

Noch eine Runde Frühstück

*Airfryer-Kochbuch für Frühstück und Brunch – für
große Einzelkörbe oder zwei Körbe mit 10–12 Litern
Gesamtvolumen*

Miriam Falkenberg

Hinweise zur Nutzung

Dieses Kochbuch enthält Rezeptideen für Frühstück und Brunch in Heißluftfritteusen mit 10–12 Litern Gesamtvolumen. Je nach Rezept werden eine große Einzelkammer oder zwei getrennte Körbe benötigt. Entscheidend sind auch die nutzbare Fläche, passende Formen und ausreichend Platz für die Luftzirkulation.

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten dienen als Orientierung. Gerät, Zutatenmenge, Stückgröße und Ausgangstemperatur können das Ergebnis beeinflussen. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts und prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren. Verwenden Sie nur geeignetes, hitzebeständiges Zubehör.

Achten Sie auf Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren und sachgerechte Kühlung. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Soweit Nährwerte angegeben sind, handelt es sich um Näherungswerte; sie ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Geräteherstellern; eine Freigabe oder Empfehlung durch diese wird nicht behauptet.

Copyright

© 2026 Miriam Falkenberg. 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 Verbreitung in elektronischen Systemen.

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
Eier und Frittata	3
001 Quarkkuchlein mit Brokkoli und Pitabrot süß und herzhaft synchronisiert	3
002 Quarkkuchlein mit Spinat und Pitabrot vorbereitbar gebacken	4
003 Rührei-Form mit Paprika und Brötchen auf der Frühstücksplatte gegart	5
004 Räucherlachs mit Spinat und Bagel süß und herzhaft synchronisiert	6
005 Rührei-Form mit Champignon und Kartoffelrösti auf der Frühstücksplatte gegart	7
006 Rührei-Form mit Zucchini und Brioche zum Brunch gebacken	8
007 Camembert mit Avocado-Topping und Bagel auf der Frühstücksplatte gegart	9
008 Rührei-Form mit Spinat und Croissant süß und herzhaft synchronisiert	10
009 Räucherlachs mit Paprika und Pitabrot auf der Frühstücksplatte gegart	11
010 Räucherlachs mit Kirschtomate und Haferflocken süß und herzhaft synchronisiert	12
011 Quarkkuchlein mit Paprika und Croissant vorbereitbar gebacken	13

012 Rührei-Form mit Brokkoli und Kartoffelrösti auf der Frühstücksplatte gegart.....	14
013 Tofu-Scramble mit Champignon und Bagel vorbereitbar gebacken .	15
014 Frühstückswurst mit Frühlingszwiebel und Pitabrot vorbereitbar gebacken	16
015 Frühstückswurst mit Paprika und Kartoffelrösti zum Brunch gebacken	17
016 Frühstückswurst mit Paprika und Pitabrot vorbereitbar gebacken ...	18
017 Rührei-Form mit Frühlingszwiebel und Haferflocken vorbereitbar gebacken	19
018 Quarkküchlein mit Avocado-Topping und Pitabrot süß und herzhaft synchronisiert	20
Brötchen und Toast	21
019 Rührei-Form mit Spinat und Kartoffelrösti süß und herzhaft synchronisiert	21
020 Ei-Frittata mit Champignon und Haferflocken süß und herzhaft synchronisiert	22
021 Frühstückswurst mit Avocado-Topping und Toast vorbereitbar gebacken	23
022 Frühstückswurst mit Kirschtomate und Croissant zum Brunch gebacken	24
023 Quarkküchlein mit Frühlingszwiebel und Brötchen zum Brunch gebacken	25
024 Frühstückswurst mit Spinat und Brioche zum Brunch gebacken	26
025 Tofu-Scramble mit Avocado-Topping und Haferflocken süß und herzhaft synchronisiert	27
026 Tofu-Scramble mit Frühlingszwiebel und Croissant zum Brunch gebacken	28

027 Quarkküchlein mit Avocado-Topping und Toast süß und herzhaft synchronisiert	29
028 Tofu-Scramble mit Kirschtomate und Brötchen zum Brunch gebacken	30
029 Quarkküchlein mit Frühlingszwiebel und Bagel zum Brunch gebacken	31
030 Ei-Frittata mit Avocado-Topping und Pitabrot süß und herzhaft synchronisiert	32
031 Frühstückswurst mit Brokkoli und Brioche süß und herzhaft synchronisiert	33
032 Tofu-Scramble mit Champignon und Kartoffelrösti auf der Frühstücksplatte gegart	34
033 Frühstückswurst mit Frühlingszwiebel und Croissant zum Brunch gebacken	35
034 Tofu-Scramble mit Brokkoli und Pitabrot zum Brunch gebacken	36
035 Frühstückswurst mit Brokkoli und Kartoffelrösti süß und herzhaft synchronisiert	37
036 Halloumi mit Zucchini und Haferflocken auf der Frühstücksplatte gegart	38
Warmes Frühstück	39
037 Räucherlachs mit Zucchini und Brioche süß und herzhaft synchronisiert	39
038 Tofu-Scramble mit Zucchini und Bagel auf der Frühstücksplatte gegart	40
039 Camembert mit Brokkoli und Toast vorbereitbar gebacken	41
040 Rührei-Form mit Frühlingszwiebel und Haferflocken auf der Frühstücksplatte gegart	42

