Kleiner Korb, volle Teller

Airfryer-Kochbuch für 4–6 Liter mit einem Korb: Inspiration für 500 Tage mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Beilagen

Alina Wiesenbrück

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit einem einzelnen Korb und einem Nennvolumen von 4 bis 6 Litern. Die tatsächliche Eignung hängt auch von Korbfläche, Luftführung und zugelassenem Zubehör ab. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise des jeweiligen Herstellers haben Vorrang.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Zutatenmenge, Stückgröße, Ausgangstemperatur und Gerätemodell können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung; bei Fleisch, Fisch und anderen empfindlichen Lebensmitteln ist eine geeignete Kontrolle der Kerntemperatur erforderlich. Zusätzliche Durchgänge, Vorheizen und Nachgaren können die Gesamtzeit verlängern.

Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, vom Hersteller zugelassenes Zubehör. Beachten Sie die Hinweise zum sicheren Umgang mit heißen Körben und Formen sowie zur Küchenhygiene, Kühlung und Aufbewahrung. Prüfen Sie Zutaten und verzehrfertige Produkte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten.

Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung. Ein bestimmtes Garergebnis oder gesundheitlicher Nutzen wird nicht zugesichert. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Die Formulierung „Inspiration für 500 Tage“ beschreibt die langfristige Nutzung der Rezeptideen durch Wiederholung und eigene Abwandlungen. Das Buch enthält 114 Rezepte und Würzvarianten, keinen festgelegten 500-Tage-Speiseplan.

Urheberrecht

© 2026 Alina Wiesenbrück. Alle Rechte vorbehalten.

Kleiner Korb, volle Teller

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Anbietern von Heißluftfritteusen. Die Bezeichnung „Airfryer“ dient der Beschreibung der Geräteart.

Inhaltsverzeichnis

Gerätekompatibilität 1
Nicht automatisch kompatibel 1
Beladung ohne Luftstau 2
Kurzer Praxischeck 2
Symbole und Garzeitgrundlagen 3
Richtwerte richtig nutzen 3
Zeitversatz und Garreihenfolge 4
Kurzer Praxischeck 4
Die Gerätearchitektur verstehen 5
Kurzer Praxischeck 5
Lebensmittelsicherheit 6
Luftstrom und Ebenenwirkung 7
Kurzer Praxischeck 7
Korbfläche 8
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, zart 8
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, zart 9
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, zart 10
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Dill und Meerrettich, zart 11
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, zart 12
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, zart 13
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 14
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Fenchel und Orange, zart 15
Rosenkohl mit Maiskolbenstücken und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, zart 16

Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, zart 17
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, zart 18
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Paprika und Oregano, zart 19
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, zart 20
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, zart 21
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, zart 22
Garnelen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, zart 23
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 24
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Senf und Estragon, zart 25
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, zart 26
Hähnchenschenkel mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, zart 27
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Curry und Limette, zart 28
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Basilikum und Zitrone, zart 29
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Zimt und Kardamom 30
Kleine Portion 31
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich 31
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 32
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, zart 33

Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 34
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Fenchel und Orange, zart 35
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, zart 36
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, zart 37
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, zart 38
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, zart 39
Eier mit Rosenkohl und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, zart 40
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, zart 41
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 42
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Chili und Limette, zart 43
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 44
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, zart 45
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Dill und Senf, zart 46
Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Sesam und Ingwer, zart 47
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Curry und Limette, zart 48
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, zart 49
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 50
Zucchini mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, zart 51

Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 52
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, zart 53
Hauptgerichte 54
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, zart 55
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Fenchel und Orange, zart 56
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, zart 57
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, zart 58
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, zart 59
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, zart 60
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 61
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, zart 62
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Chili und Limette, zart 63
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Sumach und Petersilie, zart 64
Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Senf und Estragon, zart 65
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, zart 66
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, zart 67
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, zart 68
Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, zart 69
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 70

Champignons mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Dill und Meerrettich, zart 71
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, zart 72
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, zart 73
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, zart 74
Tempeh mit Maiskolbenstücken und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, zart 75
Eier mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Salbei und Apfel, zart 76
Beilagen 77
Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, zart 77
Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 78
Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Paprika und Oregano, zart 79
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 80
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, zart 81
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, zart 82
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Chili und Limette, zart .83
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, zart 84
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, zart85
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, zart 86
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, zart 87
Rosenkohl mit Maiskolbenstücken und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, zart 88

Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, zart 89
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, zart 90
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, zart 91
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, zart 92
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, zart 93
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, zart 94
Garnelen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, zart 95
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, zart 96
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, zart 97
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 98
Hähnchenschenkel mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, zart 99
Zweite Runde 100
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 100
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, zart 101
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 102
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 103
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 104
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Senf und Estragon 105
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 106

Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Sesam und Ingwer 107
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Curry und Limette108
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, gewendet 109
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 110
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, sanft gegart 111
Eier mit Rosenkohl und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 112
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 113
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone114
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Fenchel und Orange 115
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel116
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 117
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum 118
Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Paprika und Oregano 119
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 120
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, gewendet 121
Kompatibilitätscheck 122
Garreihenfolge im Einzelkorb 122
Mengenübersicht 123
Fehlerdiagnose 123
Garzeitentabelle 124
Rezeptregister A bis Z 125
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 127

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 128
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 129
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 130
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 131
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 132
Zutatenregister 132
Zutatenregister Fortsetzung 133
Zutatenregister Fortsetzung 133
Zutatenregister Fortsetzung 134
Eigene Notizen 134

Gerätekompatibilität

Primärer Einsatzbereich: Single Basket Airfryer. Gerätearchitektur: Single Basket. Nennkapazität oder Zielbereich: 4 bis 6 l.

Technische Leitplanke: Beladungsmenge konservativ. 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.

Beladung ohne Luftstau

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Single Basket Alltag 4 bis 6 Liter“. Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.

Für Single Basket und Küche für zwei gilt dabei: Beladungsmenge konservativ.

Beladung	Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.
Ziel im Buch	Realistische Mahlzeiten für kleine und mittlere Körbe
Geeignete Menge	An 4 bis 6 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 Single Basket Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe, Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur prüfen
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

Für Single Basket sind Temperatur und Zeit Startwerte. Prüfen Sie unbekannte Geräte 2 bis 4 Minuten früher. Tiefgekühlte, sehr kalte oder deutlich dickere Zutaten brauchen häufig länger.

Gesamtzeit: Vorbereitung plus alle nacheinander ausgeführten Garabschnitte sowie die im Rezept genannte Wechsel- und Anrichtezeit. Die Richtwerte gelten ohne Vorheizen. Ist Vorheizen laut Geräteanleitung erforderlich, kommt dessen Dauer hinzu. Nachfolgende Chargen im bereits heißen Gerät früher prüfen. Zusätzliche Chargen und nötiges Nachgaren verlängern die Gesamtzeit.