

Beilagen mit Knusperfaktor

*Airfryer-Kochbuch XXL: Kartoffel- und
Gemüsebeilagen für Heißluftfritteusen mit 10–12
Litern Gesamtvolumen*

Theresa Waldhagen

Hinweise zur Nutzung

Dieses Kochbuch enthält Rezepte für Kartoffel- und Gemüsebeilagen aus XXL-Heißluftfritteusen mit 10–12 Litern Gesamtvolumen. Es ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerätebauweise, nutzbare Fläche, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an. Die Bedienungs- und Sicherheitshinweise Ihres Geräts haben Vorrang.

Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, hitzebeständiges Zubehör und halten Sie die Luftwege frei. Beachten Sie die Hinweise zum sicheren Umgang mit heißen Körben, Formen und Lebensmitteln.

Prüfen Sie Zutaten und Produktetiketten auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Nährwertangaben dienen der Orientierung und können je nach Produkt und Zubereitung abweichen. Sie ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsfachliche Beratung.

Ein bestimmtes Garergebnis kann nicht für jedes Gerät und jede Zubereitungssituation zugesichert werden. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Theresa Waldhagen. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltungselemente dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich gestattet ist.

Erste Ausgabe 2026.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen	1
Gerätekonus und Kapazität	1
Zeit Temperatur und Garprobe	1
Nährwerte und Mengen	1
Kapitelübersicht	2
Sicherheit und Veröffentlichung	2
Kartoffelgrundlagen	3
001 Drillinge mit grünen Bohnen und Haferkruste als Beilage knusprig gegart	3
002 Möhre mit Zucchini und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	4
003 Kohlrabi mit Fenchel und Haferkruste mit Gratinkruste gebacken	5
004 Süßkartoffel mit Kürbis und Polentamantel als Beilage knusprig gegart	6
005 Blumenkohl mit Lauch und Kartoffelbasis in einer Kammer verteilt ...	7
006 Rosenkohl mit grünen Bohnen und Parmesanbröseln in lockerer Schicht geröstet	8
007 Rosenkohl mit Champignon und Parmesanbröseln als Beilage knusprig gegart	9
008 Kartoffelwürfel mit Brokkoli ohne zusätzliche Beilage in lockerer Schicht geröstet	10
009 Kartoffelwürfel mit Lauch und Kartoffelbasis in einer Kammer verteilt	11
010 Maisrippe mit grünen Bohnen und Kartoffelbasis in lockerer Schicht geröstet	12
011 Süßkartoffel mit Paprika und Kartoffelbasis in einer Kammer verteilt	13

012 Pastinake mit Lauch und Kartoffelbasis als Beilage knusprig gegart	14
013 Kartoffelspalte mit Kürbis und Saatenkruste mit Gratinkruste gebacken	15
014 Kartoffelwürfel mit grünen Bohnen und Kichererbsencrunch als Beilage knusprig gegart	16
015 Drillinge mit Paprika und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	17
016 Kartoffelspalte mit Brokkoli und Kichererbsencrunch als Beilage knusprig gegart	18
017 Kohlrabi mit Brokkoli ohne zusätzliche Beilage in lockerer Schicht geröstet	19
018 Drillinge mit Kürbis ohne zusätzliche Beilage mit Gratinkruste gebacken	20
019 Maisrippe mit grünen Bohnen und Saatenkruste in lockerer Schicht geröstet	21
Wedges und Würfel	22
020 Drillinge mit Lauch und Polentamantel als Beilage knusprig gegart	22
021 Kartoffelspalte mit Brokkoli und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	23
022 Drillinge mit Lauch und Kartoffelbasis in lockerer Schicht geröstet ..	24
023 Möhre mit Fenchel und Parmesanbröseln in einer Kammer verteilt	25
024 Blumenkohl mit grünen Bohnen und Saatenkruste als Beilage knusprig gegart	26
025 Kartoffelspalte mit Zucchini ohne zusätzliche Beilage mit Gratinkruste gebacken	27
026 Süßkartoffel mit Champignon und Kartoffelbasis auf zwei Körbe verteilt	28
027 Kartoffelspalte mit Brokkoli und Brotcrunch in einer Kammer verteilt	29

