplanung	1
Kurzer Praxischeck	1
Gerätekompatibilität	2
Nicht automatisch kompatibel	2
Lebensmittelsicherheit	3
Programme sinnvoll auswählen	4
Kurzer Praxischeck	4
Vorwort und Buchkonzept	5
So arbeiten Sie mit diesem Buch	5
Garzeit-Grundlagen	6
Kurzer Praxischeck	6
Einzelkorb Basis	7
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	7
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	8
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, goldbraun	9
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, goldbraun	10
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun	11
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Senf und Estragon, goldbraun	12
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, goldbraun	13
Linsenbällchen mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, goldbraun	14
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Curry und Limette, goldbraun	15

Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, goldbraun	16
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, goldbraun	17
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, goldbraun	18
Weißer Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun	19
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun	20
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun	21
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Fenchel und Orange, goldbraun	22
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, goldbraun	23
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, goldbraun	24
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, goldbraun	25
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, goldbraun	26
Kartoffeln	27
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tahinisauce	27
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt	28
Kartoffelhälften mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt	29
Drillinge mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark	30
Kartoffelrösti mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt	31
Kartoffeln mit Apfelspalten und Knoblauchdip	32
Süßkartoffeln mit Kürbiswürfeln und Sesamdip	33
Kartoffelhälften mit weißen Bohnen und Senfdip	34
Drillinge mit Champignons und Bohnencreme	35

Kartoffelrösti mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip	36
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt	37
Süßkartoffeln mit Wirsingspalten und Paprikacreme	38
Kartoffelhälften mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt	39
Drillinge mit Kirschtomaten und Dillcreme	40
Kartoffelrösti mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa	41
Kartoffeln mit Maisrippen und Petersilienöl	42
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa	43
Kartoffelhälften mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette	44
Drillinge mit Linsenpuffern und Tahinisauce	45
Kartoffelrösti mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt	46
Kombinationen I	47
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	47
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	48
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun	49
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Chili und Limette, goldbraun	50
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Sumach und Petersilie, goldbraun	51
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, goldbraun	52
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, goldbraun	53
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, goldbraun	54
Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, goldbraun	55
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun	56

Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun	57
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Dill und Meerrettich, goldbraun	58
Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun	59
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun	60
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, goldbraun	61
Rote Bete mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, goldbraun	62
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Salbei und Apfel, goldbraun	63
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, goldbraun	64
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun	65
Kombinationen II	66
Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, goldbraun	66
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	67
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	68
Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, goldbraun	69
Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Chili und Limette, goldbraun	70
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, goldbraun	71
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, goldbraun	72

Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, goldbraun	73
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, goldbraun	74
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, goldbraun	75
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun	76
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun	77
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, goldbraun	78
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun	79
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun	80
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisaucе – Thymian und Zitrone, goldbraun	81
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, goldbraun	82
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun	83
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, goldbraun	84
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun	85
Kombinationen III	86
Linsenbällchen mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, goldbraun	86
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	87
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	88

Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, goldbraun	89
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, goldbraun	90
Weißer Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun	91
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon, goldbraun	92
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, goldbraun	93
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer, goldbraun	94
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette, goldbraun	95
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, goldbraun	96
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun	97
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, goldbraun	98
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, goldbraun	99
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun	100
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun	101
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Fenchel und Orange, goldbraun	102
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun	103
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun	104
Kerntemperaturübersicht	105

Programm-Entscheidungshilfe	105
Mengenübersicht	106
Korbbelegungsplan	106
Rezeptregister A bis Z	107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	108
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	113
Zutatenregister	113
Zutatenregister Fortsetzung	114
Zutatenregister Fortsetzung	114
Zutatenregister Fortsetzung	115
Eigene Notizen	115

Korb- und Zonenplanung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Deutsche Alltagsküche im großen Einzelkorb Airfryer“. Ordnen Sie große, lange und empfindliche Komponenten vor dem Vorheizen einer Position zu.

Für große Einzelkörbe und deutsche Küche gilt dabei: Nur bestätigte Programme; keine Doppelzonenlogik.

Korbplan

Ordnen Sie große, lange und empfindliche Komponenten vor dem Vorheizen einer Position zu.

Ziel im Buch

Vertraute Gerichte für einen großen Einzelkorb

Geeignete Menge

An die 7.2-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 einem großen Einzelkorb Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?