041 Quarkküchlein mit Brokkoli und Brioche süß und herzhaft synchronisiert	43
042 Ei-Frittata mit Zucchini und Pitabrot auf der Frühstücksplatte gegart	44
043 Camembert mit Zucchini und Kartoffelrösti auf der Frühstücksplatte gegart	45
044 Tofu-Scramble mit Avocado-Topping und Haferflocken auf der Frühstücksplatte gegart	46
045 Ei-Frittata mit Brokkoli und Pitabrot zum Brunch gebacken	47
046 Ei-Frittata mit Champignon und Pitabrot auf der Frühstücksplatte gegart	48
047 Camembert mit Avocado-Topping und Kartoffelrösti zum Brunch gebacken	49
048 Camembert mit Kirschtomate und Haferflocken süß und herzhaft synchronisiert	50
049 Räucherlachs mit Champignon und Brötchen vorbereitbar gebacken	51
050 Räucherlachs mit Champignon und Pitabrot zum Brunch gebacken	52
051 Camembert mit Zucchini und Pitabrot süß und herzhaft synchronisiert	53
052 Camembert mit Champignon und Croissant zum Brunch gebacken	54
053 Frühstückswurst mit Champignon und Brioche zum Brunch gebacken	55
054 Tofu-Scramble mit Kirschtomate und Bagel auf der Frühstücksplatte gegart	56
Süßer Morgen	57
055 Tofu-Scramble mit Brokkoli und Brötchen süß und herzhaft synchronisiert	57
056 Bratäpfel mit Walnuss-Rosinen-Füllung für den süßen Brunch	58
057 Camembert mit Paprika und Croissant zum Brunch gebacken	59

058 Räucherlachs mit Spinat und Pitabrot zum Brunch gebacken	60
059 Camembert mit Brokkoli und Pitabrot zum Brunch gebacken	61
060 Ei-Frittata mit Brokkoli und Pitabrot auf der Frühstücksplatte gegart	62
061 Quarkküchlein mit Paprika und Kartoffelrösti zum Brunch gebacken	63
062 Tofu-Scramble mit Spinat und Brioche süß und herzhaft synchronisiert	64
063 Rührei-Form mit Brokkoli und Brioche vorbereitbar gebacken	65
064 Gebackene Bananen mit Kakao-Quark und Haselnüssen	66
065 Rührei-Form mit Zucchini und Toast zum Brunch gebacken	67
066 Tofu-Scramble mit Paprika und Brötchen vorbereitbar gebacken	68
067 Halloumi mit Avocado-Topping und Pitabrot vorbereitbar gebacken	69
068 Camembert mit Kirschtomate und Brötchen zum Brunch gebacken	70
069 Ei-Frittata mit Avocado-Topping und Brioche zum Brunch gebacken	71
070 Rührei-Form mit Kirschtomate und Haferflocken auf der Frühstücksplatte gegart	72
071 Räucherlachs mit Avocado-Topping und Croissant zum Brunch gebacken	73
072 Camembert mit Brokkoli und Bagel süß und herzhaft synchronisiert	74
Brunchplatten	75
073 Eier-Schinken-Muffins mit Petersilie für die Brunchplatte	75
074 Räucherlachs mit Avocado-Topping und Brötchen vorbereitbar gebacken	76
075 Camembert mit Zucchini und Haferflocken süß und herzhaft synchronisiert	77
076 Tofu-Scramble mit Zucchini und Brötchen vorbereitbar gebacken ...	78