028 Blumenkohl mit Kürbis ohne zusätzliche Beilage in lockerer Schicht geröstet	30
029 Kohlrabi mit Paprika und Polentamantel mit Gratinkruste gebacken	31
030 Kohlrabi mit Kürbis ohne zusätzliche Beilage in lockerer Schicht geröstet	32
031 Pastinake mit Brokkoli und Polentamantel in lockerer Schicht geröstet	33
032 Möhre mit Kürbis und Saatenkruste als Beilage knusprig gegart	34
033 Kartoffelspalte mit Brokkoli und Parmesanbröseln in einer Kammer verteilt	35
034 Rosenkohl mit Zucchini ohne zusätzliche Beilage mit Gratinkruste gebacken	36
035 Kartoffelspalte mit Champignon und Polentamantel in einer Kammer verteilt	37
036 Drillinge mit Zucchini und Kichererbsencrunch mit Gratinkruste gebacken	38
037 Pastinake mit Lauch und Saatenkruste in einer Kammer verteilt	39
038 Kartoffelwürfel mit Paprika und Brotcrunch als Beilage knusprig gegart	40
Gratins als Beilage	41
039 Kohlrabi mit Brokkoli und Polentamantel in lockerer Schicht geröstet	41
040 Kohlrabi mit Zucchini und Kichererbsencrunch auf zwei Körbe verteilt	42
041 Rosenkohl mit Zucchini und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	43
042 Kartoffelwürfel mit Kürbis und Kichererbsencrunch als Beilage knusprig gegart	44
043 Rosenkohl mit grünen Bohnen und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	45

044 Pastinake mit Kürbis und Parmesanbröseln als Beilage knusprig gegart.....	46
045 Kartoffelwürfel mit Lauch und Haferkruste als Beilage knusprig gegart.....	47
046 Rosenkohl mit Zucchini ohne zusätzliche Beilage als Beilage knusprig gegart.....	48
047 Kartoffelwürfel mit Champignon und Brotcrunch in lockerer Schicht geröstet.....	49
048 Pastinake mit Lauch ohne zusätzliche Beilage mit Gratinkruste gebacken.....	50
049 Kartoffelspalte mit Brokkoli ohne zusätzliche Beilage als Beilage knusprig gegart.....	51
050 Möhre mit Paprika und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet.....	52
051 Kartoffelspalte mit Kürbis und Parmesanbröseln als Beilage knusprig gegart.....	53
052 Kartoffelwürfel mit Zucchini und Haferkruste als Beilage knusprig gegart.....	54
053 Maisrippe mit Lauch und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet.....	55
054 Blumenkohl mit Brokkoli und Kichererbsencrunch als Beilage knusprig gegart.....	56
055 Kohlrabi mit Lauch und Kartoffelbasis in lockerer Schicht geröstet.	57
056 Möhre mit Champignon ohne zusätzliche Beilage mit Gratinkruste gebacken.....	58
057 Maisrippe mit Brokkoli und Polentamantel in lockerer Schicht geröstet.....	59
Wurzelgemüse.....	60

058 Maisrippe mit Fenchel und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	60
059 Kartoffelspalte mit Brokkoli und Haferkruste in lockerer Schicht geröstet	61
060 Kohlrabi mit Zucchini und Saatenkruste mit Gratinkruste gebacken	62
061 Kartoffelspalte mit Paprika und Parmesanbröseln in lockerer Schicht geröstet	63
062 Süßkartoffel mit Zucchini und Saatenkruste als Beilage knusprig gegart	64
063 Rosenkohl mit grünen Bohnen ohne zusätzliche Beilage als Beilage knusprig gegart	65
064 Drillinge mit Champignon und Brotcrunch auf zwei Körbe verteilt	66
065 Drillinge mit Zucchini und Saatenkruste mit Gratinkruste gebacken	67
066 Rosenkohl mit Champignon und Saatenkruste als Beilage knusprig gegart	68
067 Süßkartoffel mit Zucchini und Kichererbsencrunch als Beilage knusprig gegart	69
068 Drillinge mit grünen Bohnen und Brotcrunch mit Gratinkruste gebacken	70
069 Blumenkohl mit grünen Bohnen und Polentamantel als Beilage knusprig gegart	71
070 Rosenkohl mit Paprika ohne zusätzliche Beilage mit Gratinkruste gebacken	72
071 Kartoffelwürfel mit Lauch und Saatenkruste in einer Kammer verteilt	73
072 Kartoffelwürfel mit Fenchel ohne zusätzliche Beilage in lockerer Schicht geröstet	74
073 Pastinake mit Brokkoli und Saatenkruste als Beilage knusprig gegart	75
074 Pastinake mit Paprika und Kartoffelbasis mit Gratinkruste gebacken	76

