Das große Tefal Airfryer-Kochbuch zum Abnehmen

150 schnelle, einfache und kalorienbewusste Rezepte für 1–2 Personen – fettarm genießen, gesund kochen und unkompliziert abnehmen

MIT 30-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN UND EINKAUFSLISTEN

Inhalt

Vorwort – Gesund abnehmen mit deiner Tefal-Heißluftfritteuse 3

Teil 1 – Grundlagen: Gesund und kalorienbewusst kochen 5

Kapitel 1 – Deine Tefal-Heißluftfritteuse kennenlernen 6
Kapitel 2 – Erfolgreich abnehmen mit dem Airfryer 12

Teil 2 – 150 kalorienbewusste Airfryer-Rezepte 18

Kapitel 3 – Frühstück & gesunder Start in den Tag (Rezepte 1–15) 19
Kapitel 4 – Leichte Geflügelgerichte (Rezepte 16–35) 28
Kapitel 5 – Fischgerichte & Meeresfrüchte (Rezepte 36–50) 40
Kapitel 6 – Vegetarische Sattmacher (Rezepte 51–70) 49
Kapitel 7 – Rotes Fleisch & leichte Hackgerichte (Rezepte 71–85) 61
Kapitel 8 – Kartoffeln & Süßkartoffeln (Rezepte 86–100) 71
Kapitel 9 – Schnelle Hauptgerichte für jeden Tag (Rezepte 101–120) 81
Kapitel 10 – Gesunde Snacks & Beilagen (Rezepte 121–135) 92
Kapitel 11 – Leichte Desserts & süße Köstlichkeiten (Rezepte 136–150) 101

Teil 3 – Bonusmaterial für deinen Abnehmerfolg 111

Bonus 1 – Der 30-Tage-Ernährungsplan 112
Bonus 2 – Einkaufslisten für 30 Tage 117
Bonus 3 – Die große Tefal-Airfryer-Garzeitentabelle 129
Bonus 4 – Kalorienbewusst kochen leicht gemacht 134
Bonus 5 – Die wichtigsten Tipps für langfristigen Erfolg 140
Bonus 6 – Temperaturvergleich: Airfryer und Backofen 144

Vorwort – Gesund abnehmen mit deiner Tefal-Heißluftfritteuse

Gesund abnehmen bedeutet nicht, auf leckeres Essen verzichten zu müssen. Mit den richtigen Zutaten, ausgewogenen Mahlzeiten und passenden Portionsgrößen kannst du dich bewusst ernähren und trotzdem genießen. Deine Tefal-Heißluftfritteuse macht es dir besonders einfach, viele Lieblingsgerichte mit wenig zusätzlichem Fett zuzubereiten – schnell, unkompliziert und voller Geschmack.

Vielleicht möchtest du ein paar Kilogramm verlieren, deine Essgewohnheiten verbessern oder einfach gesünder kochen. Dieses Kochbuch bietet dir dafür 150 einfache, kalorienbewusste Rezepte für ein bis zwei Personen. Die Gerichte kommen mit leicht erhältlichen Zutaten aus, lassen sich gut vorbereiten und passen auch in einen vollen Alltag.

Warum die Heißluftfritteuse ideal für eine kalorienbewusste Küche ist

Eine Heißluftfritteuse gart Lebensmittel mit zirkulierender heißer Luft. Dadurch werden viele Speisen außen knusprig und bleiben innen saftig, ohne dass du sie in reichlich Öl frittieren musst.

Kartoffeln, Gemüse, Geflügel und Fisch lassen sich mit wenig zusätzlichem Fett zubereiten. Auch kleine Aufläufe, Frühstücksgerichte und Desserts gelingen in vielen Tefal-Modellen problemlos.

Wie kalorienreich eine Mahlzeit ist, hängt allerdings nicht nur von der Zubereitung ab. Ebenso wichtig sind die Zutaten und Portionsgrößen. Deshalb findest du in diesem Buch Gerichte, die guten Geschmack mit einer ausgewogenen Zusammenstellung verbinden.

Leckere Mahlzeiten mit wenig Öl zubereiten

Auch wenn du abnehmen möchtest, solltest du nicht vollständig auf Fett verzichten. Dein Körper benötigt es unter anderem, um die Vitamine A, D, E und K aufnehmen zu können.

