Für zwei statt für vier

Airfryer-Kochbuch für einen Korb: 2000 Tage Inspiration mit Fleisch, Fisch und vegetarischen Gerichten für zwei

Leonie Auenbach

Hinweise zur Verwendung und Haftung

Dieses Kochbuch bietet Anregungen für die private Küche. Die Rezepte sind für zwei Portionen und die Zubereitung in einer Heißluftfritteuse mit einem Korb ausgelegt.

Ein Korbvolumen von etwa 3 bis 6 Litern dient lediglich als Orientierung. Entscheidend sind die tatsächlich nutzbare Bodenfläche, die zulässige Beladung und die Vorgaben des Herstellers. Die Rezepte setzen eine nutzbare Korbbodenfläche von mindestens 18 × 18 cm voraus. Verwendete Formen müssen für das jeweilige Gerät zugelassen sein und ausreichend Platz für die Luftzirkulation lassen.

Die angegebenen Zeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Zutatenmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie während der Zubereitung den Gargrad und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Zusätzliche Durchgänge verlängern die Gesamtzeit. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräts haben Vorrang.

Achten Sie auf hygienisches Arbeiten, ausreichendes Durchgaren sowie sachgerechtes Kühlen, Lagern und Aufwärmen. Beachten Sie bei zugekauften Produkten die Zubereitungs- und Aufbewahrungshinweise auf der Verpackung. Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen bei Allergien oder Unverträglichkeiten; auch Ersatzprodukte können andere Allergene enthalten.

Die Inhalte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis wird nicht garantiert. Die gesetzliche Haftung bleibt unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Leonie Auenbach
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte, Abbildungen und Gestaltungselemente dieser Veröffentlichung dürfen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit keine gesetzliche Erlaubnis besteht.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit 1
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 2
Kurzer Praxischeck 2
Vorwort und Buchkonzept 3
So arbeiten Sie mit diesem Buch 3
Aufbewahrung und Resteküche 4
Kurzer Praxischeck 4
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 5
Kurzer Praxischeck 5
Frühstück 6
Tomaten mit Champignons und Dillcreme 6
Champignons mit Kirschtomaten und Tomatensalsa 7
Bananen mit Paprikastreifen und Petersilienöl 8
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa 9
Quark mit Beeren und Tomatenvinaigrette 10
Haferflocken mit Apfelspalten und Tahinisauce 11
Vollkornbrötchen mit Champignons und Meerrettichjoghurt 12
Ei mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt 13
Tomaten mit Paprikastreifen und Zitronenquark 14
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt 15
Bananen mit Beeren und Knoblauchdip 16
Apfelspalten mit Sesamdip – Zimt und Kardamom 17
Quark mit Champignons und Senfdip 18
Haferflocken mit Kirschtomaten und Bohnencreme 19
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Apfel-Senf-Dip 20
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt 21
Tomaten mit Beeren und Paprikacreme 22
Champignons mit Apfelspalten und Ajvarjoghurt 23
Bananen mit Champignons und Dillcreme 24

Äpfel mit Kirschtomaten und Tomatensalsa 25
Quark mit Paprikastreifen und Petersilienöl 26
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa 27
Vollkornbrötchen mit Beeren und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 28
Ei mit Apfelspalten und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie 29
Tomaten mit Champignons und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette 30
Champignons mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie 31
Mittag 32
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon, bissfest 32
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, bissfest 33
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, bissfest 34
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Curry und Limette, bissfest 35
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Basilikum und Zitrone, bissfest 36
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, bissfest 37
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, bissfest 38
Weiße Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 39
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 40
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 41

Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Fenchel und Orange, bissfest 42
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, bissfest 43
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, bissfest 44
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, bissfest 45
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, bissfest 46
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 47
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 48
Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 49
Blumenkohl mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Chili und Limette, bissfest 50
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest 51
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, bissfest 52
Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Dill und Senf, bissfest 53
Halloumi mit Maisrippen und Senfdip – Sesam und Ingwer, bissfest 54
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Curry und Limette, bissfest 55
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, bissfest 56
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 57
Abend 58

Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 58
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, bissfest 59
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 60
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, bissfest 61
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Fenchel und Orange, bissfest 62
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, bissfest 63
Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, bissfest 64
Ei mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, bissfest 65
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, bissfest 66
Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 67
Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 68
Räuchertofu mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 69
Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Chili und Limette, bissfest 70
Paprika mit Champignons und Sesamdip – Sumach und Petersilie, bissfest 71
Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Senf und Estragon, bissfest 72
Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Dill und Senf, bissfest 73

Tofu mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, bissfest 74
Weiße Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, bissfest 75
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, bissfest 76
Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 77
Putenhackbällchen mit Maisrippen und Dillcreme – Dill und Meerrettich, bissfest 78
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, bissfest 79
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 80
Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, bissfest 81
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, bissfest 82
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Salbei und Apfel, bissfest 83
Wochenende 84
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Paprika und Oregano, bissfest 84
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, bissfest 85
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 86
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 87
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 88

Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, bissfest 89
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Chili und Limette, bissfest 90
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, bissfest 91
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, bissfest 92
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, bissfest 93
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, bissfest 94
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, bissfest 95
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, bissfest 96
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, bissfest 97
Spargel mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, bissfest 98
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, bissfest 99
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 100
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, bissfest 101
Kürbis mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, bissfest 102
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 103
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, bissfest 104

Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 105
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, bissfest 106
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 107
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 108
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, bissfest 109
Weitere Alltagsgerichte 110
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, bissfest 110
Weiße Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest 111
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon, bissfest 112
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, bissfest 113
Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Sesam und Ingwer, bissfest 114
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Curry und Limette, bissfest 115
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, bissfest 116
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, bissfest 117
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, bissfest 118
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, bissfest 119

Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 120
Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 121
Blumenkohl mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange, bissfest 122
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 123
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, bissfest 124
Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum, bissfest 125
Halloumi mit Maisrippen und Senfdip – Paprika und Oregano, bissfest 126
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 127
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 128
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 129
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Chili und Limette, bissfest 130
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest 131
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Senf und Estragon, bissfest 132
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, bissfest 133
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, bissfest 134
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Curry und Limette, bissfest 135

Aufwärmtabelle 136
Resteküche-Plan 136
Mengenübersicht 137
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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 144
Zutatenregister 145
Zutatenregister Fortsetzung 145
Zutatenregister Fortsetzung 146
Zutatenregister Fortsetzung 146
Zutatenregister Fortsetzung 147
Eigene Notizen 147

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 garen, bis der Kern undurchsichtig ist und sich das Fleisch leicht teilen lässt; bei Unsicherheit mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern prüfen.
- Reste zügig abkühlen, abgedeckt unter 7 °C lagern und üblicherweise 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.

Grüne Bohnen werden in diesem Buch vollständig gegart aus der Konserve verwendet. Rohe oder nur blanchierte Bohnen nicht durch kurze Röstzeiten ersetzen.

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen

Gegarte Bausteine in flachen Behältern zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Zutaten aufbewahren. Im Kühlschrank bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, lagern und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.

Rohe tierische TK-Ware abgedeckt im Kühlschrank auftauen. Die Rezepte beginnen mit frischer oder vollständig aufgetauter Ware; die Auftauzeit kommt zusätzlich hinzu.

Kühlkette	Gegarte Bausteine zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Komponenten lagern.
Ziel im Buch	Zwei Portionen mit Ideen für Reste
Geeignete Menge	3 bis 6 l als Orientierung; Arbeitsfläche mindestens 18 × 18 cm, Formzulassung 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

- Die eingestellten Temperaturen sind Gerätetemperaturen, keine Kerntemperaturen.
- Als Arbeitsbedingung ist eine nutzbare Korbbodenfläche von mindestens 18 × 18 cm vorgesehen. Formen Ø 16 cm müssen laut Geräteanleitung zulässig sein und seitlich Luftdurchlass lassen.
- Kühlpflichtige Dips bis zum Servieren im Kühlschrank lassen.

Vorwort und Buchkonzept

Airfryer Küche für zwei richtet sich an Menschen in kleinen Haushalten. Im Mittelpunkt stehen zwei Portionen und eine überschaubare Planung von Einkauf, Reihenfolge und Resteverwertung.

Einkaufsgrößen unterscheiden sich je nach Produkt. Die Mengen sind für zwei Personen angegeben; verbleibende Zutaten können Sie mit dem Resteküche-Plan weiterverwenden. Gemüsegerichte können je nach Hunger auch als Beilage dienen.

Die 130 Rezepte einschließlich benannter Würzvarianten verteilen sich auf fünf Kapitel. Jedes Rezept nennt Portionen, Zeit, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und einen Ablauf. Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte; die Garprobe entscheidet.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

1. Die Vorbereitung umfasst Schneiden, Würzen, gegebenenfalls Quellen und das Einrichten des Warmhaltebads. Dessen Wasser während der Vorbereitung auf dem Herd erhitzen. Danach sind 3 Minuten Vorheizen des Airfryers eingerechnet; eine abweichende Herstellervorgabe ersetzt diese Zeit.

2. Die Garzeit summiert alle nacheinander genannten Durchgänge und ausdrücklich genannte Vorgarzeiten. Zum Warmhalten einen Topf auf dem Herd, eine passend darüber sitzende hitzefeste Schüssel und ein Lebensmittelthermometer bereithalten. Nur vollständig Gegartes hineingeben; Wasser sanft heiß halten und mindestens 60 °C in der Speise kontrollieren. Kalte Dips getrennt lassen.

3. Die Stücke locker in einer Lage verteilen. Passt eine Menge nicht hinein, in zwei gleiche Chargen teilen. Jede Charge erhält die genannte Garzeit; diese Zusatzzeit zur Gesamtzeit addieren. Halbierte Formrezepte nur in einer kleineren zugelassenen Form mit gleicher Füllhöhe garen; nicht in der vollen Form flach ausstreichen.

4. Grammangaben beziehen sich auf küchenfertig vorbereitete Rohware, sofern nicht „vorgegart“ oder „Abtropfgewicht“ genannt ist. Dips sind verzehrfertige Kaufprodukte. Bei gekühlten Fertigkomponenten längere Packungsangaben beachten und Zusatzzeiten einrechnen. Formen nach dem Vorgaren einer Komponente gegebenenfalls ausleeren und für den nächsten Durchgang reinigen; rohe Eier stets getrennt halten.