Bitte zart!

Airfryer-Kochbuch für Senioren: Gut kaubare Gerichte für Heißluftfritteusen mit einem oder zwei Körben

Leonie Auenbach

Hinweise zur Anwendung und Sicherheit

Dieses Kochbuch ersetzt keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Die Rezepte sind keine geprüfte Dysphagiekost. Bei Kau- oder Schluckstörungen muss die geeignete Konsistenz individuell abgeklärt werden.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Prüfen Sie den Garzustand und gegebenenfalls die Kerntemperatur. Beachten Sie die Geräteanleitung, verwenden Sie passendes Zubehör und halten Sie die Luftwege frei.

Achten Sie auf Küchenhygiene, sichere Kühlung und vollständiges Durchgaren beziehungsweise Durcherhitzen. Prüfen Sie Zutaten auf Allergene und Unverträglichkeiten. Heiße Körbe und Formen nur mit Ofenhandschuhen entnehmen.

Zubereitungsergebnisse können variieren. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Leonie Auenbach. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzung ohne vorherige Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen. Etwaige erwähnte Marken- und Produktnamen dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung; die jeweiligen Rechte liegen bei ihren Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 1
Kurzer Praxischeck 1
Vorwort und Buchkonzept 2
So arbeiten Sie mit diesem Buch 2
Aufbewahrung und Resteküche 3
Kurzer Praxischeck 3
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 4
Kurzer Praxischeck 4
Symbole und Garzeitgrundlagen 5
Richtwerte richtig nutzen 5
Mengen und Portionen planen 6
Kurzer Praxischeck 6
Milde Kombinationen 7
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, schonend gegart 7
Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, schonend gegart 8
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, schonend gegart 9
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, schonend gegart 10
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, schonend gegart 11
Kichererbsen mit Maisscheiben und Petersilienöl – Chili und Limette, schonend gegart 12
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, schonend gegart 13
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, schonend gegart 14

Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Dill und Senf, schonend gegart 15
Garnelen mit Fenchelstreifen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, schonend gegart 16
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Curry und Limette, schonend gegart 17
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, schonend gegart 18
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, schonend gegart 19
Hähnchenschenkelfleisch mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, schonend gegart 20
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, schonend gegart 21
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, schonend gegart 22
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, schonend gegart 23
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, schonend gegart 24
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, schonend gegart 25
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, schonend gegart 26
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, schonend gegart 27
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Paprika und Oregano, schonend gegart 28
Gemüse und sättigende Beilagen 29
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, schonend gegart 30
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, schonend gegart 31

Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, schonend gegart 32
Eierauflauf mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, schonend gegart 33
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, schonend gegart 34
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf, schonend gegart 35
Schweinefilet mit Maisscheiben und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, schonend gegart 36
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, schonend gegart 37
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, schonend gegart 38
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Zimt und Kardamom, schonend gegart 39
Mais mit Fenchelstreifen und Senfdip – Dill und Meerrettich, schonend gegart 40
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, schonend gegart 41
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, schonend gegart 42
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, schonend gegart 43
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Fenchel und Orange, schonend gegart 44
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, schonend gegart 45
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, schonend gegart 46
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, schonend gegart 47

Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Paprika und Oregano, schonend gegart 48
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, schonend gegart 49
Fisch, Fleisch und vegetarische Gerichte 50
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, schonend gegart 50
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, schonend gegart 51
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, schonend gegart 52
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, schonend gegart 53
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Senf und Estragon, schonend gegart 54
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, schonend gegart 55
Hähnchenschenkelfleisch mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, schonend gegart 56
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Curry und Limette, schonend gegart 57
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, schonend gegart 58
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, schonend gegart 59
Süßkartoffeln mit Maisscheiben und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, schonend gegart 60
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, schonend gegart 61
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, schonend gegart 62
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, schonend gegart 63

Champignons mit Fenchelstreifen und Dillcreme – Fenchel und Orange, schonend gegart 64
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, schonend gegart 65
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, schonend gegart 66
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, schonend gegart 67
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, schonend gegart 68
Eierauflauf mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, schonend gegart 69
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, schonend gegart 70
Abwechslungsreiche Mahlzeiten 71
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, schonend gegart 71
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Chili und Limette, schonend gegart 72
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, schonend gegart 73
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, schonend gegart 74
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, schonend gegart 75
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Sesam und Ingwer, schonend gegart 76
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Curry und Limette, schonend gegart 77
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, schonend gegart 78
Hähnchen-Spinat-Nudelauflauf 79