075	Drillinge mit Lauch und Parmesanbröseln als Beilage knusprig gegart	77
076	Rosenkohl mit Paprika und Kartoffelbasis mit Gratinkruste gebacken	78
Kohl und Mais		79
077	Drillinge mit Brokkoli und Parmesanbröseln in einer Kammer verteilt	79
078	Rosenkohl mit Brokkoli und Parmesanbröseln in lockerer Schicht geröstet	80
079	Drillinge mit Zucchini und Kichererbsencrunch in einer Kammer verteilt	81
080	Maisrippe mit Zucchini und Kichererbsencrunch mit Gratinkruste gebacken	82
081	Kohlrabi mit Fenchel und Parmesanbröseln in einer Kammer verteilt	83
082	Kohlrabi mit Kürbis und Saatenkruste auf zwei Körbe verteilt	84
083	Rosenkohl mit Zucchini und Parmesanbröseln in einer Kammer verteilt	85
084	Blumenkohl mit Zucchini und Kartoffelbasis in lockerer Schicht geröstet	86
085	Kohlrabi mit Champignon und Parmesanbröseln mit Gratinkruste gebacken	87
086	Pastinake mit grünen Bohnen und Kartoffelbasis in lockerer Schicht geröstet	88
087	Kartoffelwürfel mit Paprika und Polentamantel als Beilage knusprig gegart	89
088	Maisrippe mit grünen Bohnen und Haferkruste in lockerer Schicht geröstet	90
089	Rosenkohl mit Kürbis und Kartoffelbasis in einer Kammer verteilt	91
090	Süßkartoffel mit grünen Bohnen und Kartoffelbasis mit Gratinkruste gebacken	92

091 Drillinge mit Lauch ohne zusätzliche Beilage mit Gratinkruste gebacken	93
092 Süßkartoffel mit Champignon und Haferkruste auf zwei Körbe verteilt	94
093 Drillinge mit Fenchel und Parmesanbröseln als Beilage knusprig gegart	95
094 Drillinge mit grünen Bohnen und Parmesanbröseln mit Gratinkruste gebacken	96
Gemischte Gemüse	97
095 Maisrippe mit Zucchini und Parmesanbröseln in einer Kammer verteilt	97
096 Drillinge mit Paprika und Polentamantel auf zwei Körbe verteilt	98
097 Möhre mit Paprika und Polentamantel als Beilage knusprig gegart ..	99
098 Rosenkohl mit Fenchel und Polentamantel als Beilage knusprig gegart	100
099 Süßkartoffel mit Kürbis und Haferkruste in einer Kammer verteilt ..	101
100 Kartoffelwürfel mit Champignon und Parmesanbröseln als Beilage knusprig gegart	102
101 Rosenkohl mit Brokkoli und Polentamantel mit Gratinkruste gebacken	103
102 Süßkartoffel mit Brokkoli und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	104
103 Kartoffelspalte mit Zucchini und Brotcrunch in lockerer Schicht geröstet	105
104 Kartoffelspalte mit Champignon und Brotcrunch in lockerer Schicht geröstet	106
105 Möhre mit Fenchel und Brotcrunch mit Gratinkruste gebacken	107
106 Kartoffelwürfel mit Lauch und Polentamantel auf zwei Körbe verteilt	108

