Warm essen statt warten

Airfryer-Kochbuch: Hauptgerichte, Beilagen und Dips für 7–9 Liter mit großem und kleinem Korb

Johanna Lindenau

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; das Buch ist weder eine offizielle Anleitung noch eine vom Hersteller autorisierte Rezeptpublikation.

Die Rezepte sind für Airfryer mit einem großen und einem kleinen, unabhängig steuerbaren Korb und einem Gesamtvolumen von 7 bis 9 Litern ausgelegt. Das Fassungsvermögen allein bestätigt jedoch keine Eignung. Prüfen Sie vor der Zubereitung die nutzbaren Korbflächen, die verfügbaren Einstellungen und die Zulassung des benötigten Zubehörs.

Zeit- und Temperaturangaben dienen als Richtwerte. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Kontrollieren Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Bei sicherheitsrelevanten Zutaten ersetzt die äußere Bräunung keine Prüfung der Kerntemperatur. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräts haben Vorrang.

Verwenden Sie nur geeignetes, vom Hersteller zugelassenes Zubehör. Halten Sie Luftwege frei und entnehmen Sie heiße Körbe und Formen mit geeignetem Hitzeschutz. Beachten Sie die Hinweise zur Küchenhygiene, zur Trennung roher und verzehrfertiger Lebensmittel sowie zur Kühlung und Aufbewahrung.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, einschließlich der Angaben zu möglichen Kreuzkontakten. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis kann aufgrund unterschiedlicher Geräte und Bedingungen nicht garantiert werden. Diese Hinweise beschränken keine gesetzlichen Ansprüche oder zwingenden Haftungsvorschriften.

Copyright

© 2026 Johanna Lindenau. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung geschützter Inhalte, die über die gesetzlich erlaubten Nutzungen hinausgeht, bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies betrifft insbesondere Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen, die Verbreitung und die öffentliche Zugänglichmachung, auch in digitaler Form.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Luftstrom und Ebenenwirkung 1
Kurzer Praxischeck 1
Einleitung und Leseführung 2
Kurzer Praxischeck 2
Gerätekompatibilität 3
Nicht automatisch kompatibel 3
Beladung ohne Luftstau 4
Kurzer Praxischeck 4
Symbole und Garzeitgrundlagen 5
Richtwerte richtig nutzen 5
Korbgrößen 7
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie 7
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch 8
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 9
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 10
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 11
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 12
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 13
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 14
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 15
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 16

Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 17
Süßkartoffeln mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 18
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 19
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Senf und Estragon 20
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 21
Champignons mit Maisstücken und Dillcreme – Sesam und Ingwer 22
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Curry und Limette 23
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 24
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 25
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 26
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 27
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 28
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 29
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Fenchel und Orange 30
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 31
Hauptgericht groß 32
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 32
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum 33
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano 34

Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 35
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 36
Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 37
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Chili und Limette 38
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 39
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Senf und Estragon 40
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf 41
Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 42
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Curry und Limette 43
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 44
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 45
Garnelen mit Maisstücken und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 46
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 47
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 48
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 49
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 50
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Salbei und Apfel 51

Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 52
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 53
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 54
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 55
Beilage klein 56
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 56
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 57
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Chili und Limette 58
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 59
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Senf und Estragon 60
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf 61
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 62
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Curry und Limette 63
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 64
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 65
Schweinefilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 66
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 67
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 68

Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Thymian und Zitrone69
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange .. 70
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Salbei und Apfel 71
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 72
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 73
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Paprika und Oregano 74
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 75
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 76
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 77
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Chili und Limette 78
Gefüllte Champignons mit Kohlrabischeiben und Kräutersalsa 79
Tauschlogik 80
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 80
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf 81
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 82
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Curry und Limette 83
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 84
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 85

Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 86
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Zitrone und Petersilie 87
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 88
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 89
Süßkartoffeln mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 90
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 91
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 92
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 93
Champignons mit Maisstücken und Dillcreme – Paprika und Oregano 94
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 95
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 96
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 97
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 98
Ei-Spinat-Förmchen mit gebackenen Tomaten und Tahinisauce 99
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 100
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf 101
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 102

Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Curry und Limette 103
Familie 104
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone 104
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom 105
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich 106
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie 107
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 108
Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 109
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Fenchel und Orange 110
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel 111
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 112
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum 113
Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Paprika und Oregano 114
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 115
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 116
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie 117
Garnelen mit Maisstücken und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette 118
Feta-Paprika-Schiffchen mit Möhrenscheiben und Orangenjoghurt 119

Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon 120
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Dill und Senf121
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer 122
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Curry und Limette 123
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Basilikum und Zitrone124
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom 125
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich 126
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie 127
Kompatibilitätscheck 128
Zonenplan 128
Mengenübersicht 129
Rezeptregister A bis Z 129
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 130
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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 134
Zutatenregister 135
Zutatenregister Fortsetzung 135
Zutatenregister Fortsetzung 136
Zutatenregister Fortsetzung 136
Eigene Notizen 137

Luftstrom und Ebenenwirkung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Asymmetrischer Doppelkorb“. Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.

Für Large plus Small Basket und Alltagsmenüs gilt dabei: Mengen nicht symmetrisch ansetzen.

Luftstrom	Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.
Ziel im Buch	Großen und kleinen Korb unterschiedlich nutzen
Geeignete Menge	An 7 bis 9 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 Asymmetric Dual Basket?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einleitung und Leseführung

Erkennen Sie zuerst die Gerätearchitektur: großer und kleiner Korb, getrennte Temperaturwahl und getrennte Startmöglichkeit. Prüfen Sie die nutzbaren Flächen und das passende Zubehör.

Für Large plus Small Basket und Alltagsmenüs gilt dabei: Mengen nicht symmetrisch ansetzen.

Praxis	Gerätearchitektur erkennen, Beladungsgrenzen, Luftstrom und sichere Übertragung
Ziel im Buch	Großen und kleinen Korb unterschiedlich nutzen
Geeignete Menge	An 7 bis 9 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 Asymmetric Dual Basket?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Gerätekompatibilität

Primärer Einsatzbereich: Airfryer mit einem großen und einem kleinen, unabhängig steuerbaren Korb; Zielbereich 7 bis 9 l Gesamtvolumen. Prüfen Sie nutzbare Korbflächen, getrennte Temperatur- und Startwahl sowie passende Formen. Leichte Zutaten nur verwenden, wenn die Anleitung sowohl die Zutaten als auch den dafür vorgesehenen Schutzrost erlaubt; damit gegen Aufwirbeln sichern; ist dies laut Anleitung nicht erlaubt, das betreffende Rezept nicht in diesem Gerät zubereiten. Ein ähnliches Volumen allein bestätigt keine Kompatibilität.

Technische Leitplanke: Mengen nicht symmetrisch ansetzen. Wird ein Rezept auf ein anderes Gerät übertragen, müssen Korbfläche, Heizelemente, Ebenen, Trennwand, Zubehör und verfügbare Programme einzeln geprüft werden.

Nicht automatisch kompatibel

- Steam-Anweisungen nur auf Geräten mit bestätigter Dampffunktion verwenden.
- Zone 1 und Zone 2 setzen tatsächlich getrennte Garbereiche voraus.
- Eine gemeinsame Großzone nur bei einer dafür vorgesehenen herausnehmbaren Trennwand nutzen.
- Grill-, Dörr- oder Fühlerangaben nur übernehmen, wenn die Funktion am eigenen Gerät vorhanden ist.
- Formen müssen rundum Luftabstand haben und vom Hersteller für Temperatur und Gerät zugelassen sein.

Bei Zweifeln gilt die Bedienungsanleitung des eigenen Geräts. Ein ähnliches Fassungsvermögen bedeutet nicht automatisch die gleiche nutzbare Fläche oder Luftführung.