

Airfryer-Kochbuch – Feierabend unter Glas

Für 1000 Tage Genuss – Fleisch, Fisch und Gemüse für Airfryer
mit zwei Glasbehältern, mit Beilagen und Gartipps

Clara Morgenstern

Haftungsausschluss

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen. Etwaige Marken- und Produktnamen dienen ausschließlich der Orientierung; die entsprechenden Rechte liegen bei den jeweiligen Inhabern.

Die Rezepte richten sich an Heißluftfritteusen mit zwei Glasbehältern. Ausstattung, Fassungsvermögen und zulässige Anwendungen unterscheiden sich je nach Gerät. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und verwenden Sie ausschließlich freigegebene Behälter und Zubehörteile.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Prüfen Sie den Garzustand und passen Sie die Einstellungen an Menge, Stückgröße und Gerät an. Bei Fleisch, Geflügel und Fisch reicht die Sichtkontrolle durch das Glas allein nicht aus, um eine sichere Durchgarung festzustellen.

Vermeiden Sie abrupte Temperaturwechsel bei Glasbehältern. Stellen Sie heißes Glas auf eine trockene, hitzebeständige Unterlage und verwenden Sie geeigneten Hitzeschutz. Beschädigte Behälter dürfen nicht verwendet werden.

Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen auf Allergene und individuelle Unverträglichkeiten. Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung.

„Für 1000 Tage Genuss“ beschreibt die Nutzung der Rezeptideen im Alltag. Die Formulierung bezeichnet weder 1000 unterschiedliche Rezepte noch einen ausgearbeiteten Speiseplan für 1000 Tage.

Eine Garantie für bestimmte Kochergebnisse wird nicht übernommen. Die Haftung richtet sich nach den gesetzlichen Bestimmungen; zwingende gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Clara Morgenstern. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Beladung ohne Luftstau	1
Kurzer Praxischeck	1
Symbole und Garzeitgrundlagen	2
Richtwerte richtig nutzen	2
Zeitversatz und Garreihenfolge	3
Kurzer Praxischeck	3
Sicheres Garen im Glas	4
Kurzer Praxischeck	4
Lebensmittelsicherheit	5
Luftstrom und Ebenenwirkung	6
Kurzer Praxischeck	6
Zwei Gläser	7
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, saftig	7
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, saftig	8
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig	9
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Fenchel und Orange, saftig	10
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, saftig	11
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, saftig	12
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, saftig	13
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano, saftig	14
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, saftig	15

Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, saftig	16
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig	17
Kabeljau mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Chili und Limette, saftig	18
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie	19
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon	20
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf	21
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer	22
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Curry und Limette	23
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone	24
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom	25
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich	26
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie	27
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch	28
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone	29
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange	30
Zeitversatz	31
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Salbei und Apfel	31
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch ...	32
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum	33

Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano	34
Weißer Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	35
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran	36
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie	37
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette	38
Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie	39
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Senf und Estragon	40
Brokkoli mit Blumenkohlrischen und Kräutersalsa – Dill und Senf, saftig	41
Rote Bete mit Wirsingpalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, saftig	42
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Curry und Limette, saftig	43
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, saftig	44
Feta mit Brokkolirischen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig	45
Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, saftig	46
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig	47
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, saftig	48
Seelachs mit Linsenpudding und Sesamdip – Thymian und Zitrone, saftig	49

Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange, saftig	50
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, saftig	51
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, saftig	52
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig	53
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Paprika und Oregano, saftig	54
Texturen und Portionen	55
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig	55
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, saftig	56
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, saftig	57
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette, saftig	58
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, saftig	59
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, saftig	60
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf, saftig	61
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, saftig	62
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette, saftig	63
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, saftig	64
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig	65

Linsenbällchen mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, saftig	66
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, saftig	67
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, saftig	68
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, saftig	69
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, saftig	70
Weißer Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, saftig	71
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, saftig	72
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig	73
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano, saftig	74
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, saftig	75
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, saftig	76
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, saftig	77
Garen	78
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, saftig	78
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, saftig	79
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, saftig	80

Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, saftig	81
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, saftig	82
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, saftig	83
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, saftig	84
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, saftig	85
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Dill und Meerrettich, saftig	86
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, saftig	87
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, saftig	88
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig	89
Kabeljau mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange, saftig	90
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, saftig	91
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, saftig	92
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, saftig	93
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Paprika und Oregano, saftig	94
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, saftig	95
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, saftig	96

Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, saftig	97
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, saftig	98
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig	99
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Senf und Estragon, saftig	100
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf	101
Weitere Kombinationen	102
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer	102
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Curry und Limette ..	103
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Basilikum und Zitrone	104
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom	105
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich	106
Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie	107
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch	108
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone	109
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Fenchel und Orange	110
Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Salbei und Apfel ..	111
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch	112
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum	113

Rote Bete mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano	114
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander	115
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran	116
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie	117
Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Chili und Limette	118
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie	119
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon	120
Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Dill und Senf, saftig	121
Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Sesam und Ingwer, saftig	122
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Curry und Limette, saftig	123
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, saftig	124
Mengenübersicht	125
Zonenplan	125
Fehlerdiagnose	126
Glasbehälter-Check	126
Rezeptregister A bis Z	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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	134

Zutatenregister	134
Zutatenregister Fortsetzung	135
Zutatenregister Fortsetzung	135
Zutatenregister Fortsetzung	136
Eigene Notizen	136

Beladung ohne Luftstau

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Dual Zone im Glas“. Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.

Für Dual Glass und komplette Mahlzeiten gilt dabei: Behälterkompatibilität einzeln prüfen.

Beladung

Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.

Ziel im Buch

Zwei Glasbehälter gleichzeitig einsetzen

Geeignete Menge

An 4 bis 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 wirklich zu Glass Dual Zone Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?