

# **Airfryer-Kochbuch – Hier wird richtig gebrutzelt!**

Herzhafte Rezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse für  
Airfryer mit Grillfunktion – mit Beilagen, Dips und  
Würzvarianten

Henrike Buchenau



## **Hinweise zur Anwendung**

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Airfryern mit Grillfunktion und geeigneter Grillplatte. Nicht jedes Gerät verfügt über dieselbe Ausstattung. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob die benötigten Funktionen und Zubehörteile für Ihr Modell vorgesehen sind. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise des Herstellers haben Vorrang.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Geräteleistung, Vorheizen, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Kontrollieren Sie den Garzustand rechtzeitig und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an. Eine ähnliche Literangabe bedeutet nicht dieselbe nutzbare Grillfläche.

Verwenden Sie nur für Ihr Gerät und die jeweilige Temperatur zugelassenes Zubehör. Lassen Sie ausreichend Platz für die Luftzirkulation und schützen Sie sich beim Umgang mit heißen Grillplatten, Formen und Körben.

Achten Sie auf Küchenhygiene, geeignete Lagerung und ausreichendes Durchgaren, insbesondere bei Geflügel und Hackfleisch. Farbe und Garzeit allein sind keine verlässlichen Nachweise für einen sicheren Garzustand.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, einschließlich verwendeter Dips, Saucen und Gewürzmischungen. Das Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

# Copyright

© 2026 Henrike Buchenau. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung und Bereitstellung in elektronischen Systemen.

Die Zubereitung der beschriebenen Gerichte für den privaten Gebrauch bleibt hiervon unberührt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern; ihre Nennung dient ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Erste Ausgabe 2026

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gerätekompatibilität .....                                                               | 1  |
| Nicht automatisch kompatibel .....                                                       | 1  |
| Lebensmittelsicherheit .....                                                             | 2  |
| Programme sinnvoll auswählen .....                                                       | 3  |
| Kurzer Praxiseck .....                                                                   | 3  |
| Vorwort und Buchkonzept .....                                                            | 4  |
| So arbeiten Sie mit diesem Buch .....                                                    | 4  |
| Garzeit-Grundlagen .....                                                                 | 5  |
| Kurzer Praxiseck .....                                                                   | 5  |
| Grillkontakt und Heißluft .....                                                          | 6  |
| Kurzer Praxiseck .....                                                                   | 6  |
| Symbole und Abkürzungen .....                                                            | 7  |
| Richtwerte richtig nutzen .....                                                          | 7  |
| Gerätetyp .....                                                                          | 8  |
| Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer .....                    | 8  |
| Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Curry und Limette .....                        | 9  |
| Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone .....        | 10 |
| Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom .....                   | 11 |
| Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Dill und Meerrettich .....          | 12 |
| Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie .....            | 13 |
| Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, saftig ..... | 14 |
| Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, saftig .....         | 15 |

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Fenchel und Orange, saftig .....                  | 16 |
| Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Salbei und Apfel, saftig .....     | 17 |
| Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, saftig .....           | 18 |
| Weißer Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig ..... | 19 |
| Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Paprika und Oregano, saftig .....       | 20 |
| Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig .....         | 21 |
| Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, saftig .....   | 22 |
| Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, saftig .....      | 23 |
| Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Chili und Limette, saftig .....          | 24 |
| Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, saftig .....             | 25 |
| Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, saftig .....     | 26 |
| Putenmedaillons mit Blumenkohlrischen und Tahinisauce – Dill und Senf, saftig .....         | 27 |
| Garnelen mit Wirsingsspalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, saftig .....        | 28 |
| Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Curry und Limette, saftig .....               | 29 |
| Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, saftig .....        | 30 |
| Grillen .....                                                                               | 31 |
| Pastinaken mit Brokkolirischen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig .....          | 31 |

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, saftig .....     | 32 |
| Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, saftig .....         | 33 |
| Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, saftig .....         | 34 |
| Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, saftig .....           | 35 |
| Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, saftig .....    | 36 |
| Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, saftig .....        | 37 |
| Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, saftig .....       | 38 |
| Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig .....      | 39 |
| Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Paprika und Oregano, saftig .....      | 40 |
| Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, saftig ..... | 41 |
| Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, saftig .....      | 42 |
| Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, saftig .....   | 43 |
| Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, saftig .....   | 44 |
| Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, saftig .....                    | 45 |
| Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, saftig .....          | 46 |
| Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, saftig .....                | 47 |
| Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, saftig .....        | 48 |

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, saftig .....               | 49 |
| Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, saftig .....    | 50 |
| Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom, saftig .....                  | 51 |
| Mais mit Wirsingspalten und Senfdip – Dill und Meerrettich, saftig .....                      | 52 |
| Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, saftig ..... | 53 |
| Grillgerichte .....                                                                           | 54 |
| Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, saftig .....              | 54 |
| Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig .....       | 55 |
| Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Fenchel und Orange, saftig .....                   | 56 |
| Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, saftig .....              | 57 |
| Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, saftig ..... | 58 |
| Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, saftig .....         | 59 |
| Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Paprika und Oregano, saftig .....         | 60 |
| Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, saftig .....          | 61 |
| Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, saftig .....   | 62 |
| Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, saftig ..... | 63 |
| Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, saftig .....      | 64 |

