

Eine Form voll Feierabend

*Aufläufe und Ofengerichte für Airfryer mit 10–12
Litern, Einschüben oder großer Einzelkammer*

Theresa Waldhagen

Hinweise zur Nutzung

Dieses Buch enthält Rezepte und praktische Hinweise für die häusliche Küche. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung des verwendeten Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die Rezepte richten sich an Airfryer mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen, Einschüben oder großer Einzelkammer und geeigneten Backformen. Das Gesamtvolumen allein gewährleistet nicht, dass eine Form oder die vorgesehene Zutatenmenge hineinpasst. Prüfen Sie die nutzbare Fläche und beachten Sie die Herstellerangaben zu Zubehör, Beladung und freien Luftwegen.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerät, Formmaterial, Zutatenmenge und Stückgröße beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Gargrad und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Beachten Sie die Hygiene- und Sicherheitshinweise sowie mögliche Allergene auf den Produktetiketten.

Nährwertangaben sind Orientierungswerte und können je nach Zutaten und Portionsgröße abweichen. Eine bestimmte Garzeit, ein bestimmtes Ergebnis oder gesundheitliche Wirkungen werden nicht zugesichert. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Theresa Waldhagen. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt, verbreitet, übersetzt noch öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben hiervon unberührt.

Das Nachkochen der Rezepte und ihre Anpassung für den eigenen privaten Gebrauch sind selbstverständlich gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekfokus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	1
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Formen und Material	3
001 Rinderhack mit Lauch und Gnocchi mit Garprobe in der Form gegart	3
002 Schinken mit Lauch und Brotwürfeln als Ofengericht geschichtet	4
003 Hähnchenwürfel mit Zucchini und Brotwürfeln mit Garprobe in der Form gegart	5
004 Lachs mit Lauch und Polenta goldbraun gratiniert	6
005 Feta mit Paprika und Reis in passender Auflaufform gebacken	7
006 Linsen mit Brokkoli und Kartoffelscheiben als Ofengericht geschichtet	8
007 Kichererbsen mit Paprika und Nudeln goldbraun gratiniert	9
008 Kichererbsen mit Brokkoli und Brotwürfeln mit Garprobe in der Form gegart	10
009 Feta mit Brokkoli und Polenta in passender Auflaufform gebacken .	11
010 Rinderhack mit Champignons und Süßkartoffeln in passender Auflaufform gebacken	12
011 Lachs mit Champignons und Bulgur goldbraun gratiniert	13
012 Lachs mit Brokkoli und Reis mit Garprobe in der Form gegart	14

013 Lachs mit Champignons und Polenta mit Garprobe in der Form gegart.....	15
014 Hähnchenwürfel mit Spinat und Bulgur goldbraun gratiniert.....	16
015 Rinderhack mit Blumenkohl und Gnocchi mit Garprobe in der Form gegart.....	17
016 Lachs mit Paprika und Bulgur in passender Auflaufform gebacken .	18
017 Linsen mit Spinat und Gnocchi als Ofengericht geschichtet.....	19
018 Hähnchenwürfel mit Kürbis und Reis in passender Auflaufform gebacken	20
Kartoffeln und mehr	21
019 Kichererbsen mit Champignons und Süßkartoffeln goldbraun gratiniert	21
020 Kichererbsen mit Kürbis und Reis goldbraun gratiniert	22
021 Hähnchenwürfel mit Champignons und Brotwürfeln als Ofengericht geschichtet.....	23
022 Rinderhack mit Brokkoli und Nudeln mit Garprobe in der Form gegart	24
023 Linsen mit Paprika und Nudeln in passender Auflaufform gebacken	25
024 Feta mit Lauch und Gnocchi goldbraun gratiniert	26
025 Feta mit Brokkoli und Kartoffelscheiben goldbraun gratiniert	27
026 Lachs mit Champignons und Süßkartoffeln goldbraun gratiniert	28
027 Linsen mit Champignons und Süßkartoffeln mit Garprobe in der Form gegart.....	29
028 Lachs mit Blumenkohl und Nudeln goldbraun gratiniert	30
029 Feta mit Lauch und Nudeln goldbraun gratiniert	31
030 Schinken mit Brokkoli und Nudeln als Ofengericht geschichtet	32

