Goldbraun & gut kombiniert

Airfryer-Kochbuch für Geräte mit Grillplatte: Fleisch, Fisch und vegetarische Gerichte mit Beilagen und fertigen Dips

Johanna Lindenau

Hinweise zur Anwendung und Sicherheit

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit einer für das jeweilige Gerät freigegebenen Grillplatte. Eine gelochte Einlege- oder Knusperplatte ist nicht automatisch für die beschriebene Kontaktbräunung geeignet. Prüfen Sie vor der Verwendung die Zubehörfreigabe, die nutzbare Fläche und den einstellbaren Temperaturbereich. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise des Herstellers haben Vorrang.

Garzeiten und Temperaturen dienen als Richtwerte. Gerät, Beladung, Stückgröße und Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Vorheizen, Temperaturwechsel und zusätzliche Durchgänge sind gesondert einzuplanen. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung; eine gebräunte Oberfläche allein belegt nicht, dass eine Speise vollständig durchgegart ist.

Achten Sie auf Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren und die sachgerechte Lagerung von Lebensmitteln. Verwenden Sie bei Bedarf ein geeignetes Lebensmittelthermometer. Heiße Grillplatten, Körbe und Formen nur mit geeigneten Schutzhandschuhen entnehmen. Luftwege müssen frei bleiben; Zubehör darf das Heizelement nicht berühren.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten sowie die Kennzeichnung verwendeter Fertigprodukte, insbesondere von Dips und Saucen. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Ein bestimmtes Garergebnis oder die Eignung für jedes Gerätemodell wird nicht zugesichert. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Johanna Lindenau. Alle Rechte vorbehalten.

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

Dieses Buch ist eine unabhängige Publikation. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; eine Unterstützung oder Autorisierung durch einen Hersteller wird nicht behauptet.

Inhaltsverzeichnis

Zeitversatz und Garreihenfolge 1
Kurzer Praxischeck 1
Die Gerätearchitektur verstehen 2
Kurzer Praxischeck 2
Lebensmittelsicherheit 3
Luftstrom und Ebenenwirkung 4
Kurzer Praxischeck 4
Einleitung und Leseführung 5
Kurzer Praxischeck 5
Grillkontakt und Heißluft 6
Kurzer Praxischeck 6
Beladung ohne Luftstau 7
Kurzer Praxischeck 7
Grillplatten-Kombinationen I 8
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, goldbraun 8
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Sesam und Ingwer, goldbraun 9
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Curry und Limette, goldbraun 10
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, goldbraun 11
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 12
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, goldbraun 13
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 14
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 15

Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, goldbraun 16
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, goldbraun 17
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, goldbraun 18
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 19
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, goldbraun 20
Kürbis mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, goldbraun 21
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 22
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 23
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 24
Linsenbällchen mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Chili und Limette, goldbraun 25
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Sumach und Petersilie, goldbraun 26
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, goldbraun 27
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Dill und Senf, goldbraun 28
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, goldbraun 29
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 30
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun 31
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 32
Grillplatten-Kombinationen II 33

Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Dill und Meerrettich, goldbraun 33
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun 34
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 35
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, goldbraun 36
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, goldbraun 37
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Salbei und Apfel . 38
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, in kleiner Form 39
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 40
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, goldbraun 41
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 42
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 43
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, goldbraun 44
Halloumi mit Wirsingstreifen und Senfdip – Chili und Limette, goldbraun 45
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, goldbraun 46
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, goldbraun 47
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 48
Kabeljau mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, goldbraun 49

Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 50
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun 51
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun 52
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, goldbraun 53
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun 54
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 55
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, goldbraun 56
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, goldbraun 57
Grillplatten-Kombinationen III 58
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 58
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 59
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 60
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, goldbraun 61
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 62
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 63
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, goldbraun 64
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, goldbraun 65

Weiße Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 66
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Senf und Estragon, goldbraun 67
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 68
Putenhackbällchen mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Sesam und Ingwer, goldbraun 69
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Curry und Limette, goldbraun 70
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, goldbraun 71
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun 72
Rote Bete mit Maiskolbenstücken und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, goldbraun 73
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, goldbraun 74
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 75
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 76
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange, goldbraun 77
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 78
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 79
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, goldbraun 80
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Paprika und Oregano, goldbraun 81
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 82