Für viele Airfryer-Gerichte reichen bereits wenige Gramm Oliven- oder Rapsöl. Beide enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren und eignen sich gut für eine kalorienbewusste Küche.

Frische Kräuter, Knoblauch, Paprikapulver, Ingwer und Zitronensaft bringen zusätzlich Geschmack ins Essen, ohne viele Kalorien hinzuzufügen.

Eine gute Sättigung erreichst du beispielsweise mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Hähnchenbrust, Fisch, Eiern, Skyr, Tofu oder Hülsenfrüchten. Gemüse und Vollkornprodukte ergänzen deine Mahlzeiten mit Ballaststoffen.

So entstehen abwechslungsreiche Gerichte, die schmecken, angenehm sättigen und sich einfach zubereiten lassen.

Schnell und einfach kochen für 1–2 Personen

Wenn du allein oder zu zweit kochst, sind viele klassische Rezepte oft zu großzügig bemessen. Es bleiben Zutaten übrig oder du bereitest mehr Essen zu, als du eigentlich brauchst.

Deshalb sind alle 150 Rezepte dieses Buches für kleine Haushalte ausgelegt. Du kannst gezielter einkaufen, die Portionen besser planen und Lebensmittelreste reduzieren.

Gerade für kleinere Mengen ist die Heißluftfritteuse praktisch. Statt den großen Backofen einzuschalten, kannst du viele Gerichte direkt im Airfryer zubereiten. Je nach Modell und Rezept sparst du dadurch Zeit und Energie.

Viele Zutaten lassen sich außerdem für mehrere Mahlzeiten verwenden. Frischer Spinat passt beispielsweise zu Eiermuffins, Fischgerichten und vegetarischen Aufläufen. Aus Kartoffeln kannst du knusprige Beilagen oder sättigende Hauptgerichte zubereiten.

Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – die Rezepte sind leicht verständlich und auch für Kochanfänger geeignet.

So nutzt du dieses Kochbuch optimal

Im ersten Teil erfährst du, wie du deine Tefal-Heißluftfritteuse richtig einsetzt. Du lernst die wichtigsten Temperaturen und Garzeiten kennen und erhältst praktische Tipps zur fettarmen Zubereitung und ausgewogenen Ernährung.

Danach erwarten dich 150 Rezepte in neun abwechslungsreichen Kapiteln. Freue dich auf leckere Frühstücksideen, Geflügelgerichte, Fisch, vegetarische Spezialitäten, herzhafte Fleischgerichte, knusprige Beilagen, Aufläufe, Snacks und leichte Desserts.

Jedes Rezept enthält die Zutatenmengen in Gramm, Angaben zu Portionen, Vorbereitungs- und Garzeiten sowie eine verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Zusätzlich findest du die ungefähren Nährwerte pro Portion: Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Je nach verwendeten Produkten können die tatsächlichen Werte etwas abweichen.

Auch die Garzeiten können sich von Modell zu Modell unterscheiden. Kontrolliere deshalb regelmäßig, ob deine Speisen bereits fertig sind, und passe die Garzeit bei Bedarf an.

Im Bonusbereich findest du einen 30-Tage-Ernährungsplan, passende Einkaufslisten und eine praktische Garzeitentabelle. Damit kannst du deine Mahlzeiten leichter planen und deinen Einkauf besser organisieren.

Gesund abnehmen ohne strenge Regeln

Für eine langfristige Gewichtsabnahme ist meist ein moderates Kaloriendefizit hilfreich. Wie viele Kalorien du täglich brauchst, hängt unter anderem von deinem Alter, deiner Körpergröße, deinem Gewicht und deiner Bewegung ab.

Deshalb findest du in diesem Buch keine feste Kalorienvorgabe für alle. Stattdessen kannst du die Rezepte und Portionsgrößen an deine persönlichen Bedürfnisse anpassen.

Du musst auch nicht gleich deine gesamte Ernährung umstellen. Schon kleine Veränderungen können helfen: häufiger selbst kochen, mehr Gemüse essen, passende Portionen wählen und auf eine gute Mischung der Lebensmittel achten.

