Heute passt alles zusammen

Airfryer-Kochbuch für 6–12 Liter mit zwei Garebenen: Fleisch, Fisch und vegetarische Gerichte mit Beilagen

Paula Grünwald

Hinweise zur Anwendung und Sicherheit

Dieses Kochbuch enthält Rezepte und praktische Hinweise für Airfryer mit zwei vom Hersteller freigegebenen Garebenen. Die Angaben orientieren sich an Geräten mit etwa 6–12 Litern Fassungsvermögen. Das Volumen allein bestätigt jedoch keine Eignung: Nutzbare Fläche, Ebenenabstand, Luftführung und zugelassenes Zubehör müssen am eigenen Gerät geprüft werden. Zwei Ebenen in einer gemeinsamen Garkammer sind nicht mit zwei unabhängig regelbaren Garzonen gleichzusetzen.

Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise des Geräteherstellers haben Vorrang. Verwenden Sie nur geeignetes, ausdrücklich zugelassenes Zubehör. Halten Sie Luftwege frei und achten Sie bei der Entnahme heißer Roste, Einschübe und Formen auf einen sicheren Stand und ausreichenden Hitzeschutz.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Geräteleistung, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis verändern. Kontrollieren Sie die Speisen rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Bei mehreren Durchgängen oder nacheinander gegarten Komponenten erhöht sich die Gesamtzeit entsprechend.

Vermeiden Sie den Kontakt zwischen rohen tierischen Lebensmitteln und verzehrfertigen Speisen. Platzieren Sie rohes Fleisch, rohen Fisch oder rohe Garnelen nicht über bereits fertigen Komponenten. Beachten Sie die Hinweise zur Küchenhygiene und prüfen Sie den Garzustand; bei Fleisch ist ein geeignetes Lebensmittelthermometer besonders hilfreich.

Soweit ein Rezept servierfertige Dips, Saucen oder vorgegarte Produkte nennt, wird deren fertige Bereitstellung vorausgesetzt. Beachten Sie die jeweiligen Packungs-, Lagerungs- und Zubereitungshinweise. Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen bei Allergien oder Unverträglichkeiten.

Die Inhalte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Trotz sorgfältiger Bearbeitung können Fehler oder abweichende Garergebnisse nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Garantie für bestimmte Ergebnisse oder die Eignung für jedes Gerät wird nicht übernommen. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Paula Grünwald. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und Verbreitung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; eine Empfehlung oder Autorisierung durch einen Hersteller wird nicht behauptet. Eventuell genannte Marken- und Produktnamen dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung. Die jeweiligen Rechte verbleiben bei ihren Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Leseführung 1
Kurzer Praxischeck 1
Ebenen, Stack und Tower 2
Kurzer Praxischeck 2
Beladung ohne Luftstau 3
Kurzer Praxischeck 3
Symbole und Garzeitgrundlagen 4
Richtwerte richtig nutzen 4
Zeitversatz und Garreihenfolge 5
Kurzer Praxischeck 5
Ebenen 6
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Sumach und Petersilie, saftig 6
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, saftig 7
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, saftig 8
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, saftig 9
Kürbis mit Maisstücken und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, saftig 10
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 11
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, saftig 12
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig 13
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Chili und Limette, saftig 14
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Senf und Estragon, saftig 15

Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, saftig 16
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, saftig 17
Weiße Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, saftig 18
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, saftig 19
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig 20
Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Dill und Meerrettich, saftig 21
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, saftig 22
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, saftig 23
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, saftig 24
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, saftig 25
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Salbei und Apfel, saftig 26
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, saftig 27
Trockene Zutaten 28
Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig 28
Blumenkohl mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, saftig 29
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 30
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, saftig 31

Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, saftig 32
Halloumi mit Maisstücken und Senfdip – Chili und Limette, saftig 33
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, saftig 34
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, saftig 35
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, saftig 36
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, saftig 37
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette 38
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Basilikum und Zitrone 39
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom 40
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Dill und Meerrettich 41
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie 42
Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch 43
Ei mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 44
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 45
Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 46
Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 47
Räuchertofu mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 48
Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 49

