Hungrig heim, entspannt satt

Airfryer-Kochbuch für einen Korb: 365 Tage Inspiration mit Fleisch, Fisch und vegetarischen Gerichten für zwei

Maren Feldkamp

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Buch bietet Rezeptideen und praktische Hinweise für die private Küche. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung des verwendeten Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerät, Korbfläche, Beladung, Zubehör, Stückgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob Zutatenmenge und Zubehör in Ihr Gerät passen und ausreichend Luft zirkulieren kann. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des Herstellers. Eine Eignung für jedes Gerät oder jede Gerätegröße wird nicht zugesichert.

Die angegebenen Gesamtzeiten verstehen sich, sofern nicht anders vermerkt, ohne Vorheizen sowie ohne zusätzlich erforderliches Vorkochen, Auftauen oder Abkühlen. Bereits gegarte Zutaten und fertig zubereitete Dips werden vorausgesetzt, wenn sie im Rezept entsprechend bezeichnet sind. Zusätzliche Chargen und erforderliches Weitergaren verlängern die Zubereitungszeit.

Kontrollieren Sie den Garzustand und beachten Sie die Hinweise zur Küchenhygiene, Kühlung und Lagerung. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei Fertigprodukten, Gewürzmischungen und Dips.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; eine Empfehlung oder Autorisierung durch einen Hersteller wird nicht behauptet.

Zwingende gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt. Insbesondere wird die Haftung für Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit sowie für schuldhaft verursachte Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit nicht ausgeschlossen oder eingeschränkt.

Urheberrecht

© 2026 [Name des Rechteinhabers]
Veröffentlicht unter dem Pseudonym Maren Feldkamp.

Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltungselemente dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen nur mit vorheriger Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers vervielfältigt, übersetzt, bearbeitet, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die digitale Speicherung und Weitergabe.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Symbole und Abkürzungen 1
Richtwerte richtig nutzen 1
Mengen und Portionen planen 2
Kurzer Praxischeck 2
Alltagsablauf in einem Durchgang 3
Kurzer Praxischeck 3
Lebensmittelsicherheit 4
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 5
Kurzer Praxischeck 5
10 Minuten Vorbereitung 6
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Chili und Limette, goldbraun 6
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 7
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Senf und Estragon, goldbraun 8
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, goldbraun 9
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, goldbraun 10
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Curry und Limette, goldbraun 11
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, goldbraun 12
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, goldbraun 13
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, goldbraun 14
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 15

Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 16
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 17
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, goldbraun 18
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Salbei und Apfel, goldbraun 19
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 20
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, goldbraun 21
Süßkartoffeln mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, goldbraun 22
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 23
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 24
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 25
Champignons mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Chili und Limette, goldbraun 26
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, goldbraun 27
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon, goldbraun 28
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Dill und Senf, goldbraun 29
Weitere schnelle Kombinationen 30
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, goldbraun 30
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, goldbraun 31

Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Curry und Limette, goldbraun 32
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, goldbraun 33
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 34
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, goldbraun 35
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 36
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 37
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange, goldbraun 38
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Salbei und Apfel, goldbraun 39
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 40
Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 41
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, goldbraun 42
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 43
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 44
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, goldbraun 45
Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Chili und Limette, goldbraun 46
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, goldbraun 47

Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, goldbraun 48
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Dill und Senf, goldbraun 49
Garnelen mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, goldbraun 50
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 51
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, goldbraun 52
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 53
Abwechslungsreiche Kombinationen 54
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 54
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, goldbraun 55
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, goldbraun 56
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 57
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, goldbraun 58
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, goldbraun 59
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 60
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 61
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano, goldbraun 62
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 63

Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 64
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, goldbraun 65
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, goldbraun 66
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, goldbraun 67
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, goldbraun 68
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 69
Schweinefilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, goldbraun 70
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 71
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, goldbraun 72
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom, goldbraun 73
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich, goldbraun 74
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, goldbraun 75
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 76
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 77
Fisch 78
Kabeljau mit Haferkruste und Erbsenpüree 78
Lachs mit Mandelkruste und Gurkensalat 79
Seelachs mit Olivenkruste auf Tomaten 80

Forellenröllchen mit Frischkäse und Spinat 81
Schollenröllchen mit Paprika und Ricotta 82
Zander mit Pesto und Zucchinibändern 83
Garnelenspieße mit Ananas und Limettendip 84
Lachs-Paprika-Spieße mit Sesamsauce 85
Seelachsspieße mit Champignons und Senfcreme 86
Kabeljau in Kokos-Tomatensauce 87
Garnelen mit weißen Bohnen in Knoblauchsauce 88
Lachs auf cremigem Lauch 89
Thunfisch-Paprika mit Reisfüllung 90
Makrelen-Kartoffel-Gratin 91
Sardinen-Tomaten-Toasts 92
Thunfisch-Zucchini-Schiffchen 93
Lachs-Ei-Törtchen mit Brokkoli 94
Thunfisch-Quark-Bällchen 95
Seelachs-Kartoffel-Taler 96
Lachs-Couscous-Frikadellen 97
Garnelen-Mais-Puffer 98
Thunfisch-Bohnen-Quesadillas 99
Garnelen-Spinat-Wraps 100
Forelle mit Senfbröseln und Rote-Bete-Salat 101
Komplette Teller 102
Hähnchen-Gnocchi-Pfanne mit Tomaten 102
Puten-Pita mit Krautsalat 103
Hähnchen-Reis-Gratin mit Erbsen 104
Rinderhack-Kartoffel-Auflauf 105
Schweinefilet mit Schupfnudeln und Apfelkraut 106
Rinder-Paprika-Spieße mit Couscoussalat 107
Kichererbsen-Paprika mit Bulgurfüllung 108
Bohnen-Quesadillas mit Avocadocreme 109
Tofu-Erdnuss-Spieße mit Reis-Gurkensalat 110