Vor allem soll dir dein Essen schmecken. Denn gesunde Gewohnheiten lassen sich leichter beibehalten, wenn sie Freude machen und zu deinem Alltag passen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren der 150 Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Teil 1 – Grundlagen: Gesund und kalorienbewusst kochen

Mit deiner Tefal-Heißluftfritteuse kannst du viele leckere Gerichte mit wenig zusätzlichem Fett zubereiten. Ob knusprige Kartoffeln, saftiges Hähnchen, geröstetes Gemüse oder kleine Desserts – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Damit deine Gerichte gelingen, lernst du in diesem Teil die wichtigsten Funktionen deiner Heißluftfritteuse kennen. Du erfährst, welche Temperaturen und Garzeiten sich eignen, wie du kleinere Portionen zubereitest und worauf du beim sicheren Umgang mit dem Gerät achten solltest.

Außerdem zeigen wir dir, wie du ausgewogen essen und Kalorien sparen kannst, ohne ständig auf deine Lieblingsgerichte verzichten zu müssen.

Kapitel 1 – Deine Tefal-Heißluftfritteuse kennenlernen

1.1 So funktioniert die Heißluftfritteuse

Eine Heißluftfritteuse gart Lebensmittel mit heißer, zirkulierender Luft. Ein Heizelement erwärmt die Luft, während ein Ventilator sie gleichmäßig im Garraum verteilt.

Anders als beim klassischen Frittieren werden die Zutaten nicht in heißes Öl getaucht. Oft reichen wenige Gramm Öl aus, damit Kartoffeln, Gemüse oder Fleisch eine appetitliche Bräunung bekommen.

Während des Garens verdampft Feuchtigkeit an der Oberfläche der Lebensmittel. Dadurch können sie außen knusprig werden und innen saftig bleiben.

Wie gut das gelingt, hängt von der Temperatur, der Größe der Zutaten, ihrem Wassergehalt und der Luftzirkulation ab.

Die wichtigsten Vorteile im Überblick

- Weniger zusätzliches Öl als beim klassischen Frittieren
- Geeignet für viele herzhafte und süße Gerichte
- Praktisch für kleine Portionen
- Häufig kurze Aufheizzeiten
- Einfache Einstellung von Temperatur und Garzeit
- Knusprige Ergebnisse ohne großes Ölbad
- Viele herausnehmbare Teile lassen sich leicht reinigen

Eine Heißluftfritteuse macht allerdings nicht jedes Gericht automatisch kalorienarm. Auch die Zutaten und Portionsgrößen bestimmen, wie viel Energie eine Mahlzeit liefert.

1.2 Die wichtigsten Funktionen und Programme

Tefal bietet verschiedene Heißluftfritteusen an. Je nach Modell unterscheiden sie sich in Größe, Bedienung und Ausstattung.

Manche Geräte besitzen nur eine Temperatur- und Zeiteinstellung. Andere bieten zusätzliche Programme, eine Grillfunktion oder zwei getrennte Garbereiche.

Lies deshalb die Bedienungsanleitung deines Modells, bevor du mit den Rezepten beginnst.

Manuelle Temperatursteuerung

Bei der manuellen Einstellung wählst du Temperatur und Garzeit selbst. Das ist besonders praktisch, wenn du neue Rezepte ausprobierst.

Empfindliche Lebensmittel wie Fisch oder Eiergerichte benötigen häufig niedrigere Temperaturen als Kartoffelspalten oder Gemüsechips.

Timer und Garzeit

Mit dem Timer stellst du ein, wie lange dein Gericht garen soll. Viele Geräte schalten den Garvorgang nach Ablauf der Zeit automatisch ab.

Kontrolliere die Lebensmittel trotzdem rechtzeitig. Dicke Fleischstücke oder größere Kartoffelwürfel brauchen manchmal etwas länger als angegeben.

Automatikprogramme

Je nach Tefal-Modell gibt es Programme für:

- Pommes frites und Kartoffeln
- Hähnchen und anderes Geflügel
- Fisch
- Gemüse
- Backwaren
- Snacks
- Grillgerichte

Diese Programme erleichtern die Bedienung. Du kannst die meisten Rezepte aber auch mit manuellen Einstellungen zubereiten, sofern dein Gerät die benötigten Temperaturen unterstützt.

