Vier Tage gut versorgt

Meal-Prep-Kochbuch für Doppelkorb- und große Einzelkorb-Airfryer: Gerichte und Beilagen zum Vorkochen und Aufwärmen

Maren Feldkamp

Hinweise zur Anwendung und Lebensmittelsicherheit

Dieses Buch bietet Rezeptideen und praktische Hinweise für die private Küche. Garzeiten, Temperaturen und Mengen sind Richtwerte. Die Ergebnisse hängen unter anderem vom Gerät, der nutzbaren Korbfläche, der Beladung, der Schnittgröße und der Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Ein bestimmtes Garergebnis wird nicht garantiert.

Die Rezepte richten sich an Doppelkorb-Airfryer und große Einzelkorbgeräte mit ausreichend nutzbarer Bodenfläche. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob Zutaten und Zubehör in Ihr Gerät passen und die Luft ungehindert zirkulieren kann. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitsvorgaben des Herstellers. Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, für die jeweilige Anwendung zugelassenes Zubehör.

Für Meal Prep sind Küchenhygiene und eine durchgehende Kühlung entscheidend. Gegarte Speisen zügig in flachen Behältern abkühlen, abgedeckt bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, lagern und innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen. Für den vierten Tag vorgesehene Portionen nach dem raschen Abkühlen bereits am Zubereitungstag einfrieren und vor dem Verzehr im Kühlschrank auftauen. Die Vier-Tage-Planung bedeutet keine viertägige Haltbarkeit sämtlicher Speisen im Kühlschrank.

Beim Aufwärmen müssen die Speisen an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Gemeint ist die Temperatur im Lebensmittel, nicht die Geräteeinstellung. Prüfen Sie diese bei Bedarf mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer. Unsachgemäß gelagerte Speisen werden durch erneutes Erhitzen nicht zuverlässig sicher.

Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten, Produktkennzeichnungen und mögliche Kreuzkontakte. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Maren Feldkamp. Alle Rechte vorbehalten, soweit gesetzlich geschützt.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist. Gesetzliche Nutzungsrechte bleiben unberührt.

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

Inhaltsverzeichnis

Mengen und Portionen planen 1
Kurzer Praxischeck 1
Alltagsablauf in einem Durchgang 2
Kurzer Praxischeck 2
Lebensmittelsicherheit 3
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 4
Kurzer Praxischeck 4
Vorwort und Buchkonzept 5
So arbeiten Sie mit diesem Buch 5
Aufbewahrung und Resteküche 6
Kurzer Praxischeck 6
Planen 7
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie 8
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch 9
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 10
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 11
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 12
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 13
Linsenbällchen mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 14
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 15
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 16
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 17
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 18

Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 19
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon20
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 21
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer 22
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette23
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 24
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 25
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 26
Proteine 27
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 27
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 28
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 29
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 30
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Fenchel und Orange 31
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 32
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum .. 33
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano 34
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 35
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 36
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 37

Kabeljau mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Chili und Limette .. 38
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie . 39
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon 40
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf 41
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 42
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Curry und Limette 43
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 44
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 45
Gemüse 46
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 46
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie47
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 48
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 49
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 50
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Salbei und Apfel 51
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 52
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 53
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 54
Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 55
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 56
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 57
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette 58

Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 59
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Senf und Estragon 60
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf 61
Rote Bete mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 62
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Curry und Limette 63
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 64
Beilagen 65
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette 65
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 66
Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 67
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 68
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 69
Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Thymian und Zitrone 70
Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange 71
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel 72
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 73
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 74
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Paprika und Oregano 75
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 76
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 77

Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 78
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette 79
Gefüllte Süßkartoffeln mit Spinat und Feta 80
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 81
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf 82
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 83
Aufwärmen 84
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, aufgewärmt 85
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, aufgewärmt 86
Linsenbällchen mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, aufgewärmt 87
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, aufgewärmt 88
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, aufgewärmt 89
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, aufgewärmt 90
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, aufgewärmt 91
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, aufgewärmt 92
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, aufgewärmt 93
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, aufgewärmt 94
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano, aufgewärmt 95
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, aufgewärmt 96
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, aufgewärmt 97

Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, aufgewärmt 98
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, aufgewärmt 99
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, aufgewärmt 100
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, aufgewärmt 101
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, aufgewärmt 102
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, aufgewärmt 103
Modulare Einkaufsliste 104
7-Tage-Wochenplan 104
Meal-Prep-Plan 105
Resteküche-Plan 105
Rezeptregister A bis Z 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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 111
Zutatenregister 111
Zutatenregister Fortsetzung 112
Zutatenregister Fortsetzung 112
Zutatenregister Fortsetzung 113
Eigene Notizen 113

Mengen und Portionen planen

Planen Sie nach der nutzbaren Korbfläche. Alle Mengen sind für zwei Portionen oder vier kleine Bausteinportionen bestimmt. Reine Gemüsegerichte sind Beilagen. Dual je belegtem Korb mindestens 20 × 16 cm, Einzelkorb mindestens 22 × 18 cm freie Bodenfläche verwenden. Kleinere Körbe erfordern zusätzliche Chargen.

Für vier Tage: Portionen für die ersten zwei bis drei Tage kühlen; die Portion für Tag vier nach dem Abkühlen am Zubereitungstag einfrieren oder später frisch kochen.

Portion	Rechnen Sie mit realer Korbfläche und bei Bedarf mit zwei lockeren Chargen.
Ziel im Buch	Bausteine für vier Tage mit Kühlung und Einfrieren
Geeignete Menge	Dual je Korb 20 × 16 cm; Einzelkorb 22 × 18 cm Bodenfläche
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 Dual oder großer Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Alltagsablauf in einem Durchgang

Für Meal Prep zuerst Obst und Gemüse waschen und schneiden, zuletzt rohe tierische Zutaten bearbeiten. Kalte Saucen und frische Kräuter erst am jeweiligen Verzehrtag bereitstellen. Dual: längere Komponente zuerst starten. Einzelkorb: nacheinander garen und jede fertige Komponente rasch kühlen.

Die Richtzeiten beginnen mit der ersten Charge im kalten Korb; im bereits heißen Einzelkorb die Folgecharge etwa 2 Minuten früher prüfen. Vorheizen ist nicht eingerechnet; falls die Anleitung es verlangt, dessen Dauer addieren. Zusätzliche Chargen verlängern die Zeit um ihre Garzeit. Für Dual beziehen sich Startversätze auf die unteren Richtwerte; Garproben entscheiden über das Ende.

Ablauf	Dual versetzt garen; im Einzelkorb nacheinander garen und jede fertige Komponente rasch kühlen.
Ziel im Buch	Bausteine für vier Tage mit Kühlung und Einfrieren
Geeignete Menge	Dual je Korb 20 × 16 cm; Einzelkorb 22 × 18 cm Bodenfläche
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 Dual oder großer Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

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. Tiefgekühltes Fleisch, Fisch und Garnelen vor der Vorbereitung vollständig im Kühlschrank auftauen; Tauwasser auffangen und entsorgen. Die Auftauzeit kommt zur angegebenen Rezeptzeit hinzu.

- Geflügel, Hackfleisch und rohe Fleischgerichte an allen Stellen ausreichend erhitzen; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- Fisch und Garnelen vollständig durchgaren; für Meal Prep an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen und mit einem Lebensmittelthermometer prüfen.
- Reste zügig in flachen Behältern abkühlen, abgedeckt bei höchstens 7 °C, besser 5 °C lagern und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen. Portionen für Tag vier nach dem Abkühlen am Zubereitungstag einfrieren.
- 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.
- *Rohe Zutaten und kalte Saucen getrennt lagern. Gerichte mit rohen Komponenten spätestens am Tag nach der Zubereitung verbrauchen; Saucen möglichst erst am Verzehrtag hinzufügen.*