Vier werden satt

Airfryer-Kochbuch für 8–12 Liter mit einem oder zwei Körben: 800 Tage Inspiration für die Familienküche

Maren Feldkamp

Hinweise zur Nutzung und Verantwortung

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Es setzt kein bestimmtes Fabrikat oder Modell voraus.

Die Rezepte richten sich an große Einzelkorbgeräte und Geräte mit zwei unabhängig regelbaren Körben der Größenklasse 8–12 Liter. Das angegebene Volumen allein gewährleistet keine Eignung: Entscheidend sind die tatsächlich nutzbare Korbfläche, die Abmessungen der Formen und die vorhandenen Gerätefunktionen. Beachten Sie die Konfigurationsangaben des jeweiligen Rezepts sowie die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräts.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand und bei empfindlichen Lebensmitteln die Kerntemperatur; verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Körbe nicht überfüllen und alle erforderlichen Durchgänge einplanen. Zusätzliche Chargen und gegebenenfalls erforderliches Vorheizen verlängern die Gesamtzeit.

Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, hitzebeständiges Zubehör. Achten Sie beim Entnehmen auf heiße Oberflächen und austretenden Dampf. Beachten Sie bei der Verarbeitung, Kühlung, Lagerung und Wiedererwärmung von Lebensmitteln die Hinweise zur Lebensmittelhygiene. Prüfen Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten.

Das Buch dient der kulinarischen Anregung und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Ein bestimmtes Garergebnis wird nicht zugesichert. Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Maren Feldkamp. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Schutzvoraussetzungen vorliegen. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen, insbesondere das Zitatrecht, bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Alltagsablauf mit mehreren Chargen 1
Kurzer Praxischeck 1
Lebensmittelsicherheit 2
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 3
Kurzer Praxischeck 3
Vorwort und Buchkonzept 4
So arbeiten Sie mit diesem Buch 4
Aufbewahrung und Resteküche 5
Kurzer Praxischeck 5
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 6
Kurzer Praxischeck 6
Symbole und Abkürzungen 7
Richtwerte richtig nutzen 7
Milde Klassiker 8
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Sesam und Ingwer, goldbraun 8
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 9
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, goldbraun 10
Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, goldbraun 11
Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 12
Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 13
Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 14

Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Chili und Limette, goldbraun 15
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 16
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Senf und Estragon, goldbraun 17
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, goldbraun 18
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Curry und Limette, goldbraun 19
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, goldbraun 20
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 21
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, goldbraun 22
Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 23
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 24
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, goldbraun 25
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, goldbraun 26
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, goldbraun 27
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 28
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, goldbraun 29
Garnelen mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, goldbraun 30

Geflügel, Fisch und Gemüse 31
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, goldbraun 31
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 32
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 33
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 34
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Chili und Limette, goldbraun 35
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Sumach und Petersilie, goldbraun 36
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Dill und Senf, goldbraun 37
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, goldbraun 38
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 39
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun 40
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 41
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Dill und Meerrettich, goldbraun 42
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun 43
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 44
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, goldbraun 45

Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, goldbraun 46
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Salbei und Apfel, goldbraun . 47
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 48
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 49
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, in zwei Zonen 50
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 51
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 52
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, goldbraun 53
Gemüse, Fleisch und Fisch 54
Mais mit Wirsingspalten und Senfdip – Chili und Limette, goldbraun 54
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, goldbraun 55
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, goldbraun 56
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 57
Zucchini-Couscous-Gratin mit Feta 58
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 59
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun 60
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun 61

Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, goldbraun 62
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun 63
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 64
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, goldbraun 65
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, goldbraun 66
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, einlagig 67
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, gewendet 68
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, geschüttelt 69
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, sanft gegart 70
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 71
Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 72
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, goldbraun 73
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, in zwei Zonen 74
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 75
Wochenende 76
Gefüllte Paprika mit Reis und Gouda 76
Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Senf und Estragon, goldbraun 77

Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 78
Champignons mit Wirsingspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer, goldbraun 79
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Curry und Limette, einlagig 80
Kabeljau unter Mandel-Senf-Kruste 81
Kichererbsen-Möhren-Taler mit Joghurt 82
Spinat-Feta-Quiche ohne Boden 83
Kartoffelgratin mit Lauch 84
Gefüllte Champignons mit Frischkäse und Walnüssen 85
Schweine-Apfel-Spieße mit Honigsenf 86
Tofu-Kokos-Curry mit Erbsen 87
Gemüsestrudel mit Ricotta 88
Pita-Pizzen mit Mozzarella und Oliven 89
Zucchini-Mais-Puffer mit Kräuterquark 90
Zucchiniboote mit Rinderhack und Tomaten 91
Knusprige Sesam-Tofusticks 92
Auberginenauflauf mit Linsen und Tomaten 93
Süßkartoffelhälften mit schwarzen Bohnen 94
Rosenkohlgratin mit Haselnusskruste 95
Putenburger mit Gurke und Senfcreme 96
Forelle in Mangoldpäckchen 97
Linsenlasagne mit Ricotta 98
Reste 99
Brokkoli-Kartoffel-Frittata aus Resten 99
Polenta-Pizza mit Tomaten und Käse 100
Puten-Reis-Auflauf mit Erbsen 101
Tomaten mit Garnelen-Couscous-Füllung 102
Herzhafter Brot-Spinat-Pudding 103
Blumenkohl-Kartoffel-Kroketten 104

Pastinaken-Couscous-Bällchen mit Feta 105
Hähnchen-Quesadillas mit Paprika 106
Fisch-Kartoffel-Küchlein mit Dill 107
Halloumi-Brot-Spieße mit Zucchini 108
Auberginen-Nudelauflauf mit Mozzarella 109
Süßkartoffel-Hafer-Taler mit Apfelquark 110
Gefüllte Ofenkartoffeln mit Hähnchen und Mais 111
Überbackene Tortillachips mit Bohnen 112
Seitan-Reis-Bratlinge mit Senfjoghurt 113
Pilzomelett mit Frischkäse 114
Knusprige Quetschkartoffeln mit Käse 115
Spargel-Brot-Gratin mit Schinken 116
Lachs-Nudel-Gratin mit Spinat 117
Tempeh-Nudelnester mit Karotte 118
Eierreis mit Gemüse aus der Form 119
Kürbis-Brot-Muffins mit Feta 120
Meal-Prep-Plan 121
Mengenübersicht 121
7-Tage-Wochenplan 122
Aufwärmtabelle 122
Modulare Einkaufsliste 123
Rezeptregister A bis Z 123
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 124
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 125
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 128
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 129
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 130
Zutatenregister 130

Zutatenregister Fortsetzung 131
Zutatenregister Fortsetzung 131
Zutatenregister Fortsetzung 132
Eigene Notizen 133

Alltagsablauf mit mehreren Chargen

Bereiten Sie Zutaten und Formen vor, planen Sie alle Chargen und die Startabstände. Fertige Chargen bis zum gemeinsamen Servieren im Backofen heiß halten.

Für vier Portionen zählt die nutzbare Korbfläche mehr als die angegebene Literzahl.

Ablauf	Alle Chargen planen, Startabstände beachten, fertige Komponenten im Backofen heiß halten und gemeinsam servieren.
Ziel im Buch	Vier Portionen ohne Korbüberfüllung
Geeignete Menge	An 8 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

- Passen Zutaten und gegebenenfalls Formen mit freiem Luftweg in den Korb?
- 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.

- 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; mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen und an der dicksten Stelle kontrollieren.
- Reste in flachen Behältern zügig abkühlen, abgedeckt bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, lagern und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
- 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.

Tiefgekühltes Fleisch und Fisch abgedeckt im Kühlschrank auftauen; Tauwasser entsorgen und Kontaktflächen reinigen. Die Rezepte verwenden aufgetaute Zutaten; Auftauzeit ist nicht in der Gesamtzeit enthalten.

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen

Gegarte Zutaten nach dem Kochen in flache Behälter geben, zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Komponenten lagern.

Für Mahlzeiten nach dem dritten Tag geeignete Komponenten nach dem Abkühlen einfrieren; zum Auftauen abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Kühlkette	Gegarte Bausteine zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Komponenten lagern.
Ziel im Buch	Vier Portionen ohne Korbüberfüllung
Lagern	Abgedeckt bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C; 2 bis 3 Tage
Auftauen	Abgedeckt im Kühlschrank; Tauwasser von anderen Zutaten fernhalten
Aufwärmen	An allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Zutaten und gegebenenfalls Formen mit freiem Luftweg in den Korb?
- Sind verzehrfertige Zutaten getrennt von rohen Lebensmitteln vorbereitet?
- Sind alle nötigen Chargen und die sichere Entnahme eingeplant?