Grillfunktion

Einige Tefal-Modelle besitzen eine Grillplatte oder ein spezielles Grillprogramm. Damit lassen sich beispielsweise Fleisch, Fisch und Gemüse zubereiten.

Für die meisten Rezepte dieses Buches reicht die normale Heißluftfunktion aus.

Zwei Garbereiche

Größere Modelle mit zwei Garzonen ermöglichen es dir, verschiedene Lebensmittel gleichzeitig zuzubereiten.

Du kannst beispielsweise Hähnchen in einer Zone und Kartoffeln in der anderen garen.

Besitzt dein Gerät nur einen Garkorb, kannst du Zutaten mit ähnlichen Garzeiten zusammen zubereiten. Andernfalls gibst du sie zeitversetzt hinzu oder garst sie nacheinander.

1.3 Temperaturen und Garzeiten richtig einstellen

Die passende Temperatur sorgt dafür, dass deine Gerichte gleichmäßig garen und nicht austrocknen.

Kartoffeln und festes Gemüse vertragen meist höhere Temperaturen. Fisch, Eiergerichte und empfindliche Lebensmittel benötigen häufig etwas weniger Hitze.

Viele Airfryer-Rezepte werden bei 160–200 °C zubereitet.

Orientierung für typische Lebensmittel

Lebensmittel	Temperatur	Ungefähre Garzeit
Kartoffelspalten, roh	180–200 °C	18–25 Min.
Süßkartoffelwürfel	180 °C	12–20 Min.
Brokkoliröschen	170–180 °C	8–14 Min.
Zucchinischeiben	180 °C	8–12 Min.
Hähnchenbrustfilet	170–180 °C	15–22 Min.
Putenmedaillons	170–180 °C	12–18 Min.
Lachsfilet	170–180 °C	8–14 Min.
Seelachsfilet	170–180 °C	10–15 Min.
Kleine Eiermuffins	160–170 °C	10–15 Min.

Die Angaben dienen als Orientierung. Je nach Gerätemodell, Portionsgröße und Dicke der Lebensmittel können die Garzeiten abweichen.

Bei Geflügel solltest du eine Kerntemperatur von mindestens 74 °C erreichen. Für Fisch kannst du dich an etwa 63 °C orientieren. Ein Lebensmittelthermometer hilft dir, den Garzustand sicher zu überprüfen.

So garen deine Gerichte gleichmäßig

Schneide Kartoffeln, Gemüse und Fleisch möglichst in gleich große Stücke. Kleine Stücke garen schneller als große.

Verteile die Zutaten locker im Garkorb, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Schüttle Kartoffeln und festes Gemüse während des Garens gelegentlich oder wende sie vorsichtig. Fischfilets solltest du möglichst behutsam behandeln.

Ob Vorheizen nötig ist, hängt von deinem Gerät und dem jeweiligen Rezept ab.

1.4 Knusprige Ergebnisse mit wenig Fett erzielen

Für eine knusprige Oberfläche brauchst du oft nur wenig Öl. Eine dünne Schicht unterstützt die Bräunung und sorgt dafür, dass Gewürze besser an den Zutaten haften.

Die richtige Ölmenge

Für kleine Portionen Kartoffeln oder Gemüse reichen häufig 3–8 g Öl.

Ölmenge	Ungefährer Energiegehalt
3 g	27 kcal
5 g	45 kcal
10 g	90 kcal
15 g	135 kcal

Wiege das Öl am besten mit einer Küchenwaage ab. So kannst du die Menge leichter kontrollieren.

Lebensmittel vor dem Garen trocknen

Feuchtigkeit an der Oberfläche verhindert oft eine kräftige Bräunung.

Tupfe deshalb gewaschenes Gemüse und Kartoffeln vor dem Garen gründlich trocken.

Selbst geschnittene Kartoffeln kannst du kurz abspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Trockne sie anschließend gut ab.

Den Garkorb nicht überfüllen

Wenn die Zutaten dicht übereinanderliegen, kann die heiße Luft nicht überall gleich gut zirkulieren.