031 Feta mit Spinat und Reis als Ofengericht geschichtet	33
032 Tofu mit Spinat und Brotwürfeln in passender Auflaufform gebacken	34
033 Schinken mit Blumenkohl und Gnocchi als Ofengericht geschichtet	35
034 Tofu mit Champignons und Kartoffelscheiben mit Garprobe aus der Form	36
035 Lachs mit Paprika und Kartoffelscheiben in passender Auflaufform gebacken	37
036 Tofu mit Brokkoli und Polenta in passender Auflaufform gebacken .	38
Nudeln und mehr	39
037 Schinken mit Paprika und Gnocchi in passender Auflaufform gebacken	39
038 Tofu mit Lauch und Polenta als Ofengericht geschichtet	40
039 Lachs mit Brokkoli und Reis goldbraun gratiniert	41
040 Linsen mit Zucchini und Reis goldbraun gratiniert	42
041 Kichererbsen mit Spinat und Gnocchi in passender Auflaufform gebacken	43
042 Feta mit Lauch und Kartoffelscheiben als Ofengericht geschichtet .	44
043 Kichererbsen mit Paprika und Brotwürfeln in passender Auflaufform gebacken	45
044 Rinderhack mit Blumenkohl und Bulgur mit Garprobe in der Form gegart	46
045 Linsen mit Kürbis und Brotwürfeln mit Garprobe in der Form gegart	47
046 Lachs mit Brokkoli und Nudeln mit Garprobe in der Form gegart	48
047 Feta mit Champignons und Polenta goldbraun gratiniert	49
048 Hähnchenwürfel mit Spinat und Brotwürfeln als Ofengericht geschichtet	50

049	Linsen mit Paprika und Gnocchi goldbraun gratiniert	51
050	Rinderhack mit Champignons und Nudeln in passender Auflaufform gebacken	52
051	Rinderhack mit Paprika und Polenta mit Garprobe in der Form gegart	53
052	Linsen mit Champignons und Süßkartoffeln als Ofengericht geschichtet	54
053	Schinken mit Champignons und Bulgur als Ofengericht geschichtet	55
054	Lachs mit Kürbis und Reis goldbraun gratiniert	56
Gemüseaufläufe		57
055	Kichererbsen mit Spinat und Kartoffelscheiben in passender Auflaufform gebacken	57
056	Schinken mit Blumenkohl und Gnocchi mit Garprobe in der Form gegart	58
057	Feta mit Paprika und Brotwürfeln mit Garprobe in der Form gegart	59
058	Rinderhack mit Paprika und Nudeln mit Garprobe in der Form gegart	60
059	Linsen mit Paprika und Reis mit Garprobe in der Form gegart	61
060	Schinken mit Lauch und Süßkartoffeln mit Garprobe in der Form gegart	62
061	Feta mit Blumenkohl und Bulgur als Ofengericht geschichtet	63
062	Rinderhack mit Kürbis und Reis in passender Auflaufform gebacken	64
063	Tofu mit Blumenkohl und Kartoffelscheiben goldbraun gratiniert	65
064	Kichererbsen mit Champignons und Bulgur in passender Auflaufform gebacken	66
065	Rinderhack mit Kürbis und Gnocchi als Ofengericht geschichtet	67
066	Schinken mit Brokkoli und Nudeln goldbraun gratiniert	68

