Abendessen auf zwei Etagen

Airfryer-Ofen-Kochbuch für 10–20 Liter mit Einschüben: Inspiration für 1000 Tage mit Gerichten, Beilagen und Dörrrezepten

Katrin Möller

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Kochbuch richtet sich an Airfryer-Öfen mit Einschüben und einem gemeinsamen Garraum, vorwiegend mit einem Nennvolumen von 10 bis 20 Litern. Das Fassungsvermögen allein gewährleistet keine Eignung: Prüfen Sie vor der Zubereitung die nutzbare Blechfläche, die Einschubabstände und das zugelassene Zubehör Ihres Geräts. Mehrere Einschübe sind keine unabhängig regelbaren Garzonen.

Zeit- und Temperaturangaben sind Richtwerte. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und passen Sie die Zubereitung bei Bedarf an. Die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des Herstellers haben stets Vorrang.

Dörrrezepte setzen eine ausdrücklich geeignete Dörrfunktion und zuverlässig einstellbare niedrige Temperaturen voraus. Beachten Sie die Hinweise zu vollständiger Trocknung, Abkühlung und Lagerung. Verwenden Sie keine Lebensmittel mit Schimmel oder Anzeichen von Verderb.

Achten Sie auf Küchenhygiene, sichere Kerntemperaturen und einen sorgfältigen Umgang mit heißen Blechen und Formen. Prüfen Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die Formulierung „Inspiration für 1000 Tage“ beschreibt die wiederkehrende Nutzung der Rezeptideen. Sie bezeichnet weder 1000 unterschiedliche Rezepte noch einen ausgearbeiteten Speiseplan für 1000 Tage.

Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis kann nicht garantiert werden. Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Katrin Möller. Alle Rechte vorbehalten.

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

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Anbietern von Heißluftfritteusen. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktnamen dienen ausschließlich der Orientierung; die jeweiligen Rechte liegen bei ihren Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Die Gerätearchitektur verstehen 1
Kurzer Praxischeck 1
Lebensmittelsicherheit 2
Luftstrom und Ebenenwirkung 3
Kurzer Praxischeck 3
Einleitung und Leseführung 4
Kurzer Praxischeck 4
Gerätekompatibilität 5
Nicht automatisch kompatibel 5
Einschübe 6
Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Paprika und Oregano 6
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 7
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 8
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie 9
Garnelen mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette 10
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie 11
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon 12
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Dill und Senf 13
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer 14
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Curry und Limette 15
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Basilikum und Zitrone 16
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom 17

Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich 18
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie 19
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch 20
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone21
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Fenchel und Orange 22
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Salbei und Apfel 23
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch24
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum25
Blechgerichte 26
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano 26
Eier mit Champignons und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander27
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran 28
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie 29
Schweinefilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Chili und Limette 30
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie 31
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Senf und Estragon 32
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Dill und Senf 33
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer 34
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Curry und Limette 35
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone36
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom 37

Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Dill und Meerrettich38
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie39
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch 40
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone 41
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Fenchel und Orange 42
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Salbei und Apfel 43
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch 44
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum 45
Backen 46
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander46
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano 47
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran 48
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie 49
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Chili und Limette 50
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Sumach und Petersilie 51
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Senf und Estragon 52
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Dill und Senf53
Süßkartoffeln mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer 54
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette 55
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone56
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom 57

Champignons mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Dill und Meerrettich 58
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie 59
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch 60
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone 61
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange 62
Eier mit Kichererbsen und Tahinisauce – Salbei und Apfel 63
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch 64
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum 65
Dörren 66
Paprika-Thymian-Champignons 66
Rote-Bete-Scheiben mit Zitrone und Rosmarin 67
Birnenscheiben mit Thymian und Zimt 68
Ananas mit Rosmarin und Ingwer 69
Zucchinischeiben mit Orange und Thymian 70
Pflaumenstreifen mit Zimt und Kardamom 71
Getrocknete Kräutermischung mit Paprika 72
Tomatenscheiben mit Zitrone und Oregano 73
Möhrenscheiben mit Thymian 74
Apfelringe mit Rosmarin und Kardamom 75
Bananenscheiben mit Kakao 76
Kiwi mit Limette und Ingwer 77
Mangostreifen mit Chili 78
Erdbeerscheiben mit Vanille 79
Orangenscheiben mit Zimt 80
Lauch-Suppenvorrat mit Petersilie 81
Selleriewürfel mit Kümmel 82
Paprikastreifen mit Knoblauch 83

