Zartes braucht keine volle Power

Airfryer-Kochbuch: Fleisch, Fisch und Gemüse für Einzelkorbgeräte mit 5–9 Litern und variablen Lüfterstufen

Katrin Möller

Hinweise zur Anwendung und Haftung

Die Rezepte dieses Buches sind für die Zubereitung im Einzelkorb-Airfryer mit unterschiedlichen Lüfterstufen ausgelegt. Je nach Gerät kann die Lüfterstufe an ein bestimmtes Garprogramm gebunden sein. Prüfen Sie deshalb vor der Verwendung die Bedienungsanleitung, den verfügbaren Temperaturbereich und die Eignung des Zubehörs.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Ausgangstemperatur, Schnittgröße und Beladung beeinflussen das Ergebnis. Die angegebene Garzeit ersetzt keine Garprobe. Beachten Sie die Hinweise zur sicheren Kerntemperatur sowie zur Kühlung, Aufbewahrung und Wiedererwärmung.

Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, hitzebeständiges Zubehör und lassen Sie ausreichend Platz für die Luftzirkulation. Heiße Körbe und Formen nur mit geeignetem Hitzeschutz anfassen. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten sind sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen zu prüfen.

Eine Gewähr für ein bestimmtes Kochergebnis wird nicht übernommen. Die gesetzliche Haftung, insbesondere bei Vorsatz, grober Fahrlässigkeit sowie bei Verletzungen von Leben, Körper oder Gesundheit, bleibt unberührt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner wirtschaftlichen Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Urheberrecht

© 2026 Katrin Möller. Alle Rechte vorbehalten.

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

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit 1
Luftstrom und Ebenenwirkung 2
Kurzer Praxischeck 2
Einleitung und Leseführung 3
Kurzer Praxischeck 3
Gerätekompatibilität 4
Nicht automatisch kompatibel 4
Beladung ohne Luftstau 5
Kurzer Praxischeck 5
Symbole und Garzeitgrundlagen 6
Richtwerte richtig nutzen 6
Luftstrom 7
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Curry und Limette, saftig 8
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, saftig 9
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig 10
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, saftig 11
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, einlagig 12
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, gewendet 13
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone 14
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Fenchel und Orange, sanft gegart ..... **错误！未定义书签。**
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Salbei und Apfel 15
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 16

Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 17
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Paprika und Oregano18
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 19
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 20
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 21
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Chili und Limette 22
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, einlagig 23
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, gewendet 24
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Dill und Senf 25
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, sanft gegart 26
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Curry und Limette .. 27
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 28
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, mit Startversatz 29
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 30
Empfindliches 31
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Zitrone und Petersilie 32
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 33
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 34
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 31
Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, einlagig 35

Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, gewendet 36
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 37
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Paprika und Oregano, sanft gegart 38
Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 39
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, saftig 40
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, saftig 41
Rote Bete mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 42
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, saftig 43
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, saftig 44
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf, saftig 45
Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, saftig 46
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, saftig 47
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, saftig 48
Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Zimt und Kardamom, saftig 49
Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Dill und Meerrettich, saftig50
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, saftig 51
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, saftig 52
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig 53

Gemüse und Beilagen 54
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Fenchel und Orange, saftig 54
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, saftig 55
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, saftig 56
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, saftig 57
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Paprika und Oregano, saftig 58
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 59
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, saftig 60
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, saftig 61
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, saftig 62
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig 63
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Senf und Estragon, saftig 64
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, saftig 65
Linsenbällchen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, saftig 66
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Curry und Limette, saftig 67
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, saftig 68
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, saftig 69
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, saftig 70
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig 71

Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, saftig 72
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig 73
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Fenchel und Orange, saftig 74
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, saftig 75
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, saftig 76
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, saftig 77
Schonend garen 78
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, saftig 78
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 79
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, saftig 80
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig 81
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Chili und Limette, saftig 82
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig 83
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, saftig 84
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, saftig 85
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Sesam und Ingwer, saftig 86
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Curry und Limette, saftig 87
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, saftig 88

Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig 89
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, saftig 90
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig 91
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, saftig 92
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, saftig 93
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, saftig 94
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, saftig 95
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, saftig 96
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, saftig 97
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, saftig 98
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 99
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, saftig 100
Weitere Kombinationen 101
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig 102
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Chili und Limette, saftig 103
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Sumach und Petersilie, saftig 104
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, saftig 105
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, saftig 106
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, saftig 107

Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, saftig 108
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, saftig 109
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig ..... **错误！未定义书签。**
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Dill und Meerrettich, saftig 110
Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, saftig 111
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, saftig 112
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, saftig 113
Rote Bete mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, saftig 114
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Salbei und Apfel, saftig 115
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, saftig 116
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig 117
Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, saftig 118
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 119
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, saftig 120
Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, saftig 121
Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Chili und Limette, saftig 122
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, saftig 123

Kompatibilitätscheck 124
Mengenübersicht 124
Fehlerdiagnose 125
Garzeitentabelle 126
Rezeptregister A bis Z 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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 133
Zutatenregister 134
Zutatenregister Fortsetzung 134
Zutatenregister Fortsetzung 135
Zutatenregister Fortsetzung 135
Eigene Notizen 136

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.

- Geflügel, Hackfleisch und rohe Fleischgerichte an allen Stellen ausreichend erhitzen; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- Fisch und Garnelen im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erhitzen. Nicht mehr glasiges Fleisch ist ein zusätzlicher Hinweis, kein Ersatz für die Temperaturprüfung.
- Reste in flache Behälter portionieren, innerhalb weniger Stunden auf unter 7 °C abkühlen, abgedeckt kühlen und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen. Der Kühlschrank sollte möglichst unter 5 °C liegen.
- 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.

Fleisch und Fisch abgedeckt im Kühlschrank auftauen; Tauflüssigkeit entsorgen. Zweite Chargen gekühlt halten. Gemüse und Kräuter waschen, Fisch auf Gräten prüfen. Rohe tierische Zutaten getrennt halten. Für Fertigprodukte auch die Packungshinweise beachten.

Luftstrom und Ebenenwirkung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Variable Lüfterstufen im Airfryer“. Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.

Lüfterstufen können an Programme gebunden sein. „Backen“ bedeutet nicht bei jedem Gerät mittleren Luftstrom. Nur ein laut Anleitung geeignetes Garprogramm wählen, das die Temperatur und Luftstromempfehlung unterstützt.

Luftstrom	Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.
Ziel im Buch	Luftstrom passend zu empfindlich oder knusprig wählen
Geeignete Menge	An 5 bis 9 l und die nutzbare 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

- Unterstützt das Gerät den empfohlenen Luftstrom bei der Rezepttemperatur?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einleitung und Leseführung

Die Rezepte verbinden eine Hauptkomponente mit Gemüse oder einer Beilage und einer fertig zubereiteten Sauce. Unterschiede der Würzung sind im Rezeptnamen ausgewiesen.

Prüfen Sie, welches Programm den gewünschten Luftstrom bei der angegebenen Temperatur erlaubt. Ein Dörrprogramm ersetzt kein Garprogramm für rohe tierische Zutaten.

Praxis	Gerätearchitektur erkennen, Beladungsgrenzen, Luftstrom und sichere Übertragung
Ziel im Buch	Luftstrom passend zu empfindlich oder knusprig wählen
Geeignete Menge	An 5 bis 9 l und die nutzbare 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

- Unterstützt das Gerät den empfohlenen Luftstrom bei der Rezepttemperatur?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?