Abendessen mit Taktgefühl

Airfryer-Kochbuch für 10–12 Liter mit zwei Garzonen: 365 Tage Inspiration mit Hauptgerichten, Beilagen und Dips

Alina Wiesenbrück

Hinweise zur Anwendung und Sicherheit

Dieses Buch enthält Rezeptideen für Airfryer mit 10–12 Litern Gesamtvolumen und zwei unabhängig regelbaren Garzonen. Die Literangabe allein bestätigt weder die Eignung eines Geräts noch die verfügbare Portionskapazität. Prüfen Sie vor der Zubereitung die nutzbare Fläche beider Zonen sowie die Freigabe verwendeter Formen und Einsätze.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Kontrollieren Sie den Gargrad und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräteherstellers haben Vorrang.

Achten Sie auf Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren und sachgerechte Kühlung. Prüfen Sie Zutaten und Verpackungsangaben auf Allergene und mögliche Unverträglichkeiten. Heiße Körbe, Formen und austretender Dampf erfordern besondere Vorsicht.

Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung. Ein bestimmtes Garergebnis kann nicht für jedes Gerät und jede Anwendung zugesichert werden. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Die Formulierung „365 Tage Inspiration“ im Untertitel beschreibt Anregungen für das Kochen das ganze Jahr über. Sie bezeichnet weder 365 unterschiedliche Rezepte noch einen ausgearbeiteten Jahresplan.

Copyright

© 2026 Alina Wiesenbrück. Alle Rechte vorbehalten.

Abendessen mit Taktgefühl

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung und öffentliche Bereitstellung der geschützten Inhalte.

Diese Veröffentlichung ist unabhängig und steht in keiner wirtschaftlichen Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Symbole und Garzeitgrundlagen 1
Richtwerte richtig nutzen 1
Zeitversatz und Garreihenfolge 2
Kurzer Praxischeck 2
Die Gerätearchitektur verstehen 3
Kurzer Praxischeck 3
Lebensmittelsicherheit 4
Zonen, SYNC und Startversatz 5
Kurzer Praxischeck 5
Einleitung und Leseführung 6
Kurzer Praxischeck 6
Gerät prüfen 7
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, einlagig 7
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, gebräunt 8
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, geröstet 9
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, gewendet 10
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, Kürbis geschüttelt 11
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, sanft gegart 12
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, gebräunt 13
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, in zwei Zonen 14
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, mit Startversatz 15

Hähnchenunterkeulen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, in zwei Zonen 16
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, in zwei Zonen 17
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, gebräunt 18
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, gebräunt 19
Süßkartoffeln mit Maiskolbenstücken und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, geröstet 20
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, zart und einlagig 21
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon, zart und gewendet 22
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, zart und gewendet 23
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer, zart und sanft gegart 24
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette, zart und gebräunt 25
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, in zwei Zonen 26
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, zart 27
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, zart 28
Große Mengen 29
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 29
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, zart 30
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, zart 31
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Fenchel und Orange, zart 32

Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, zart33
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, zart 34
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, zart35
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano, zart 36
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, zart 37
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, zart 38
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 39
Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Chili und Limette, zart 40
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 41
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon, zart 42
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf, zart 43
Kichererbsen mit Maiskolbenstücken und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, zart 44
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Curry und Limette, zart 45
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, zart 46
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, zart 47
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, zart 48
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart49
Gäste 50
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, zart 50

Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, zart 51
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 52
Hähnchenunterkeulen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, zart 53
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Salbei und Apfel, zart ...54
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, zart 55
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, zart 56
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 57
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, zart 58
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 59
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette, zart 60
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, zart 61
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Senf und Estragon, zart62
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf, zart 63
Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, zart 64
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Curry und Limette, zart 65
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, zart 66
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 67
Schweinefilet mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, zart 68

Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 69
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, zart 70
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Thymian und Zitrone, zart 71
Meal Prep 72
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange, zart 72
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, zart 73
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, zart 74
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 75
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, zart 76
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 77
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, zart 78
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, zart 79
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette, zart 80
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, zart 81
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, zart 82
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf, zart 83
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, zart 84
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette, zart 85
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, zart 86

Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 87
Hähnchenunterkeulen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, zart 88
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, zart 89
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, zart 90
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, zart 91
Süßkartoffeln mit Maiskolbenstücken und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, zart 92
Chargen 93
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 93
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, zart 94
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, zart 95
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano, zart 96
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, zart 97
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, zart 98
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, zart 99
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, zart 100
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, zart 101
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, zart 102
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, zart 103

Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, zart 104
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, zart 105
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, zart 106
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, zart 107
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Dill und Meerrettich, zart ... 108
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, zart 109
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, zart 110
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 111
Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Fenchel und Orange, zart 112
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, zart 113
Fehlerdiagnose 114
Kompatibilitätscheck 114
Ebenen- und Tauschplan 115
SYNC-Tabelle 115
Rezeptregister A bis Z 116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 120
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 121
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 122
Zutatenregister 122
Zutatenregister Fortsetzung 123
Zutatenregister Fortsetzung 123
Zutatenregister Fortsetzung 124

Eigene Notizen 124

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel (5 ml)
EL	Esslöffel (15 ml)
°C	Grad Celsius
Garprobe	Textur und bei tierischen Zutaten Kerntemperatur messen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Temperaturen und Zeiten gelten als Ausgangswerte für aufgetaute oder frische Zutaten in der angegebenen Größe. Prüfen Sie unbekannte Geräte und Lebensmittel 2 bis 4 Minuten vor dem Zeitende. Nicht ausreichend gegarte Komponenten einzeln weitergaren. Grundmodus: Heißluft-Frittieren (Air Fry). Die Zutaten sind aufgetaut und kommen aus dem Kühlschrank; Gemüse und Brot können Raumtemperatur haben.

Die Gesamtzeit gilt für einen Zweizonendurchgang ohne Vorheizung: Vorbereitung plus längere Zonenlaufzeit; vorbereitende Kochschritte sind eingerechnet. Erfordert Ihr Gerät Vorheizen, dessen Dauer zusätzlich einplanen. Nachgaren und Bedienpausen verlängern die Zeit. Pro zusätzlicher Charge die längere Zonenlaufzeit und nötiges erneutes Vorheizen addieren.

Zeitversatz und Garreihenfolge

Jede Zone erhält eine eigene Temperatur und Laufzeit. Ohne automatische Synchronisierung nur die längere Komponente zuerst einlegen und starten; die kürzere erst nach dem angegebenen Versatz einlegen. Kontrollpunkte zählen ab dem Start der jeweiligen Zone. Vor dem Öffnen nach Geräteanleitung pausieren und danach fortsetzen; eine automatische Pause nicht voraussetzen.

Bei automatischer Synchronisierung beide Komponenten von Anfang an einlegen und beide Zonen nach Anleitung programmieren; keinen zusätzlichen manuellen Startversatz anwenden. Die Funktion für identische Einstellungen ersetzt die Synchronisierung unterschiedlicher Garzeiten nicht.

Zeitversatz	Starten Sie die längere Komponente zuerst und berechnen Sie den späteren Einsatzpunkt.
Ziel im Buch	Große Geräte sinnvoll statt maximal beladen
Geeignete Menge	Zwei Portionen; freie Fläche beider Zonen prüfen
Vor dem Start	Trennwand, Formen und Luftweg kontrollieren
Während des Garens	Jede Zone nach eigener Laufzeit kontrollieren
Nicht übertragen	Keine unabhängige Regelung aus der Literzahl ableiten

Kurzer Praxischeck

- Sind beide Zonen unabhängig einstellbar und gegebenenfalls durch die Trennwand getrennt?
- Sind die Zeiten jeder Zone und der Startversatz vor dem Beginn festgelegt?
- Ist klar, wie die einzelne Zone nach einer Garprobe verlängert werden kann?