067 Feta mit Zucchini und Polenta als Ofengericht geschichtet	69
068 Hähnchenwürfel mit Champignons und Süßkartoffeln mit Garprobe in der Form gegart	70
069 Feta mit Blumenkohl und Reis in passender Auflaufform gebacken	71
070 Linsen mit Spinat und Polenta mit Garprobe in der Form gegart	72
071 Feta mit Kürbis und Kartoffelscheiben mit Garprobe in der Form gegart	73
072 Tofu mit Blumenkohl und Reis mit Garprobe in der Form gegart	74
Fleisch, Fisch und mehr	75
073 Kichererbsen mit Kürbis und Süßkartoffeln mit Garprobe in der Form gegart	75
074 Feta mit Blumenkohl und Süßkartoffeln in passender Auflaufform gebacken	76
075 Feta mit Kürbis und Reis in passender Auflaufform gebacken	77
076 Linsen mit Blumenkohl und Kartoffelscheiben in passender Auflaufform gebacken	78
077 Feta mit Kürbis und Polenta in passender Auflaufform gebacken	79
078 Lachs mit Zucchini und Bulgur in passender Auflaufform gebacken	80
079 Linsen mit Paprika und Nudeln goldbraun gratiniert	81
080 Linsen mit Zucchini und Gnocchi als Ofengericht geschichtet	82
081 Linsen mit Kürbis und Reis mit Garprobe in der Form gegart	83
082 Lachs mit Zucchini und Reis in passender Auflaufform gebacken ...	84
083 Tofu mit Kürbis und Reis mit Garprobe in der Form gegart	85
084 Tofu mit Zucchini und Gnocchi mit Garprobe in der Form gegart	86

085 Schinken mit Kürbis und Kartoffelscheiben als Ofengericht geschichtet	87
086 Rinderhack mit Brokkoli und Reis mit Garprobe in der Form gegart	88
087 Schinken mit Champignons und Nudeln goldbraun gratiniert	89
088 Lachs mit Zucchini und Kartoffelscheiben mit Garprobe in der Form gegart	90
089 Hähnchenwürfel mit Blumenkohl und Bulgur in passender Auflaufform gebacken	91
090 Linsen mit Blumenkohl und Brotwürfeln goldbraun gratiniert	92
Ofengerichte mit Gemüse	93
091 Kichererbsen mit Paprika und Reis mit Garprobe in der Form gegart	93
092 Hähnchenwürfel mit Lauch und Kartoffelscheiben mit Garprobe in der Form gegart	94
093 Feta mit Blumenkohl und Gnocchi mit Garprobe in der Form gegart	95
094 Kichererbsen mit Paprika und Kartoffelscheiben in passender Auflaufform gebacken	96
095 Schinken mit Kürbis und Reis goldbraun gratiniert	97
096 Mit Frischkäse und Walnüssen gefüllte Champignons aus der Auflaufform	98
097 Rinderhack mit Spinat und Nudeln mit Garprobe in der Form gegart	99
098 Rinderhack mit Blumenkohl und Süßkartoffeln in passender Auflaufform gebacken	100
099 Rinderhack mit Champignons und Brotwürfeln goldbraun gratiniert	101
100 Linsen mit Kürbis und Nudeln goldbraun gratiniert	102
101 Lachs mit Zucchini und Polenta mit Garprobe in der Form gegart .	103
102 Linsen mit Lauch und Reis in passender Auflaufform gebacken	104

