

Airfryer-Kochbuch – Kleine Küche, großer Appetit

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

Clara Morgenstern

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit zwei übereinanderliegenden Körben. Nicht jedes Rezept lässt sich unverändert auf jedes Gerät übertragen. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Modells, insbesondere die Vorgaben zu Füllmengen, Zubehör, Temperaturen und sicherem Betrieb.

Die angegebenen Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerätebauweise, Zutatenmenge, Stückgröße und Ausgangstemperatur können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und verlängern oder verkürzen Sie die Garzeit bei Bedarf. Bei rohen tierischen Lebensmitteln ist eine zuverlässige Prüfung der ausreichenden Erhitzung erforderlich.

Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen auf Allergene sowie persönliche Unverträglichkeiten. Hinweise in diesem Buch ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die Angaben wurden mit Sorgfalt zusammengestellt. Ein bestimmtes Ergebnis kann jedoch nicht für sämtliche Geräte und Zubereitungsbedingungen garantiert werden. Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright und rechtliche Hinweise

© 2026 Clara Morgenstern. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und Verbreitung.

Die Nennung von Produkt- oder Markennamen dient ausschließlich der sachlichen Beschreibung. Die jeweiligen Rechte liegen bei ihren Inhabern. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung; es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Inhaltsverzeichnis

Symbole und Garzeitgrundlagen	1
Richtwerte richtig nutzen	1
Ebenen, Stack und Tower	2
Kurzer Praxischeck	2
Die Gerätearchitektur verstehen	3
Kurzer Praxischeck	3
Lebensmittelsicherheit	4
Luftstrom und Ebenenwirkung	5
Kurzer Praxischeck	5
Einleitung und Leseführung	6
Kurzer Praxischeck	6
Gerätekompatibilität	7
Nicht automatisch kompatibel	7
Turm verstehen	8
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, goldbraun	8
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	9
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	10
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie	11
Mais mit Wirsingspalten und Senfdip – Chili und Limette	12
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie	13
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon	14
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Dill und Senf	15
Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer ..	16

Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Curry und Limette	17
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone	18
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom	19
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Dill und Meerrettich	20
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie	21
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch	22
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, goldbraun	23
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, goldbraun	24
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun	25
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, goldbraun	26
Oben	27
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun	27
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, goldbraun	28
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	29
Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	30
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, goldbraun	31
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, goldbraun	32

Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun	33
Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Senf und Estragon, goldbraun	34
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, goldbraun	35
Champignons mit Wirsingspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer, goldbraun	36
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Curry und Limette, goldbraun	37
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, goldbraun	38
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun	39
Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, goldbraun	40
Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, goldbraun	41
Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun	42
Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun	43
Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange, goldbraun	44
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun	45
Unten	46
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun	46
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, goldbraun	47

Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Paprika und Oregano, goldbraun	48
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	49
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	50
Weißer Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun	51
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Chili und Limette, goldbraun	52
Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun	53
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Senf und Estragon, goldbraun	54
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, goldbraun	55
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, goldbraun	56
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Curry und Limette, goldbraun	57
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, goldbraun	58
Putenmedaillons mit Blumenkohlrisotto und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, goldbraun	59
Garnelen mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, goldbraun	60
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun	61
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun	62
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun	63

Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, goldbraun	64
Startversatz	65
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Salbei und Apfel, goldbraun	65
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun	66
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, goldbraun	67
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, goldbraun	68
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	69
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	70
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun	71
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Chili und Limette, goldbraun	72
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, goldbraun	73
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon, goldbraun	74
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf, goldbraun	75
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, goldbraun	76
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Curry und Limette, goldbraun	77
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, goldbraun	78
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun	79

Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, goldbraun	80
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun	81
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun	82
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Thymian und Zitrone, goldbraun	83
Ebenentausch	84
Mais mit Wirsingspalten und Senfdip – Fenchel und Orange, goldbraun	84
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, goldbraun	85
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun	86
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun	87
Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, goldbraun	88
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun	89
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun	90
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, goldbraun	91
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Chili und Limette, goldbraun	92
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, goldbraun	93
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, goldbraun	94

Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf, goldbraun	95
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, goldbraun	96
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Curry und Limette, goldbraun	97
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, goldbraun	98
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun	99
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, goldbraun	100
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, goldbraun	101
Fehlerdiagnose	102
Ebenen- und Tauschplan	102
Zonenplan	103
Kompatibilitätscheck	103
Garzeitentabelle	104
Rezeptregister A bis Z	105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	108
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	110
Zutatenregister	111
Zutatenregister Fortsetzung	111
Zutatenregister Fortsetzung	112
Zutatenregister Fortsetzung	112
Eigene Notizen	113

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 Vertical Dual Basket 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 in den Rezepten entspricht Vorbereitung plus Garzeit. Ausdrücklich genannte Marinier-, Ruhe-, Abkühl- oder Dörrzeiten werden zusätzlich berücksichtigt.