Gefüllte Paprika mit Couscous und Feta 80
Lachs-Kartoffel-Küchlein 81
Puten-Zucchini-Röllchen mit Frischkäse 82
Ofenreis mit Erbsen und Ei 83
Zucchini-Tofu-Lasagne ohne Nudelplatten 84
Weiche Linsen-Möhren-Laibchen 85
Kabeljau auf Lauchrahm 86
Gefüllte Champignons mit Bohnenpüree 87
Kürbis-Gnocchi-Gratin 88
Tempeh in Apfel-Zwiebel-Sauce 89
Brokkoli-Polenta-Auflauf 90
Pastinaken-Kartoffel-Stampf mit Käsehaube 91
Kleine Mahlzeiten 92
Hafer-Quark-Taler mit Apfel 92
Birnen-Grieß-Auflauf 93
Bananen-Hafer-Frühstück aus der Form 94
Warme Apfelhälften mit Quarkfüllung 95
Pfirsich-Milchreis-Gratin 96
Weicher Brot-Pudding mit Birne 97
Quarkauflauf mit warmen Heidelbeeren 98
Zimtpflaumen mit Haferdecke 99
Möhren-Ricotta-Küchlein 100
Kartoffel-Ei-Nester 101
Zucchini-Frischkäse-Schiffchen 102
Tomaten mit weicher Reisfüllung 103
Erbsen-Ei-Muffins 104
Wirsing-Kartoffel-Gratin 105
Kichererbsen-Spinat-Taler 106
Fenchel-Apfel-Gratin 107
Thunfisch-Quark-Küchlein 108
Süßkartoffel-Mais-Püree aus der Form 109

Weiche Pilz-Brot-Schnitten 110
Blumenkohl-Käse-Stampf 111
Spinat-Ricotta-Pfannkuchenrollen 112
7-Tage-Wochenplan 113
Mengenübersicht 113
Modulare Einkaufsliste 114
Aufwärmtabelle 114
Rezeptregister A bis Z 115
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 120
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 121
Zutatenregister 121
Zutatenregister Fortsetzung 122
Zutatenregister Fortsetzung 122
Zutatenregister Fortsetzung 123
Eigene Notizen 123

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen

Planen Sie für dieses Buch vorzugsweise frisch zubereitete Mahlzeiten. Bei hohem Alter oder geschwächter Abwehr ist mehrtägiges Vorkochen weniger geeignet.

Weich bedeutet hier: Gemüse lässt sich mit der Gabel zerdrücken. Fleisch und Fisch werden klein geschnitten und vollständig gegart; harte Krusten sind nicht das Ziel.

Kühlkette	Reste rasch in flache, saubere Behälter portionieren und kühlen. Nicht erst vollständig bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
Kühltemperatur	Kühlschrank höchstens 7 °C, besser unter 5 °C; strengere Packungsangaben beachten.
Lagerdauer	Datum notieren; Reste grundsätzlich binnen 2 bis 3 Tagen, für empfindliche Personen möglichst am Folgetag verwenden.
Rohwaren	Rohes Fleisch und Fisch getrennt von verzehrfertigen Lebensmitteln lagern; Tropfsaft auffangen.
Portionieren	Nur die benötigte Portion entnehmen. Dips und rohe Kräuter getrennt und gekühlt aufbewahren.
Beurteilen	Einwandfreie Kühlung ist Voraussetzung; Geruch allein beweist keine Sicherheit.

Kurzer Praxischeck

- Warmhaltezeiten vermeiden; kleine Mengen möglichst frisch kochen.
- Für späteren Verbrauch sichere Reste zeitnah portionsweise einfrieren.
- Vor dem Essen gleichmäßig vollständig durcherhitzen.

Vorwort und Buchkonzept

Ruhige Airfryer Küche für Senioren richtet sich an Menschen, die klare Abläufe und gut kaubare Mahlzeiten wünschen. Einkauf, Reihenfolge und Portionierung werden Schritt für Schritt beschrieben.

Die Rezepte nennen Schnittgrößen und ein Texturziel. Härteres Gemüse wird bei Bedarf zuerst im Topf weich gekocht. Der Airfryer übernimmt anschließend das Fertiggaren; notwendiges Vorkochen ist in der Garzeit enthalten.

Der kulinarische Schwerpunkt ist milde Küche. Die 106 Rezepte verteilen sich auf fünf Kapitel. Jedes Rezept nennt Portionen, Vorbereitung, Garzeit, Gesamtzeit, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und einen nachvollziehbaren Ablauf.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

1. Lesen Sie die Gerätekonfiguration vor dem Abwiegen der Zutaten.

2. Beladen Sie den Korb nach Fläche und Luftweg, nicht nach der Literzahl auf der Verpackung.

3. Beginnen Sie die Garprobe vor dem Richtwert, wenn Ihr Gerät besonders leistungsstark ist.

4. Notieren Sie nur eine Änderung pro Testlauf, damit Ergebnisse vergleichbar bleiben.