Reste zum Reinbeißen

Gegartes neu kombinieren und genussvoll aufwärmen mit der Heißluftfritteuse – mit Fleisch, Fisch und Gemüse

Nele Birkhagen

Hinweise zur Anwendung und Sicherheit

Die Rezepte dienen dem Aufwärmen und Neukombinieren bereits gegarter Lebensmittel im Einzelkorb-Airfryer. Zeiten und Temperaturen sind Richtwerte; Beladung und Durchgänge sind an das eigene Gerät anzupassen. Beachten Sie die Bedienungsanleitung und verwenden Sie nur zugelassenes Zubehör.

Verwenden Sie nur zügig abgekühlte und sachgerecht gekühlte Reste. Erhitzen Sie diese einmal vollständig und gleichmäßig; beachten Sie die Temperaturkontrollen im Buch. Unsicher gelagerte oder verdorbene Lebensmittel entsorgen. Erneutes Erhitzen macht sie nicht zuverlässig sicher.

Prüfen Sie Zutaten auf Allergene und schützen Sie sich vor heißen Teilen und Dampf. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Nele Birkhagen. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die elektronische Speicherung und Verarbeitung.

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen; eine Beauftragung oder Empfehlung durch einen Gerätehersteller liegt nicht vor.

Inhaltsverzeichnis

Symbole und Garzeitgrundlagen 1
Richtwerte richtig nutzen 1
Mengen und Portionen planen 2
Kurzer Praxischeck 2
Alltagsablauf in mehreren Durchgängen 3
Kurzer Praxischeck 3
Lebensmittelsicherheit 4
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 5
Kurzer Praxischeck 5
Vorwort und Buchkonzept 6
So arbeiten Sie mit diesem Buch 6
Aufbewahrung und Resteküche 7
Kurzer Praxischeck 7
Gemischte Reste neu kombinieren 8
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, knusprig 8
Champignons mit Wirsingspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano, knusprig 9
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig 10
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, knusprig 11
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, knusprig 12
Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, knusprig 13
Eier-Frittata mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, knusprig 14
Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, knusprig 15

Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Dill und Senf, knusprig 16
Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, knusprig 17
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, knusprig 18
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, knusprig 19
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, knusprig 20
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Dill und Meerrettich, knusprig 21
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, knusprig 22
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, knusprig 23
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, knusprig 24
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Fenchel und Orange, knusprig 25
Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, knusprig 26
Fisch, Geflügel und vegetarische Reste 27
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, knusprig 27
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, knusprig 28
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Paprika und Oregano, knusprig 29
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig 30
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, knusprig 31

Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, knusprig 32
Garnelen mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, knusprig 33
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, knusprig 34
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Senf und Estragon, knusprig 35
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, knusprig 36
Hähnchenschenkelfleisch mit Maisrippen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, knusprig 37
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Curry und Limette, knusprig 38
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Basilikum und Zitrone, knusprig 39
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, knusprig 40
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, knusprig 41
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, knusprig 42
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, knusprig 43
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, knusprig 44
Kartoffeln 45
Drillinge mit Möhrenstiften und Petersilienöl 45
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme 46
Kartoffelhälften mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa 47
Kartoffelrösti mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa 48
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatenvinaigrette 49

Süßkartoffeln mit Rosenkohl und Tahinisauce 50
Kartoffelhälften mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt 51
Drillinge mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt 52
Kartoffelrösti mit weißen Bohnen und Zitronenquark 53
Kartoffeln mit Champignons und Gurkenjoghurt 54
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Knoblauchdip 55
Kartoffelhälften mit Blumenkohlröschen und Sesamdip 56
Drillinge mit Wirsingspalten und Senfdip 57
Kartoffelrösti mit Paprikastreifen und Bohnencreme 58
Kartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip 59
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt 60
Kartoffelhälften mit Maisrippen und Paprikacreme 61
Drillinge mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt 62
Kartoffelrösti mit Pastinakenstiften und Dillcreme 63
Herzhafte Kombinationen 64
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, knusprig 64
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, knusprig 65
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Fenchel und Orange, knusprig 66
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, knusprig 67
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, knusprig 68
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, knusprig 69
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, knusprig 70
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig 71

Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, knusprig 72
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, knusprig 73
Hähnchenschenkelfleisch mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Chili und Limette, knusprig 74
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Sumach und Petersilie, knusprig 75
Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Senf und Estragon, knusprig 76
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, knusprig 77
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, knusprig 78
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, knusprig 79
Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, knusprig 80
Champignons mit Wirsingspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich, knusprig 81
Weitere Kombinationen und Würzvarianten 82
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, knusprig 82
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, knusprig 83
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, knusprig 84
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, knusprig 85
Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, knusprig 86
Eier-Frittata mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Salbei und Apfel, knusprig 87

Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, knusprig 88
Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, knusprig 89
Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Paprika und Oregano, knusprig 90
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig 91
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, knusprig 92
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, knusprig 93
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Chili und Limette, knusprig 94
Tortilla-Taschen mit Rinderhack und weißen Bohnen 95
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, knusprig 96
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, knusprig 97
Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, knusprig 98
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, knusprig 99
7-Tage-Wochenplan 100
Resteküche-Plan 100
Modulare Einkaufsliste 101
Aufwärmtabelle 101
Meal-Prep-Plan 102
Rezeptregister A bis Z 103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 104
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 108
Zutatenregister 109
Zutatenregister Fortsetzung 109
Zutatenregister Fortsetzung 110
Zutatenregister Fortsetzung 110
Eigene Notizen 111

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe und Textur prüfen; bei warmen Speisen die Kerntemperatur an mehreren Stellen messen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Die Aufwärmzeiten gelten für gekühlte, bereits gegarte Restekomponenten. Ausdrücklich benannte frische Ergänzungen und verzehrfertige Zutaten werden wie beschrieben verwendet. Gefrorene Reste vorher abgedeckt im Kühlschrank auftauen.

Gesamtzeit = Vorbereitung plus alle nacheinander ausgeführten Durchgänge einschließlich der genannten Heißhaltezeiten. Erstes Garen, Abkühlen, Auftauen und erforderliches Vorheizen sind nicht enthalten. Der erste Durchgang beginnt am kalten Gerät, weitere am noch heißen Gerät; deshalb früher prüfen.