Feierabend mit Biss

Airfryer-Kochbuch für 8–10 Liter mit Ober- und Unterhitze: Herzhafte Kombinationen mit Gemüse, Kartoffeln und Dips

Johanna Lindenau

Hinweise zur Verwendung und Sicherheit

Die Rezepte dieses Buches sind für Airfryer mit oberen und unteren Heizelementen und einem Nennvolumen von 8 bis 10 Litern ausgelegt. Sie beziehen sich auf die Zubereitung in einem gemeinsamen Korb. Maßgeblich sind die tatsächlich nutzbare Korbfläche, die Luftführung und die zugelassenen Zubehörteile des jeweiligen Geräts. Eine Eignung für sämtliche Modelle wird nicht zugesichert.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Menge, Schnittgröße, Ausgangstemperatur und Geräteleistung können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Wenden und zusätzliche Durchgänge können erforderlich sein. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitsvorgaben des Herstellers haben stets Vorrang.

Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene, die Trennung roher und verzehrfertiger Lebensmittel sowie das vollständige Durchgaren empfindlicher Zutaten. Verwenden Sie bei Bedarf ein geeignetes Lebensmittelthermometer. Heiße Körbe, Formen und Spieße dürfen nur mit geeignetem Hitzeschutz angefasst werden.

Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Eine Garantie für ein bestimmtes Kochergebnis wird nicht übernommen. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Johanna Lindenau. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die Verbreitung und öffentliche Bereitstellung in elektronischer oder gedruckter Form.

Diese Veröffentlichung ist unabhängig und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Die Nennung von Gerätearten dient ausschließlich der Beschreibung des vorgesehenen Einsatzbereichs.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Leseführung 1
Kurzer Praxischeck 1
Gerätekompatibilität 2
Nicht automatisch kompatibel 2
Beladung ohne Luftstau 3
Kurzer Praxischeck 3
Symbole und Garzeitgrundlagen 4
Richtwerte richtig nutzen 4
Zeitversatz und Garreihenfolge 5
Kurzer Praxischeck 5
Die Gerätearchitektur verstehen 6
Kurzer Praxischeck 6
Heizzonen 7
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 7
Linsenbällchen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Chili und Limette, goldbraun 8
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Sumach und Petersilie, goldbraun 9
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Senf und Estragon, goldbraun 10
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Dill und Senf, goldbraun 11
Tofu mit Maiskolbenstücken und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, goldbraun 12
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 13
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun 14
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 15

Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich, goldbraun 16
Forellenfilets mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun 17
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 18
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, goldbraun 19
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, goldbraun 20
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Salbei und Apfel, goldbraun 21
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 22
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 23
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Paprika und Oregano, goldbraun 24
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 25
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 26
Kartoffeln 27
Kartoffelrösti mit Kürbiswürfeln und Sesamdip 27
Kartoffeln mit weißen Bohnen und Senfdip 28
Süßkartoffeln mit Champignons und Bohnencreme 29
Kartoffelhälften mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip 30
Drillinge mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt 31
Kartoffelrösti mit Wirsingstreifen und Paprikacreme 32
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt 33
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Dillcreme 34
Kartoffelhälften mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa 35
Drillinge mit Maiskolbenstücken und Petersilienöl 36

Kartoffelrösti mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa 37
Kartoffeln mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette 38
Süßkartoffeln mit Linsenpuffern und Tahinisauce 39
Kartoffelhälften mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt 40
Drillinge mit Kichererbsen und Orangenjoghurt 41
Kartoffelrösti mit grünen Bohnen und Zitronenquark 42
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt 43
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip 44
Kartoffelhälften mit Kohlrabistiften und Sesamdip 45
Fleisch, Fisch und Gemüse 46
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 46
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, goldbraun 47
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, goldbraun 48
Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 49
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Senf und Estragon, goldbraun 50
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 51
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Sesam und Ingwer, goldbraun 52
Forellenfilets mit Champignons und Tomatensalsa – Curry und Limette, goldbraun 53
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, goldbraun 54
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun 55
Rote Bete mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, goldbraun 56

Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, goldbraun 57
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 58
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 59
Blumenkohl mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark – Fenchel und Orange, goldbraun 60
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 61
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 62
Seelachsfilets mit Linsenpuffern und Sesamdip – Tomate und Basilikum, goldbraun 63
Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Paprika und Oregano, goldbraun 64
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 65
Herzhafte Ofengerichte 66
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon, goldbraun 66
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 67
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 68
Kabeljaufilets mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Chili und Limette, goldbraun 69
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 70
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, goldbraun 71
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, goldbraun 72