077 Quarkküchlein mit Zucchini und Bagel süß und herzhaft synchronisiert	79
078 Halloumi mit Spinat und Kartoffelrösti zum Brunch gebacken	80
079 Knusprige Kichererbsen mit Joghurt-Kräuter-Dip	81
080 Halloumi mit Avocado-Topping und Pitabrot auf der Frühstücksplatte gegart	82
081 Rührei-Form mit Paprika und Toast vorbereitbar gebacken	83
082 Halloumi mit Frühlingszwiebel und Toast vorbereitbar gebacken	84
083 Frühstückswurst mit Champignon und Toast auf der Frühstücksplatte gegart	85
084 Ei-Frittata mit Spinat und Bagel auf der Frühstücksplatte gegart	86
085 Tofu-Scramble mit Spinat und Pitabrot auf der Frühstücksplatte gegart	87
086 Ei-Frittata mit Paprika und Brioche auf der Frühstücksplatte gegart	88
087 Rührei-Form mit Zucchini und Croissant süß und herzhaft synchronisiert	89
088 Räucherlachs mit Kirschtomate und Toast süß und herzhaft synchronisiert	90
089 Räucherlachs mit Paprika und Haferflocken auf der Frühstücksplatte gegart	91
090 Frühstückswurst mit Frühlingszwiebel und Kartoffelrösti süß und herzhaft synchronisiert	92
Vorbereitbare Gästeideen	93
091 Rührei-Form mit Avocado-Topping und Toast süß und herzhaft synchronisiert	93
092 Frühstückswurst mit Kirschtomate und Brioche auf der Frühstücksplatte gegart	94

093 Camembert mit Frühlingszwiebel und Croissant vorbereitbar gebacken	95
094 Halloumi mit Kirschtomate und Kartoffelrösti auf der Frühstücksplatte gegart	96
095 Camembert mit Champignon und Pitabrot vorbereitbar gebacken ..	97
096 Halloumi mit Spinat und Haferflocken zum Brunch gebacken	98
097 Rührei-Form mit Zucchini und Pitabrot vorbereitbar gebacken	99
098 Quarkküchlein mit Spinat und Brioche süß und herzhaft synchronisiert	100
099 Camembert mit Kirschtomate und Toast vorbereitbar gebacken ...	101
100 Rührei-Form mit Brokkoli und Brötchen auf der Frühstücksplatte gegart	102
101 Quarkküchlein mit Champignon und Brioche vorbereitbar gebacken	103
102 Tofu-Scramble mit Frühlingszwiebel und Kartoffelrösti auf der Frühstücksplatte gegart	104
103 Quarkküchlein mit Zucchini und Croissant zum Brunch gebacken	105
104 Ei-Frittata mit Paprika und Brötchen auf der Frühstücksplatte gegart	106
105 Frühstückswurst mit Spinat und Bagel süß und herzhaft synchronisiert	107
106 Tofu-Scramble mit Zucchini und Brioche auf der Frühstücksplatte gegart	108
107 Tofu-Scramble mit Champignon und Brioche auf der Frühstücksplatte gegart	109
108 Tofu-Scramble mit Brokkoli und Croissant süß und herzhaft synchronisiert	110
Aufstriche, Dips und kleine Brunch-Beilagen	111
109 Halloumi mit Kirschtomate und Brötchen vorbereitbar gebacken ...	111

110 Tofu-Scramble mit Champignon und Toast vorbereitbar gebacken	112
111 Quarkküchlein mit Champignon und Bagel zum Brunch gebacken	113
112 Ei-Frittata mit Spinat und Pitabrot auf der Frühstücksplatte gegart	114
113 Rührei-Form mit Kirschtomate und Brioche zum Brunch gebacken	115
114 Gefüllte Champignons mit Spinat und Käse als Brunch-Beilage	116
115 Camembert mit Avocado-Topping und Croissant zum Brunch gebacken	117
116 Räucherlachs mit Kirschtomate und Brioche auf der Frühstücksplatte gegart	118
117 Räucherlachs mit Avocado-Topping und Toast auf der Frühstücksplatte gegart	119
118 Ei-Frittata mit Brokkoli und Toast süß und herzhaft synchronisiert	120
119 Camembert mit Champignon und Brötchen auf der Frühstücksplatte gegart	121
120 Rote-Bete-Quark-Aufstrich mit frischem Meerrettich	122
121 Räucherlachs mit Kirschtomate und Brioche süß und herzhaft synchronisiert	123
122 Räucherlachs mit Zucchini und Bagel zum Brunch gebacken	124
123 Frühstückswurst mit Kirschtomate und Kartoffelrösti vorbereitbar gebacken	125
124 Ei-Frittata mit Paprika und Toast auf der Frühstücksplatte gegart .	126
125 Frühstückswurst mit Brokkoli und Brötchen süß und herzhaft synchronisiert	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 Familien, Gastgeber und Wochenendgenießer, die morgens mehrere Komponenten warm servieren möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Frühstück und Brunch mit herzhaften und süßen Komponenten für mehrere Personen. 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: Der Tageszeit- und Brunchfokus trennt das Buch von Snack-, Back- und Gästebüchern.

Gerätekfokus und Kapazität

Universell; Dual Zone für süß und herzhaft, große Einzelkammer für Brunchformen und Brötchen.

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.