Saftige Zutaten 50
Paprika mit Champignons und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 50
Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 51
Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 52
Tofu mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 53
Weiße Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 54
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Senf und Estragon 55
Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 56
Putenhackbällchen mit Maisstücken und Dillcreme – Sesam und Ingwer 57
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Curry und Limette 58
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 59
Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 60
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, saftig 61
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, saftig 62
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, saftig 63
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig 64
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Fenchel und Orange, saftig 65
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, saftig 66
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, saftig 67

Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, saftig 68
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano, saftig 69
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 70
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, saftig 71
Tausch 72
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig 72
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig 73
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Chili und Limette, saftig 74
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Senf und Estragon, saftig 75
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf, saftig 76
Spargel mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, saftig 77
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Curry und Limette, saftig 78
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, saftig 79
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, saftig 80
Kürbis mit Maisstücken und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, saftig 81
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig 82
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, saftig 83

Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig 84
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, saftig 85
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Salbei und Apfel, saftig 86
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, saftig 87
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, saftig 88
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, saftig 89
Weiße Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 90
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, saftig 91
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig 92
Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Chili und Limette, saftig 93
Servieren 94
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, saftig 94
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, saftig 95
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Senf und Estragon, saftig 96
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf, saftig 97
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Curry und Limette, saftig 98
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, saftig 99

Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig 100
Blumenkohl mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, saftig 101
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig 102
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, saftig 103
Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Thymian und Zitrone, saftig 104
Halloumi mit Maisstücken und Senfdip – Fenchel und Orange, saftig 105
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Salbei und Apfel, saftig 106
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, saftig 107
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig 108
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Paprika und Oregano, saftig 109
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 110
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, saftig 111
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, saftig 112
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Chili und Limette, saftig 113
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, saftig 114
Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, saftig 115
Fehlerdiagnose 116

Kompatibilitätscheck 116
Ebenen- und Tauschplan 117
Rezeptregister A bis Z 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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 123
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 124
Zutatenregister 124
Zutatenregister Fortsetzung 125
Zutatenregister Fortsetzung 125
Zutatenregister Fortsetzung 126
Eigene Notizen 126

Einleitung und Leseführung

Dieses Buch zeigt Kombinationen auf zwei freigegebenen Garebenen. Prüfen Sie zunächst Aufbau, nutzbare Fläche und sichere Entnahme am eigenen Gerät.

Für Geräte mit Rosten oder Einschüben gilt: Zutaten nicht stapeln und Luftwege offen halten. Zwei Ebenen in einer Garkammer teilen dieselbe Temperatureinstellung; getrennte Zonen sind eine andere Bauart.

Praxis	Gerätearchitektur erkennen, Beladungsgrenzen, Luftstrom und sichere Übertragung
Ziel im Buch	Ebenenwechsel planbar machen
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 Multi Level Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Ebenen, Stack und Tower

Die Rezeptanordnung gilt für zwei frei zugängliche Ebenen mit Hauptzutat unten und Beilage oben. Hersteller können für Stack-Zubehör die umgekehrte Anordnung verlangen. Dann beide Komponenten in getrennten Zonen ohne gemeinsamen Tropfweg garen; dieselbe Temperatur und den genannten Startversatz verwenden. Sind solche Zonen nicht vorhanden, beide Komponenten nacheinander garen. Rohe tierische Zutaten niemals über bereits fertige Speisen setzen; solche Ebenen während des Garens nicht tauschen.

Für Geräte mit Rosten oder Einschüben gilt: Zutaten nicht stapeln und Luftwege offen halten. Zwei Ebenen in einer Garkammer teilen dieselbe Temperatureinstellung; getrennte Zonen sind eine andere Bauart.

Ebenen	Prüfen Sie Abschattung und Tropfrichtung; tauschen Sie Ebenen nur begründet.
Ziel im Buch	Ebenenwechsel planbar machen
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 Multi Level Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?