Zwiebelringe mit Majoran ... 84
Zitronenscheiben für Tee ... 85
Ebenentausch ... 86
Couscous-Paprika mit roten Zwiebeln ... 86
Ricotta-Champignons mit Ofentomaten ... 87
Zucchini-Hafer-Taler mit Möhren ... 88
Gnocchi-Mozzarella-Gratin mit Brokkoli ... 89
Gefüllte Süßkartoffeln mit Kidneybohnen und Mais ... 90
Spinat-Ei-Brotnester mit Kirschtomaten ... 91
Lauch-Blätterteigschnecken mit Fenchel ... 92
Spinat-Käse-Tortillarollen mit Paprika ... 93
Kichererbsen-Taler mit Zitronenmöhren ... 94
Blumenkohl-Kichererbsen-Puffer mit Zwiebeln ... 95
Kartoffelrösti mit warmen Apfelspalten ... 96
Linsen-Auberginen mit Zucchini ... 97
Polenta-Pizzen mit Ofenpaprika ... 98
Panierte Austernpilze mit Brokkoli ... 99
Reis-Erbsen-Bällchen mit Ofentomaten ... 100
Herzhafter Brot-Käse-Auflauf mit Pilzen ... 101
Kidneybohnen-Burger mit Kartoffelwürfeln ... 102
Kürbis-Käse-Muffins mit Zucchini ... 103
Spinat-Feta-Teigtaschen mit Tomaten ... 104
Sellerie-Schnitzel mit Senfäpfeln ... 105
Mengenübersicht ... 106
Ebenen- und Tauschplan ... 106
Garzeitentabelle ... 107
Rezeptregister A bis Z ... 108
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ... 109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ... 110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ... 110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ... 111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ... 111

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 112
Zutatenregister 112
Zutatenregister Fortsetzung 113
Zutatenregister Fortsetzung 114
Zutatenregister Fortsetzung 115
Zutatenregister Fortsetzung 116
Eigene Notizen 116

Die Gerätearchitektur verstehen

Airfryer-Öfen verteilen heiße Luft in einem gemeinsamen Garraum. Mehrere Einschübe sind keine getrennt regelbaren Temperaturzonen. Die Rezepte verwenden je Durchgang eine gemeinsame Einstellung; verschiedene Garzeiten werden durch späteres Einschieben ausgeglichen.

Für zwei Bleche müssen zwei vom Hersteller zugelassene Ebenen und ausreichend Luftabstand zwischen Speisen, Blechen und Heizung vorhanden sein. Keine nicht vorhandene Grill-, Dampf- oder Synchronfunktion voraussetzen.

Architektur	Heizelemente, Luftweg und Behälterform bestimmen das Ergebnis stärker als die Nennliter.
Ziel im Buch	Mehrere Einschübe kontrolliert nutzen
Geeignete Menge	Zwei zugelassene Bleche locker belegen; nutzbare Fläche statt Literzahl prüfen
Vor dem Start	Zubehör, Einschubposition 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

- Vor dem Start die gefüllten Bleche probeweise kalt einschieben; nichts darf die Heizung berühren.
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Lebensmittelsicherheit

Rohe tierische Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten. Geflügel nicht abwaschen; Spritzwasser kann Keime verteilen. Hände, Messer, Bretter und Zangen nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.

- Fleisch, Hackfleisch, Geflügel, Fisch, Garnelen und Eierspeisen im Kern an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen; mit einem geeigneten Thermometer prüfen.
- Fleisch und Fisch im Kühlschrank abgedeckt auftauen, Tauwasser auffangen und entsorgen. Fisch zusätzlich auf Gräten, Garnelen auf Darmreste prüfen.
- Reste in flachen Behältern rasch abkühlen und innerhalb weniger Stunden unter 7 °C bringen, besser bei höchstens 5 °C lagern. Innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen; empfindliche Speisen möglichst früher.
- Beim Aufwärmen Speisen gleichmäßig an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen.
- Heiße Körbe, Glasbehälter, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen; immer eine hitzefeste Unterlage bereithalten.

Für Bohnen und Kichererbsen werden in diesem Buch vollständig gegarte Konserven verwendet; Abtropfgewicht abwiegen. Nur blanchierte oder rohe Bohnen dürfen diese nicht ersetzen.

Luftstrom und Ebenenwirkung

Obere Ebenen können stärker bräunen, untere durch darüberliegende Bleche abgeschattet werden. Geschlossene Formen bremsen den Luftstrom; deshalb nicht stapeln und nur für die Funktion zugelassenes Zubehör verwenden.

Bei pflanzlichen Gerichten Bleche waagerecht oben und unten tauschen, wenn sie ungleich bräunen. Bei rohem Fleisch oder Fisch bleibt das geschlossene Randblech unten; keine Tropfsäfte auf andere Speisen bringen.

Luftstrom	Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.
Ziel im Buch	Mehrere Einschübe kontrolliert nutzen
Geeignete Menge	Zwei zugelassene Bleche locker belegen; nutzbare Fläche statt Literzahl prüfen
Vor dem Start	Zubehör, Einschubposition 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

- Kleine Zutaten nur auf geschlossenen Blechen oder zugelassenen feinen Dörrgittern verteilen.
- Keine losen Backpapierstücke oder leichten Kräuter im Luftstrom aufwirbeln lassen.
- Beim Wechseln beide Bleche auf hitzefesten Unterlagen absetzen und mit Ofenhandschuhen arbeiten.