Ist das schon gar?

Airfryer-Kochbuch für 6–12 Liter mit Temperaturfühler: 1200 Tage Inspiration mit Fleisch, Fisch und Gemüse

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

Luftstrom und Ebenenwirkung 1
Kurzer Praxischeck 1
Einleitung und Leseführung 2
Kurzer Praxischeck 2
Gerätekompatibilität 3
Nicht automatisch kompatibel 3
Temperaturfühler richtig einsetzen 4
Kurzer Praxischeck 4
Symbole und Garzeitgrundlagen 5
Richtwerte richtig nutzen 5
Zeitversatz und Garreihenfolge 6
Kurzer Praxischeck 6
Die Gerätearchitektur verstehen 7
Kurzer Praxischeck 7
Kombinationen I 8
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 8
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Fenchel und Orange, bissfest 9
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 10
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, bissfest 11
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum, bissfest 12
Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Paprika und Oregano, bissfest 13
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 14

Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 15
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 16
Zucchini mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Chili und Limette, bissfest 17
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest 18
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon, bissfest 19
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Dill und Senf, bissfest 20
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, bissfest 21
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Curry und Limette, bissfest 22
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, bissfest 23
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, bissfest 24
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, bissfest 25
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 26
Kombinationen II 27
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 27
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 28
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, bissfest 29
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Salbei und Apfel, bissfest 30

Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, bissfest 31
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, bissfest 32
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, bissfest 33
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 34
Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 35
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 36
Champignons mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Chili und Limette, bissfest 37
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, bissfest 38
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Senf und Estragon, bissfest 39
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf 40
Tempeh mit Maiskolbenstücken und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, bissfest 41
Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Curry und Limette, bissfest 42
Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, bissfest 43
Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 44
Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, bissfest 45
Kombinationen III 46
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 46

Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 47
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, bissfest 48
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Fenchel und Orange, bissfest 49
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Salbei und Apfel, bissfest 50
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, bissfest 51
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 52
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Paprika und Oregano, bissfest 53
Rosenkohl mit Maiskolbenstücken und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 54
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 55
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, bissfest 56
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Chili und Limette, bissfest 57
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, bissfest 58
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, bissfest 59
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Dill und Senf, bissfest 60
Garnelen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, bissfest 61
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Curry und Limette, bissfest 62

Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, bissfest 63
Kombinationen IV 64
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 64
Hähnchenschenkel mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, bissfest 65
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, bissfest 66
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 67
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, bissfest 68
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, bissfest 69
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 70
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, bissfest 71
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 72
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Paprika und Oregano, bissfest 73
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 74
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 75
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, bissfest 76
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, bissfest 77
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, bissfest 78

Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, bissfest 79
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, bissfest 80
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, bissfest 81
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, bissfest 82
Kombinationen V 83
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, bissfest 83
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom, bissfest 84
Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Dill und Meerrettich, bissfest 85
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, bissfest 86
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 87
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 88
Zucchini mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Fenchel und Orange, bissfest 89
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 90
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, bissfest 91
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, bissfest 92
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Paprika und Oregano, bissfest 93
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 94

Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 95
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, bissfest 96
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, bissfest 97
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest 98
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon, bissfest 99
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, bissfest 100
Mengenübersicht 101
Garzeitentabelle 102
Fehlerdiagnose 103
Kompatibilitätscheck 103
Kerntemperaturübersicht 104
Rezeptregister A bis Z 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 108
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 110
Zutatenregister 111
Zutatenregister Fortsetzung 111
Zutatenregister Fortsetzung 112
Zutatenregister Fortsetzung 112
Eigene Notizen 113

Luftstrom und Ebenenwirkung

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

Bei Fleisch und Fisch sichere Kerntemperaturen und die Fühlerposition kontrollieren; bei Gemüse zusätzlich die Textur prüfen.

Luftstrom	Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.
Ziel im Buch	Kerntemperatur statt Zeitraten
Geeignete Menge	An 6 bis 12 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 Probe Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?