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig .....          | 65 |
| Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon, saftig .....           | 66 |
| Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, saftig .....           | 67 |
| Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, saftig ..... | 68 |
| Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Curry und Limette, saftig .....                      | 69 |
| Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, saftig .....                | 70 |
| Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, saftig .....              | 71 |
| Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, saftig .....    | 72 |
| Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig .....    | 73 |
| Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, saftig .....      | 74 |
| Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig .....          | 75 |
| Champignons mit Wirsingspalten und Dillcreme – Fenchel und Orange, saftig .....            | 76 |
| Hauptgerichte .....                                                                        | 77 |
| Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, saftig .....           | 77 |
| Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, saftig .....        | 78 |
| Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, saftig .....       | 79 |
| Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, saftig .....           | 80 |

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, saftig .....            | 81 |
| Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, saftig ..... | 82 |
| Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig .....           | 83 |
| Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Chili und Limette, saftig .....         | 84 |
| Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig .....         | 85 |
| Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Senf und Estragon, saftig .....          | 86 |
| Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, saftig .....                   | 87 |
| Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Sesam und Ingwer, saftig .....                     | 88 |
| Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Curry und Limette, saftig .....     | 89 |
| Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, saftig .....              | 90 |
| Weißer Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig .....     | 91 |
| Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, saftig .....       | 92 |
| Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig .....             | 93 |
| Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, saftig .....      | 94 |
| Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, saftig .....         | 95 |
| Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, saftig .....          | 96 |

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, saftig .....                    | 97  |
| Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, saftig ..... | 98  |
| Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, saftig .....    | 99  |
| Weitere Gerichte .....                                                                        | 100 |
| Garnelen mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, saftig .....        | 100 |
| Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig .....         | 101 |
| Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, saftig .....       | 102 |
| Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig .....        | 103 |
| Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Chili und Limette, saftig .....            | 104 |
| Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Sumach und Petersilie, saftig .....              | 105 |
| Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, saftig .....                  | 106 |
| Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Dill und Senf, saftig .....                     | 107 |
| Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, saftig .....          | 108 |
| Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, saftig .....           | 109 |
| Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone .....                     | 110 |
| Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom .....                     | 111 |
| Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Dill und Meerrettich .....                 | 112 |

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie .....       | 113 |
| Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch .....           | 114 |
| Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone .....        | 115 |
| Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange .....     | 116 |
| Ei mit Rosenkohl und Tahinisauc – Salbei und Apfel .....                             | 117 |
| Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch .....       | 118 |
| Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum .....            | 119 |
| Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Paprika und Oregano .....        | 120 |
| Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander .....      | 121 |
| Linsnbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran ..... | 122 |
| Garzeitentabelle .....                                                               | 123 |
| Korbbelegungsplan .....                                                              | 124 |
| Fehlerdiagnose .....                                                                 | 124 |
| Mengenübersicht .....                                                                | 125 |
| Grillplatten-Matrix .....                                                            | 125 |
| Rezeptregister A bis Z .....                                                         | 126 |
| Rezeptregister A bis Z Fortsetzung .....                                             | 127 |
| Rezeptregister A bis Z Fortsetzung .....                                             | 128 |
| Rezeptregister A bis Z Fortsetzung .....                                             | 129 |
| Rezeptregister A bis Z Fortsetzung .....                                             | 130 |
| Rezeptregister A bis Z Fortsetzung .....                                             | 131 |
| Rezeptregister A bis Z Fortsetzung .....                                             | 132 |
| Rezeptregister A bis Z Fortsetzung .....                                             | 133 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Zutatenregister .....             | 133 |
| Zutatenregister Fortsetzung ..... | 134 |
| Zutatenregister Fortsetzung ..... | 134 |
| Zutatenregister Fortsetzung ..... | 135 |
| Eigene Notizen .....              | 135 |



# Gerätekompatibilität

Primärer Einsatzbereich: Airfryer Grillofen. Gerätearchitektur: Airfryer mit Grill und Ofenfunktion. Nennkapazität oder Zielbereich: 6 l Klasse.

Technische Leitplanke: Varianten auf Funktionsunterschiede prüfen. Wird ein Rezept auf ein anderes Gerät übertragen, müssen Korbfläche, Heizelemente, Ebenen, Trennwand, Zubehör und verfügbare Programme einzeln geprüft werden.

## Nicht automatisch kompatibel

- Steam-Anweisungen nur auf Geräten mit bestätigter Dampffunktion verwenden.
- Zone 1 und Zone 2 setzen tatsächlich getrennte Garbereiche voraus.
- Eine gemeinsame Großzone nur bei einer dafür vorgesehenen herausnehmbaren Trennwand nutzen.
- Grill-, Dörr- oder Fühlerangaben nur übernehmen, wenn die Funktion am eigenen Gerät vorhanden ist.
- Formen müssen rundum Luftabstand haben und vom Hersteller für Temperatur und Gerät zugelassen sein.

*Bei Zweifeln gilt die Bedienungsanleitung des eigenen Geräts. Ein ähnliches Fassungsvermögen bedeutet nicht automatisch die gleiche nutzbare Fläche oder Luftführung.*