103 Feta mit Lauch und Polenta mit Garprobe in der Form gegart	105
104 Feta mit Zucchini und Nudeln als Ofengericht geschichtet	106
105 Schinken mit Blumenkohl und Polenta in passender Auflaufform gebacken	107
106 Feta mit Zucchini und Gnocchi als Ofengericht geschichtet	108
107 Schinken mit Champignons und Kartoffelscheiben als Ofengericht geschichtet	109
108 Linsen mit Kürbis und Bulgur goldbraun gratiniert	110
weitere Gerichte aus der Form	111
109 Hähnchenwürfel mit Paprika und Nudeln in passender Auflaufform gebacken	111
110 Linsen mit Paprika und Brotwürfeln goldbraun gratiniert	112
111 Tofu mit Lauch und Nudeln mit Garprobe in der Form gegart	113
112 Linsen mit Champignons und Brotwürfeln mit Garprobe in der Form gegart	114
113 Hähnchenwürfel mit Zucchini und Polenta mit Garprobe in der Form gegart	115
114 Tofu mit Lauch und Süßkartoffeln mit Garprobe in der Form gegart	116
115 Feta mit Champignons und Süßkartoffeln in passender Auflaufform gebacken	117
116 Tofu mit Kürbis und Gnocchi mit Garprobe in der Form gegart	118
117 Kichererbsen mit Blumenkohl und Brotwürfeln in passender Auflaufform gebacken	119
118 Hähnchenwürfel mit Kürbis und Süßkartoffeln in passender Auflaufform gebacken	120
119 Kichererbsen mit Paprika und Nudeln als Ofengericht geschichtet	121

120 Linsen mit Paprika und Gnocchi mit Garprobe in der Form gegart	122
121 Rinderhack mit Brokkoli und Kartoffelscheiben goldbraun gratiniert	123
122 Lachs mit Blumenkohl und Polenta mit Garprobe in der Form gegart	124
123 Hähnchenwürfel mit Kürbis und Brotwürfeln goldbraun gratiniert..	125
124 Linsen mit Paprika und Kartoffelscheiben goldbraun gratiniert	126
125 Lachs mit Champignons und Polenta in passender Auflaufform gebacken	127
Anpassen an das eigene Gerät	128
Austauschlogik	128
Allergene und Lagerung	128
Redaktionelle Schlussprüfung	128
Eigene Testnotizen	128

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an Haushalte mit großem Garraum, Einschüben oder ausreichend breitem Korb für Backformen. Der Schwerpunkt liegt auf Aufläufen und Ofengerichten für ofenartige Airfryer und passende Formen. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen die jeweils benötigte Korbfläche, Form oder Zonenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Formgröße, Abdeckung, Oberhitze und Nachbräunen werden systematisch behandelt; One-Pan-Gerichte ohne Auflaufcharakter bleiben Buch 18 vorbehalten.

Gerätekompakt und Kapazität

Oven-Style oder große Einzelkammer mit passenden Back- und Auflaufformen. Zehn bis zwölf Liter garantieren keine bestimmte Nutzfläche. Große Einzelkammern und Oven-Style-Geräte brauchen passende flache Formen. Formen dürfen Luftwege und Heizelemente nicht blockieren. Reicht die Fläche nicht, in Chargen garen; die Gesamtzeit verlängert sich.

Zeit Temperatur und Garprobe

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, angegebenes Vorheizen, Garzeit und Ruhezeit. Vorgegarte Zutaten müssen bereits fertig sein. Beim ersten Durchlauf zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen; bei unzureichender Garprobe die Garzeit verlängern.

Nährwerte und Mengen

Nährwerte gelten pro Portion und hängen von den verwendeten Produkten ab. Getreide und Hülsenfrüchte werden gegart, Hülsenfrüchte auch abgetropft gewogen. Für medizinische Zwecke müssen die Angaben mit den konkret verwendeten Produkten neu berechnet werden.

Kapitelübersicht

1. Formen und Material
2. Kartoffeln und mehr
3. Nudeln und mehr
4. Gemüseaufläufe
5. Fleisch, Fisch und mehr
6. Ofengerichte mit Gemüse
7. weitere Gerichte aus der Form

Sicherheit und Veröffentlichung

Rohe und gegarte Lebensmittel getrennt verarbeiten. Heißes Zubehör nur mit Handschutz anfassen. Lockeres Backpapier nie ohne Lebensmittelgewicht einlegen. Vor kommerzieller Veröffentlichung müssen alle Rezepte im vorgesehenen Gerät praktisch getestet, sensorisch redigiert und rechtlich geprüft werden.