Halloumi-Pita mit Tomaten-Gurken-Salat 111
Linsen-Feta-Auflauf mit Gnocchi 112
Polenta-Bohnen-Türmchen mit Tomaten 113
Kartoffel-Spinat-Frittata 114
Pilz-Brot-Auflauf mit Ei 115
Erbsen-Couscous-Ei-Muffins 116
Hähnchen-Tortilla-Päckchen mit Mais 117
Putenbällchen auf Tomatenreis 118
Bratwurst mit Kartoffeln und Sauerkraut 119
Räuchertofu mit Kartoffeln und Birnensalat 120
Bulgur-Feta-Tomaten mit Joghurt 121
Hähnchen-Parmesan-Toasts mit Tomatensalat 122
Linsen-Pilz-Pita mit Käse 123
Bohnen-Kartoffel-Taler mit Möhrensalat 124
Gnocchi mit Brokkoli, Walnüssen und Feta 125
Meal-Prep-Plan 126
Modulare Einkaufsliste 126
7-Tage-Wochenplan 127
Rezeptregister A bis Z 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 134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 135
Zutatenregister 135
Zutatenregister Fortsetzung 136
Zutatenregister Fortsetzung 136
Zutatenregister Fortsetzung 137
Eigene Notizen 137

Symbole und Abkürzungen

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

Temperatur und Garzeit sind Ausgangswerte für gekühlte beziehungsweise vollständig aufgetaute Zutaten. Prüfen Sie unbekannte Geräte 2 bis 4 Minuten früher. Stückgröße, Beladung und Formmaterial beeinflussen die nötige Zeit. Die angegebenen Zeiten sind Schätzungen, keine Messergebnisse.

Gesamtzeit bedeutet Vorbereitung plus Garzeit ohne Vorheizen. Verlangt das eigene Gerät Vorheizen, dessen Dauer hinzurechnen. Fertig gegarte Zutaten und Dips stehen zu Beginn bereit; selbstständiges Vorkochen, Auftauen und Abkühlen ist zusätzlich einzuplanen. 25 Minuten sind ein Alltagsziel; längere Rezepte und zweite Chargen sind ausdrücklich beziffert.

Mengen und Portionen planen

Die Rezepte sind in der Regel für zwei Personen gedacht; reine Gemüsegerichte können auch als Beilage dienen. Entscheidend ist die nutzbare Korbfläche: Zutaten müssen locker liegen, Formen brauchen Luftabstand. Reicht der Platz nicht, zwei halbe Chargen nacheinander garen. Die Garzeit fällt dann zweimal an. Genannte Formdurchmesser sind Innenmaße und keine Zusage für jedes Gerät. Passt die Form nicht, eine kleinere Form wählen und die Menge je Charge im Verhältnis ihrer Bodenfläche verringern; die angegebene Füllhöhe und Luftabstände einhalten. Jede weitere Charge benötigt die gleiche Garzeit, zusätzlich zur einmaligen Vorbereitung.

Für kurze Vorbereitungszeiten helfen gewaschenes oder vorgeschnittenes Gemüse und fertig gegarte Zutaten. Die Mengen für Hülsenfrüchte aus der Dose sind Abtropfgewichte. Dips, Saucen und Kräuteröle werden, sofern nicht anders beschrieben, fertig zubereitet verwendet.

Portion	Zwei Portionen; bei Platzmangel zwei halbe Chargen nacheinander
Ziel im Buch	Etwa zehn Minuten aktive Vorbereitung bei bereitstehenden Zutaten
Geeignete Menge	Korbfläche und Formmaße prüfen; Literzahl allein genügt nicht
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

- Passen Zutaten und gegebenenfalls die ofenfeste Form locker in den eigenen Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Alltagsablauf in einem Durchgang

Länger garende Zutaten zuerst starten. Kürzer garende Komponenten nach dem im Rezept genannten Versatz ergänzen. Jede Komponente nach ihrer eigenen Garzeit kontrollieren; eine Pause zum Ergänzen oder Wenden ist mit eingeplant.

Einzelkorbgeräte benötigen keine Synchronfunktion. Zwei unabhängig steuerbare Körbe dürfen nur nach der eigenen Anleitung verwendet werden; diese Rezepte rechnen mit einem Korb und gegebenenfalls aufeinanderfolgenden Chargen.

Ablauf	Vorbereiten, länger garende Komponente starten, kurze Komponente ergänzen, gemeinsam servieren.
Ziel im Buch	Etwa zehn Minuten aktive Vorbereitung bei bereitstehenden Zutaten
Geeignete Menge	Korbfläche und Formmaße prüfen; Literzahl allein genügt nicht
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

- Sind die Startzeiten beider Komponenten und deren eigene Garzeiten klar?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?