Auch am Monatsende lecker

Airfryer-Kochbuch für Einzelkorbgeräte (3–6 Liter): 1500 Tage Inspiration für die Studentenküche

Leonie Auenbach

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Kochbuch bietet Anregungen für die private Alltagsküche. Die Rezepte sind auf kompakte Einzelkorb-Airfryer mit 3–6 Litern Fassungsvermögen und eine passende, flache Metallform ausgerichtet. Entscheidend sind die tatsächlich nutzbare Korbfläche, ausreichende Luftzirkulation und die Eignung des Zubehörs. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise Ihres Geräts.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Geräteleistung, Zutatenmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Größere Mengen erfordern zusätzliche Durchgänge. Verwenden Sie hitzebeständige Küchenhandschuhe und achten Sie auf heiße Oberflächen sowie austretenden Dampf.

Achten Sie bei Einkauf, Zubereitung, Kühlung und Aufwärmen auf sorgfältige Lebensmittelhygiene. Prüfen Sie Zutaten und Verpackungsangaben bei Allergien oder Unverträglichkeiten; auch Ersatzprodukte können andere Allergene enthalten. Das Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Hinweise zu günstigen Gerichten dienen der Budgetplanung. Tatsächliche Kosten hängen unter anderem von Einkaufsort, Saison und Packungsgröße ab; feste Portionspreise werden nicht zugesichert.

Eine Haftung für ein bestimmtes Geschmacks- oder Garergebnis wird nicht zugesagt. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt. Insbesondere wird die Haftung für Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit sowie für schuldhaft verursachte Schäden an Leben, Körper oder Gesundheit nicht ausgeschlossen oder beschränkt.

Urheberrecht

© 2026 Leonie Auenbach. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen nur mit vorheriger Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber vervielfältigt, bearbeitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die gesetzlich zulässigen Nutzungen bleiben unberührt.

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Buchkonzept 1
So arbeiten Sie mit diesem Buch 1
Aufbewahrung und Resteküche 2
Kurzer Praxischeck 2
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 3
Kurzer Praxischeck 3
Symbole und Garzeitgrundlagen 4
Richtwerte richtig nutzen 4
Mengen und Portionen planen 5
Kurzer Praxischeck 5
Alltagsablauf mit zwei Chargen 6
Kurzer Praxischeck 6
Lebensmittelsicherheit 7
Grundvorrat 8
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 8
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, zart 9
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Fenchel und Orange, zart 10
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, zart 11
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, zart 12
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum, zart 13
Halloumi mit Wirsingspalten und Senfdip – Paprika und Oregano, zart 14
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, zart 15

Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, zart 16
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 17
Kabeljau mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Chili und Limette, zart 18
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 19
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon, zart 20
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Dill und Senf, zart 21
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, zart 22
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Curry und Limette, zart 23
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, zart 24
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, zart 25
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, zart 26
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 27
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, zart 28
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 29
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, zart 30
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Salbei und Apfel, zart 31
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, zart 32
Unter 3 Euro 33

Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 33
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, zart 34
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, zart 35
Weiße Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 36
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, zart 37
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Chili und Limette, zart 38
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, zart 39
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Senf und Estragon, zart 40
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Dill und Senf, zart 41
Rote Bete mit Maiskolbenstücken und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, zart 42
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Curry und Limette, zart 43
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, zart 44
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 45
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, zart 46
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 47
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, zart 48
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, zart 49

Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Fenchel und Orange, zart 50
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Salbei und Apfel, zart 51
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, zart 52
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 53
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Paprika und Oregano, zart 54
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 55
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, zart 56
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, zart 57
Zwischen Vorlesungen 58
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Chili und Limette, zart 58
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, zart 59
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, zart 60
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Dill und Senf, zart 61
Kürbis mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, zart 62
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Curry und Limette, zart 63
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, zart 64
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 65

Linsenbällchen mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, zart 66
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, zart 67
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, zart 68
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, zart 69
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, zart 70
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, zart 71
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, zart 72
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 73
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Paprika und Oregano, zart 74
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, zart 75
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, zart 76
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, zart 77
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, zart 78
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, zart 79
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, zart 80
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, zart 81
Freunde 82

Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, zart 82
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, zart 83
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, zart 84
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom, zart 85
Halloumi mit Wirsingspalten und Senfdip – Dill und Meerrettich, zart 86
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, zart 87
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, zart 88
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 89
Kabeljau mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Fenchel und Orange, zart 90
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, zart 91
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, zart 92
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, zart 93
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Paprika und Oregano, zart 94
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, zart 95
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, zart 96
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, zart 97

Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, zart 98
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 99
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon, zart 100
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, zart 101
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, zart 102
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Curry und Limette, zart 103
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, zart 104
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, zart 105
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, zart 106
Reste 107
Weiße Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 107
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, zart 108
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 109
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Fenchel und Orange, zart 110
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, zart 111
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, zart 112
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, zart 113

Rote Bete mit Maiskolbenstücken und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, zart 114
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, zart 115
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, zart 116
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 117
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Chili und Limette, zart 118
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 119
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Senf und Estragon, zart 120
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, zart 121
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Sesam und Ingwer, zart 122
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Curry und Limette, zart 123
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, zart 124
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 125
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, zart 126
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 127
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, zart 128
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, zart 129
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, zart 130

Resteküche-Plan 131
Meal-Prep-Plan 131
7-Tage-Wochenplan 132
Mengenübersicht 132
Aufwärmtabelle 133
Rezeptregister A bis Z 133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 137
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 139
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 140
Hauptzutatenregister 140
Hauptzutatenregister Fortsetzung 141
Hauptzutatenregister Fortsetzung 141
Hauptzutatenregister Fortsetzung 142
Eigene Notizen 142

Vorwort und Buchkonzept

Studentenküche aus dem Airfryer richtet sich an Studierende mit wenig Küchenausstattung. Im Mittelpunkt stehen einfache Kombinationen und Supermarktzutaten. Einkauf, Reihenfolge und Portionierung sollen überschaubar bleiben.

Angebrochene Packungen lassen sich für mehrere Rezepte nutzen. Beachten Sie die Haltbarkeit und kühlen Sie leicht verderbliche Zutaten. Die Rezepte nennen Schnittgrößen und eine Garreihenfolge für den Einzelkorb.

Der kulinarische Schwerpunkt ist die Budgetküche. Die 123 Rezepte und Würzvarianten verteilen sich auf fünf Kapitel. Jedes Rezept nennt Portionen, Vorbereitung, Garzeit, Gesamtzeit, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und 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.

Aufbewahrung und Resteküche

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Studentenküche aus dem Airfryer“. Kühlen Sie nur sichere Reste ein und wärmen Sie sie einmal gleichmäßig durch.

Reste in flachen Behältern zügig abkühlen und bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, lagern. Innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen; unklar gelagerte Reste entsorgen.

Reste	Kühlen Sie nur sichere Reste ein und wärmen Sie sie einmal gleichmäßig durch.
Ziel im Buch	Wenig Ausstattung und günstige Supermarktzutaten
Geeignete Menge	An 3 bis 6 l und die reale Korbfläche 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

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zum kompakten Einzelkorb-Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?