Gleichzeitig aufgetischt

Airfryer-Kochbuch für zwei unabhängige Körbe (7–11 Liter): 2000 Tage Inspiration mit Fleisch, Fisch und Gemüse

Paula Grünwald

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Kochbuch bietet Rezepte und praktische Orientierung für Heißluftfritteusen mit zwei unabhängig steuerbaren Körben und einem Gesamtvolumen von 7 bis 11 Litern. Die Eignung des eigenen Geräts ist anhand der Bedienungsanleitung, der nutzbaren Korbflächen und der verfügbaren Funktionen zu prüfen. Eine bestimmte Literangabe allein gewährleistet keine Kompatibilität.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand beider Komponenten getrennt und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an. Ein geplanter gemeinsamer Endzeitpunkt ersetzt keine sichere Garprobe.

Die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des Geräteherstellers haben Vorrang. Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, freigegebenes Zubehör und achten Sie auf ausreichende Luftzirkulation. Beim Umgang mit heißen Körben und Formen besteht Verbrennungsgefahr.

Beachten Sie die Hinweise zur Küchenhygiene und zum sicheren Durchgaren im Buch. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei fertig gekauften Dips, Saucen und vorgegarten Lebensmitteln.

Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung. Ein bestimmtes Garergebnis kann nicht garantiert werden. Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Die Publikation ist unabhängig und weder von einem Gerätehersteller autorisiert noch in dessen Auftrag erstellt.

Urheberrecht

© 2026 Paula Grünwald. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch übersetzt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist. Dies gilt insbesondere für die Übernahme von Texten sowie deren Veröffentlichung in gedruckter oder digitaler Form.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

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

Zeit rechnen 7

Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Fenchel und Orange, in zwei Zonen 7

Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, in zwei Zonen 8

Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, in zwei Zonen 9

Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, in zwei Zonen 10

Kichererbsen mit Maiskolbenstücken und Petersilienöl – Paprika und Oregano, in zwei Zonen 11

Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, einlagig 12

Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, gewendet 13

Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, in zwei Zonen 14

Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, sanft gegart 15
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, in zwei Zonen 16
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Senf und Estragon, in zwei Zonen 17
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, mit Startversatz 18
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, in zwei Zonen 19
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Curry und Limette, in zwei Zonen 20
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Basilikum und Zitrone, in zwei Zonen 21
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, in zwei Zonen 22
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, in zwei Zonen 23
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, einlagig 24
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, in zwei Zonen 25
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, in zwei Zonen 26
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Fenchel und Orange, sanft gegart 27
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, in zwei Zonen 28
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, in zwei Zonen 29
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, mit Startversatz 30

Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, in zwei Zonen 31
Eier mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, in zwei Zonen 32
Heiß plus mild 33
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, in zwei Zonen 33
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, in zwei Zonen 34
Schweinefilet mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark – Chili und Limette, in zwei Zonen 35
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, einlagig 36
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon, gewendet 37
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Dill und Senf, in zwei Zonen 38
Maiskörner mit Fenchelspalten und Senfdip – Sesam und Ingwer, in zwei Zonen 39
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Curry und Limette, in zwei Zonen 40
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, in zwei Zonen 41
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, in zwei Zonen 42
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, in zwei Zonen 43
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, in zwei Zonen 44
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, in zwei Zonen 45

Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, in zwei Zonen 46
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Fenchel und Orange, in zwei Zonen 47
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, einlagig 48
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, gewendet 49
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, in zwei Zonen 50
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, sanft gegart 51
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, in zwei Zonen 52
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, in zwei Zonen 53
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, in zwei Zonen 54
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Chili und Limette, in zwei Zonen 55
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Sumach und Petersilie, in zwei Zonen 56
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Senf und Estragon, in zwei Zonen 57
Lang plus kurz 58
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Dill und Senf, in zwei Zonen 58
Süßkartoffeln mit Maiskolbenstücken und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, in zwei Zonen 59
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, einlagig 60

Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, in zwei Zonen 61
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, in zwei Zonen 62
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich, sanft gegart 63
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, in zwei Zonen 64
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, in zwei Zonen 65
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, mit Startversatz 66
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, in zwei Zonen 67
Eier mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Salbei und Apfel, in zwei Zonen 68
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, in zwei Zonen 69
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, in zwei Zonen 70
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Paprika und Oregano, in zwei Zonen 71
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, einlagig 72
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, gewendet 73
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, in zwei Zonen 74
Maiskörner mit weißen Bohnen und Senfdip – Chili und Limette, sanft gegart 75
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, in zwei Zonen 76

Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, in zwei Zonen 77
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, mit Startversatz 78
Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, in zwei Zonen 79
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, in zwei Zonen 80
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, in zwei Zonen 81
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, in zwei Zonen 82
Kichererbsen mit Maiskolbenstücken und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, in zwei Zonen 83
Zwei Texturen 84
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, einlagig 84
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, gewendet 85
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, in zwei Zonen 86
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, sanft gegart 87
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, in zwei Zonen 88
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, in zwei Zonen 89
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, mit Startversatz 90
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, in zwei Zonen 91

Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, in zwei Zonen 92
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, in zwei Zonen 93
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, in zwei Zonen 94
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, in zwei Zonen 95
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, einlagig 96
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Senf und Estragon, in zwei Zonen 97
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, in zwei Zonen 98
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Sesam und Ingwer, sanft gegart 99
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Curry und Limette, in zwei Zonen 100
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, in zwei Zonen 101
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, mit Startversatz 102
Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, in zwei Zonen 103
Eier mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, in zwei Zonen 104
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, in zwei Zonen 105
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, in zwei Zonen 106
Schweinefilet mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark – Fenchel und Orange, in zwei Zonen 107

Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, einlagig 108
Eigene Menüs 109
Maiskörner mit Fenchelspalten und Senfdip – Paprika und Oregano, sanft gegart 109
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, gewendet 110
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Tomate und Basilikum, in zwei Zonen 111
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, in zwei Zonen 112
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, in zwei Zonen 113
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, in zwei Zonen 114
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Chili und Limette, in zwei Zonen 115
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, in zwei Zonen 116
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon, in zwei Zonen 117
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, in zwei Zonen 118
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, in zwei Zonen 119
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Curry und Limette, einlagig 120
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, gewendet 121
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, in zwei Zonen 122

Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, sanft gegart 123
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, in zwei Zonen 124
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, in zwei Zonen 125
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, mit Startversatz 126
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, in zwei Zonen 127
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Salbei und Apfel, in zwei Zonen 128
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, in zwei Zonen 129
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, in zwei Zonen 130
Süßkartoffeln mit Maiskolbenstücken und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, in zwei Zonen 131
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, einlagig 132
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, in zwei Zonen 133
Mengenübersicht 134
Kompatibilitätscheck 134
Garzeitentabelle 135
Zonenplan 136
Rezeptregister A bis Z 137
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 139
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 140
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 141
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 142

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 143
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 144
Zutatenregister 145
Zutatenregister Fortsetzung 145
Zutatenregister Fortsetzung 146
Zutatenregister Fortsetzung 146
Eigene Notizen 147

Gerätekompatibilität

Primärer Einsatzbereich: Heißluftfritteusen mit zwei unabhängig steuerbaren Körben und insgesamt 7 bis 11 l. Jede Zone benötigt eine eigene Temperatur- und Zeitsteuerung.

Technische Leitplanke: Keine identischen Einstellungen vortäuschen. 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 „Zwei Temperaturen ein Menü“. Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.

Hauptgericht und Beilage werden getrennt gegart. Temperatur, Dauer und Startzeit jeder Zone richten sich nach der jeweiligen Zutat.

Beladung	Eine lockere Lage bräunt; dichte Schichten dämpfen und verlängern die Garzeit.
Ziel im Buch	Gegensätzliche Garbedingungen synchronisieren
Geeignete Menge	Für die Rezeptmengen die nutzbare Fläche beider Körbe prüfen
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 Independent Dual Basket?
- 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

Die Werte gelten für frische oder vollständig im Kühlschrank aufgetaute Zutaten und einen Start ohne Vorheizen. Verlangt das Gerät Vorheizen, die Herstellervorgabe beachten und diese Zeit zur Gesamtzeit addieren. Unbekannte Geräte 2 bis 4 Minuten früher kontrollieren.

Gesamtzeit = Vorbereitung einschließlich ausdrücklich genannter Vorarbeiten plus die längere Zonenzeit. Ein Startversatz ist darin enthalten. Bei abweichenden Packungsangaben beide Zonenzeiten vor dem Start festlegen und den Startversatz neu berechnen. Zusätzliche Garzeit verlängert die Gesamtzeit. Formen müssen offen, flach, hitzefest und vom Gerätehersteller zugelassen sein; rundum Luftabstand lassen. Passt keine lockere Lage, das Menü in zwei halben Chargen garen: Startversatz je Charge wiederholen, die längere Zonenzeit zweimal rechnen und jede Charge sofort servieren.