107 Möhre mit Lauch und Polentamantel in einer Kammer verteilt	109
108 Maisrippe mit Brokkoli und Brotcrunch auf zwei Körbe verteilt	110
109 Drillinge mit Champignon und Haferkruste in lockerer Schicht geröstet	111
110 Drillinge mit Kürbis und Saatenkruste als Beilage knusprig gegart	112
111 Kohlrabi mit Kürbis und Polentamantel in lockerer Schicht geröstet	113
112 Pastinake mit Paprika und Parmesanbröseln als Beilage knusprig gegart	114
Schnelle Saucen und Toppings	115
113 Kartoffelwürfel mit Fenchel und Saatenkruste als Beilage knusprig gegart	115
114 Pastinake mit Champignon und Kichererbsencrunch auf zwei Körbe verteilt	116
115 Süßkartoffel mit Paprika ohne zusätzliche Beilage in lockerer Schicht geröstet	117
116 Drillinge mit Kürbis und Brotcrunch als Beilage knusprig gegart	118
117 Kohlrabi mit grünen Bohnen und Parmesanbröseln mit Gratinkruste gebacken	119
118 Rosenkohl mit Fenchel und Haferkruste auf zwei Körbe verteilt	120
119 Süßkartoffel mit Paprika und Brotcrunch in lockerer Schicht geröstet	121
120 Drillinge mit Zucchini und Brotcrunch in lockerer Schicht geröstet	122
121 Blumenkohl mit Lauch und Brotcrunch mit Gratinkruste gebacken	123
122 Blumenkohl mit Fenchel und Kichererbsencrunch als Beilage knusprig gegart	124
123 Kartoffelspalte mit Paprika und Kichererbsencrunch in einer Kammer verteilt	125

124 Blumenkohl mit Paprika und Haferkruste als Beilage knusprig gegart	126
125 Pastinake mit Champignon und Parmesanbröseln in lockerer Schicht geröstet	127
126 Möhre mit Brokkoli und Brotcrunch auf zwei Körbe verteilt	128
127 Kürbis-Feta-Dip mit Zitrone und geräucherter Paprika	129
128 Pastinake mit Fenchel und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	130
129 Pastinake mit Lauch und Kichererbsencrunch in lockerer Schicht geröstet	131
130 Pastinake mit Champignon und Saatenkruste mit Gratinkruste gebacken	132
Anpassen an das eigene Gerät	133
Austauschlogik	133
Allergene und Lagerung	133
Redaktionelle Schlussprüfung	133
Eigene Testnotizen	133

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an Haushalte, die Hauptgerichte ergänzen und Beilagen verlässlich knusprig oder saftig garen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Kartoffeln und Gemüsebeilagen als eigenständige Technik- und Kombinationssammlung. 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: Beilagenfunktion, Schnittgröße und Oberflächenbehandlung sind wichtiger als vollständige Mahlzeiten.

Gerätekfokus und Kapazität

Universell; Dual Zone für zwei Beilagen, breite Einzelkammer für eine große lockere Schicht.

Zehn bis zwölf Liter sind keine Garantie für identische Nutzfläche. Eine breite Einzelkammer, zwei getrennte Körbe, ein Tower und ein Oven Style Gerät benötigen unterschiedliche Verteilung. Zutaten müssen locker liegen; die Form darf Luftwege und Heizelemente nicht blockieren.

Zeit Temperatur und Garprobe

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, angegebenes Vorheizen, Garzeit und Ruhezeit. Beim ersten Durchlauf zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen. Geflügel, Hackfleisch, Fisch und aufgewärmte Reste werden zusätzlich über Kerntemperatur oder sichere Garmerkmale kontrolliert.

Nährwerte und Mengen

Nährwerte werden aus den tatsächlich aufgeführten Zutatenmengen und standardisierten Referenzwerten berechnet. Marken, Abtropfgewicht, Reifegrad und Restmengen können die Werte verändern. Für medizinische Zwecke ist eine Prüfung mit den konkret verwendeten Produkten erforderlich.