Lachsfilets mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Curry und Limette, goldbraun 73
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, goldbraun 74
Eier mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, goldbraun 75
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, goldbraun 76
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 77
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 78
Gefüllte Portobellos mit Spinat und Ricotta 79
Blumenkohlsteaks mit Mandelkruste und Zitronenjoghurt 80
Zucchinihälften mit Couscous und Feta 81
Knusprige Gnocchi mit Paprika und Pestoquark 82
Gefüllte Paprika mit Reis und Kidneybohnen 83
Kartoffel-Feta-Taler mit Schnittlauchquark 84
Großraum 85
Auberginenhälften mit Tomaten und Mozzarella 85
Möhren-Kichererbsen-Bratlinge mit Tahinjoghurt 86
Hähnchenstreifen in Haferkruste mit Gurkendip 87
Lachs mit Senfkruste und Lauch 88
Tofu in Sesamkruste mit Pak Choi 89
Überbackene Polenta mit Tomaten und Parmesan 90
Rote-Bete-Feta-Päckchen aus Filoteig 91
Gefüllte Putenschnitzel mit Spinat und Frischkäse 92
Garnelen-Zucchini-Spieße mit Zitronendip 93
Halloumi mit Trauben und roten Zwiebeln 94
Kohlrabi-Pommes mit Parmesan und Paprikadip 95
Sellerieschnitzel in Mandelpanade 96
Schweinemedaillons mit Birnenspalten und Senfquark 97
Hähnchenoberkeulen mit Möhren und Senfjoghurt 98

Seelachsfilets mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, goldbraun 99
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Fenchel und Orange, goldbraun 100
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Salbei und Apfel, goldbraun 101
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 102
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 103
Garreihenfolge im Einzelkorb 104
Garzeitentabelle 105
Mengenübersicht 106
Positionen und Wenden 106
Rezeptregister A bis Z 107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 108
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 113
Zutatenregister 113
Zutatenregister Fortsetzung 114
Zutatenregister Fortsetzung 114
Zutatenregister Fortsetzung 115
Eigene Notizen 116

Einleitung und Leseführung

Dieses Buch verbindet herzhafte Gerichte mit Gemüse, Kartoffeln und passenden Dips. Die Rezepte sind für eine lockere Lage in einem Korb mit Ober- und Unterhitze angelegt; kürzer garende Zutaten kommen später hinzu.

Die Mengen ergeben je nach Rezept zwei Portionen, mehrere kleine Portionen oder Beilagen. Kleine Portionen sind keine vollständigen Hauptmahlzeiten; Dips werden aus den jeweils aufgeführten Zutaten zubereitet.

Praxis	Gerätearchitektur erkennen, Beladungsgrenzen, Luftstrom und sichere Übertragung
Ziel im Buch	Ober- und Unterhitze gezielt einsetzen
Geeignete Menge	An reale Korbfläche bei 8 bis 10 l 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 Airfryer mit Ober- und Unterhitze?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Gerätekompatibilität

Primärer Einsatzbereich: Airfryer mit oberen und unteren Heizelementen und 8 bis 10 l Nennvolumen. Entscheidend ist die nutzbare Korbfläche; die Literangabe allein bestimmt die passende Menge nicht.

Die Rezepte setzen keinen bestimmten Hersteller und keine getrennt regelbaren Garzonen voraus. Bei anderen Geräten sind Korbfläche, Zubehör, Programme und Luftführung anhand der Bedienungsanleitung zu prüfen.

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.

Beladung ohne Luftstau

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Ober- und Unterhitze ohne unnötiges Wenden“. Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.

Nicht alle Geräte mit Ober- und Unterhitze bräunen gleichmäßig. Wenden Sie nur wie im Rezept angegeben oder wenn eine Seite deutlich heller bleibt; empfindlichen Fisch nicht schütteln.

Beladung	Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.
Ziel im Buch	Ober- und Unterhitze gezielt einsetzen
Geeignete Menge	An reale Korbfläche bei 8 bis 10 l 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

- Für Maiskörner, weiße Bohnen und Kichererbsen eine gerätegeeignete, flache Metallform mit geschlossenem Boden (ca. 18 cm, Rand ca. 3 cm) nutzen; höchstens 2 cm hoch füllen.
- Die Form in den Korb stellen, mit Luftabstand rundum; die zweite Zutat daneben in lockerer Lage. Passt beides nicht, jede Zutat halbieren und zwei Durchgänge nach Schritt 3 garen. Passt auch eine halbe Menge nicht in lockerer Lage, weitere kleinere Chargen garen; je zusätzlicher Charge die vollständige Garfolge einplanen.
- Zutaten in der Form mit einem Löffel umrühren, übrige Stücke vorsichtig wenden. Heiße Formen mit Ofenhandschuhen entnehmen.