Grillplatten-Kombinationen IV 83
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 83
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 84
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 85
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Chili und Limette, goldbraun 86
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 87
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Senf und Estragon, goldbraun 88
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, goldbraun 89
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, goldbraun 90
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Curry und Limette, goldbraun 91
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, goldbraun 92
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, goldbraun 93
Kürbis mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, goldbraun 94
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 95
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 96
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 97
Linsenbällchen mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, goldbraun 98

Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Salbei und Apfel, goldbraun 99
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 100
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, goldbraun 101
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, goldbraun 102
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 103
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 104
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Chili und Limette, goldbraun 105
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, goldbraun 106
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon, goldbraun 107
Grillplatten-Kombinationen V 108
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, goldbraun 108
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf, goldbraun 109
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, goldbraun 110
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Curry und Limette, goldbraun 111
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, goldbraun 112
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 113
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, goldbraun 114

Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 115
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 116
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Thymian und Zitrone, goldbraun 117
Halloumi mit Wirsingstreifen und Senfdip – Fenchel und Orange, goldbraun 118
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 119
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 120
Kabeljau mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Paprika und Oregano, goldbraun 121
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 122
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 123
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, goldbraun 124
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Chili und Limette, goldbraun 125
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, goldbraun 126
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, goldbraun 127
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf, goldbraun 128
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, goldbraun 129
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 130
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, goldbraun 131
Garzeitentabelle 132

Kompatibilitätscheck 133
Fehlerdiagnose 133
Zonenplan 134
Grillplatten-Matrix 135
Rezeptregister A bis Z 136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 137
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 139
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 140
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 141
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 142
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 143
Zutatenregister 144
Zutatenregister Fortsetzung 144
Zutatenregister Fortsetzung 145
Zutatenregister Fortsetzung 145
Eigene Notizen 146

Zeitversatz und Garreihenfolge

Zuerst gart die Beilage, danach die Hauptzutat in derselben Zone. Beilagen auf sauberem Teller abdecken und ohne längere Pause weiterarbeiten. Zum Schluss gründlich nachwärmen; Brot bleibt knusprig und wird nicht nachgewärmt. Alle Durchgänge zählen nacheinander.

P ist die Summe aller nötigen Vorheiz- und Temperaturwechselzeiten. Vor jedem Durchgang die angegebene Temperatur einstellen und nach Geräteanleitung bereit werden lassen; erst dann die Garzeit zählen. Gesamtzeit = Vorbereitung + Garzeit + P. Nötiges Nachgaren kommt hinzu.

Zeitversatz	Beilage zuerst, Hauptzutat danach; kurze Rückerwärmung der Beilage mitrechnen
Ziel im Buch	Kontaktbräunung und Heißluft kombinieren
Geeignete Menge	Eine lockere Lage auf der realen Plattenfläche; bei Bedarf zusätzliche Chargen
Vor dem Start	Grillplatte und Zubehörfreigabe, Vorheizzeit P und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Keine zweite Zone, Ebene oder automatische Synchronisation voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Sind alle Durchgänge und Vorheizzeiten in der Planung enthalten?
- Passt jede Komponente in einer lockeren Lage auf die Grillplatte?
- Können zusätzliche Chargen ohne Überfüllung eingeplant werden?

Die Gerätearchitektur verstehen

Dieses Buch setzt eine Heißluftfritteuse mit einer für das Gerät freigegebenen Grillplatte voraus. Heizart, Plattenfläche und Luftweg bestimmen das Ergebnis stärker als die Nennliter. Eine gelochte Einlegeplatte ist nicht automatisch eine Grillplatte für Kontaktbräunung.

Verwenden Sie ein einstellbares Heißluftprogramm mit den im Rezept genannten Temperaturen. Ein fest eingestelltes Grillprogramm nicht ungeprüft übernehmen; Vorheizen und Zubehörfreigaben richten sich nach der Geräteanleitung.

Architektur	Heizelemente, Luftweg und Behälterform bestimmen das Ergebnis stärker als die Nennliter.
Ziel im Buch	Kontaktbräunung und Heißluft kombinieren
Geeignete Menge	Eine lockere Lage auf der realen Plattenfläche; bei Bedarf zusätzliche Chargen
Vor dem Start	Grillplatte und Zubehörfreigabe, Vorheizzeit P und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Keine zweite Zone, Ebene oder automatische Synchronisation voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Ist die Grillplatte für das konkrete Modell freigegeben?
- Lassen sich die genannten Temperaturen einstellen?
- Passen Platte und gegebenenfalls Form mit freien Luftwegen in den Korb?