Schluss mit der Beilagenfrage

Airfryer-Kochbuch für jeden Tag: Fleisch, Fisch und vegetarische Gerichte für 8–10 Liter mit Doppelkorb oder Großkorb

Alina Wiesenbrück

Hinweise zur Verwendung und Haftung

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; das Buch ist weder ein offizielles Handbuch noch eine vom Hersteller autorisierte Publikation.

Die Rezepte richten sich an Heißluftfritteusen mit 8–10 Litern Gesamtvolumen. Für die parallele Zubereitung sind zwei unabhängig regelbare Körbe erforderlich. In einem großen Einzelkorb werden die Komponenten nach der beschriebenen Reihenfolge nacheinander gegart. Das Nennvolumen allein gewährleistet nicht, dass jede Rezeptmenge in einem Durchgang Platz findet. Korbfläche, Zubehör und freie Luftwege sind vor dem Start zu prüfen.

Temperaturen und Zeiten sind Richtwerte. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur können das Ergebnis beeinflussen. Vorheizen, zusätzliche Durchgänge und erforderliches Nachgaren verlängern gegebenenfalls die Gesamtzeit. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitsvorgaben des eigenen Geräts haben Vorrang.

Prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren. Beachten Sie die Hinweise zur Küchenhygiene, zu sicheren Kerntemperaturen sowie zur Lagerung und zum Aufwärmen. Verwenden Sie nur geeignetes Zubehör und schützen Sie sich vor heißen Oberflächen und austretendem Dampf.

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten sind sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen zu prüfen, insbesondere bei fertigen Dips, Saucen und vorgegarten Produkten. Das Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Eine Haftung für Schäden durch unsachgemäße Verwendung, ungeeignetes Zubehör oder die Missachtung von Sicherheitsvorgaben ist ausgeschlossen, soweit gesetzlich zulässig. Zwingende gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Alina Wiesenbrück
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe, 2026.

Inhaltsverzeichnis

Beladung ohne Luftstau 1
Kurzer Praxischeck 1
Zonen, SYNC und Startversatz 2
Kurzer Praxischeck 2
Zeitversatz und Garreihenfolge 3
Kurzer Praxischeck 3
Die Gerätearchitektur verstehen 4
Kurzer Praxischeck 4
Lebensmittelsicherheit 5
XXL Fläche 6
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 6
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 7
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 8
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone 9
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange 10
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Salbei und Apfel, zart 11
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, zart 12
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 13
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, zart 14
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 15
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, zart 16
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, zart 17

Spargel mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Chili und Limette, zart18
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, zart 19
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, zart 20
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Dill und Senf, zart 21
Kürbis mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, zart 22
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Curry und Limette, zart 23
Familienportionen 25
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, zart 26
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 27
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, zart 28
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, zart 29
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, zart30
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, zart 31
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, zart 32
Weiße Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, zart 33
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, zart 34
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 35
Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano, zart 36
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, zart 37

Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, zart 38
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, zart 39
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, zart 40
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, zart 41
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, zart 42
Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf, zart 43
Zwei Körbe 44
Blumenkohl mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, zart 44
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, zart 45
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, zart 46
Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom, zart 47
Halloumi mit Maiskolbenstücken und Senfdip – Dill und Meerrettich, zart 48
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, zart 49
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, zart 50
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 51
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange, zart 52
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, zart 53
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, zart 54

Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, zart 55
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Paprika und Oregano, zart 56
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, zart 57
Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, zart 58
Ei mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, zart 59
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, zart 60
Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 61
Großkorb 62
Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, zart 62
Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Senf und Estragon, zart 63
Räuchertofu mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, zart 64
Paprika mit Champignons und Sesamdip – Curry und Limette, zart 65
Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, zart 66
Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, zart 67
Tofu mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, zart 68
Weiße Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 69
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, zart 70
Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 71
Putenhackbällchen mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Fenchel und Orange, zart 72

Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, zart 73
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, zart 74
Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, zart 75
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, zart 76
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, zart 77
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, zart 78
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 79
Warmhalten 80
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Chili und Limette, zart 80
Kohlrabi-Käse-Taler mit Pastinaken und Gurkenjoghurt 81
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon, zart 82
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, zart 83
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer, zart 84
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Curry und Limette, zart 85
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, zart 86
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 87
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, zart 88
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 89
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, zart 90

Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, zart 91
Spargel mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, zart 92
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, zart 93
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, zart 94
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, zart 95
Kürbis mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, zart 96
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 97
Garzeitentabelle 99
Zonenplan 100
SYNC-Tabelle 100
Rezeptregister A bis Z 101
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 104
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Zutatenregister 106
Zutatenregister Fortsetzung 106
Zutatenregister Fortsetzung 107
Zutatenregister Fortsetzung 107
Eigene Notizen 108

Beladung ohne Luftstau

Zutaten locker verteilen. Die Mengen passen nur dann in einen Durchgang, wenn Stücke nebeneinander liegen und Luftwege frei bleiben. Bei zu kleiner Korbfläche in weiteren Durchgängen garen; deren Zeiten kommen hinzu.

Die Rezeptzeiten gelten für die genannten Ausgangszustände und Schnittgrößen; gefrorene Zutaten vorher vollständig auftauen. Der erste Durchgang beginnt ohne Vorheizen; der zweite im Großkorb im bereits heißen Gerät. Verlangt Ihr Gerät Vorheizen, kommt diese Zeit hinzu. Garzeiten und Gesamtzeiten sind Richtwerte; Entnahme, Kontrollen und Nachgaren können die tatsächliche Dauer verlängern. Kühlpflichtige Zutaten bis zu ihrem jeweiligen Start abgedeckt im Kühlschrank lassen. Auftauzeit ist nicht enthalten; am Vortag im Kühlschrank auftauen. EL und TL bezeichnen gestrichene Messlöffel mit 15 ml bzw. 5 ml.

Beladung	Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.
Ziel im Buch	Hauptgerichte und Beilagen mit Luftzirkulation
Geeignete Menge	Korbfläche und im Rezept genannte Portionen prüfen
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 XXL Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zonen, SYNC und Startversatz

Zone 1 enthält die Hauptzutat, Zone 2 die Beilage. Stellen Sie beide Temperaturen und Garzeiten getrennt ein. Starten Sie die längere Garzeit zuerst; der konkrete Startversatz steht im Rezept.

Eine Funktion für gleichzeitiges Fertigwerden ist optional. Ohne diese Funktion starten Sie den zweiten Korb nach dem angegebenen Zeitversatz von Hand. Eine Funktion zum Kopieren der Einstellungen eignet sich nur bei gleichen Werten.

Zonen	Hauptzutat in Zone 1, Beilage in Zone 2; längere Garzeit zuerst.
Ziel im Buch	Hauptgerichte und Beilagen mit Luftzirkulation
Geeignete Menge	Korbfläche und im Rezept genannte Portionen prüfen
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 XXL Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?