Verteile sie möglichst locker und bereite größere Mengen lieber in mehreren Durchgängen zu.

Panaden bewusst auswählen

Für eine knusprige Kruste eignen sich auch fein gemahlene Haferflocken, Vollkornsemmelbrösel oder etwas geriebener Hartkäse.

Verwende kleine Mengen und würze die Panade mit Paprika, Knoblauch, Pfeffer oder Kräutern.

Auch diese Zutaten liefern Kalorien. Berücksichtige sie deshalb bei der Berechnung der Nährwerte.

1.5 Die passenden Portionsgrößen für 1–2 Personen

Wenn du allein oder zu zweit kochst, brauchst du keine großen Mengen. Kleine Portionen lassen sich einfacher planen und helfen dir, weniger Lebensmittel wegzuwerfen.

Orientierungswerte für eine Hauptmahlzeit

Lebensmittel	Menge pro Person
Hähnchen- oder Putenbrust, roh	120–160 g
Fischfilet, roh	130–180 g
Naturtofu	130–180 g
Kartoffeln, roh	150–250 g
Reis, ungekocht	50–75 g
Gemüse	200–300 g
Kräuterquark oder Joghurtdip	50–100 g

Diese Mengen sind Beispiele. Wie viel du tatsächlich brauchst, hängt unter anderem von deinem Energiebedarf und den weiteren Zutaten deiner Mahlzeit ab.

Rezepte für eine Person anpassen

Wenn ein Rezept für zwei Personen gedacht ist, kannst du die Zutatenmengen meistens halbieren.

Aus 300 g Hähnchenbrust werden beispielsweise 150 g, aus 400 g Kartoffeln werden 200 g und aus 10 g Olivenöl werden 5 g.

Die Garzeit halbiert sich dadurch aber nicht automatisch. Kontrolliere die Lebensmittel und passe die Zeit bei Bedarf an.

Du kannst auch beide Portionen zubereiten und eine davon für den nächsten Tag aufbewahren.

1.6 Geeignete Backformen und Zubehörteile

Mit passendem Zubehör kannst du in deiner Tefal-Heißluftfritteuse auch kleine Aufläufe, Eiermuffins, Kuchen oder gefülltes Gemüse zubereiten.

Achte darauf, dass die Formen zu deinem Gerät passen, hitzebeständig sind und die Luftzirkulation nicht behindern.

Kleine Auflaufformen

Geeignete Formen aus Metall, Keramik oder hitzebeständigem Glas können für Aufläufe und überbackene Gerichte verwendet werden, sofern sie für dein Gerät zugelassen sind.

Silikonformen

Hitzebeständige Silikonformen sind praktisch für Eiermuffins, kleine Küchlein und portionsweise Desserts.

Achte auf die zulässige Temperatur und darauf, dass die Formen nicht mit dem Heizelement in Kontakt kommen.

Backpapier

Backpapier darf niemals lose in einer laufenden oder vorheizenden Heißluftfritteuse liegen. Durch den Luftstrom könnte es das Heizelement berühren.

Verwende es nur nach den Vorgaben deiner Bedienungsanleitung und beschwere es ausreichend mit Lebensmitteln.

Küchenzange und Lebensmittelthermometer

Eine hitzebeständige Küchenzange erleichtert das Wenden und Herausnehmen heißer Lebensmittel.

Mit einem Lebensmittelthermometer kannst du überprüfen, ob Fleisch und Geflügel vollständig durchgegart sind.

Für die meisten Rezepte brauchst du nicht viel Zubehör. Eine Küchenwaage, eine passende Zange und ein Lebensmittelthermometer sind bereits sehr hilfreich.

1.7 Häufige Anfängerfehler vermeiden

Auch beim Kochen mit der Heißluftfritteuse können kleine Fehler das Ergebnis beeinflussen.

Fehler 1: Den Garkorb überfüllen

Liegen die Zutaten zu dicht übereinander, werden sie häufig weich statt knusprig.

Besser: Verteile sie locker und gare größere Mengen nacheinander.

Fehler 2: Zu viel Öl verwenden

Mehr Öl sorgt nicht automatisch für ein besseres Ergebnis.

Besser: Wiege das Öl ab und verteile es dünn auf den Zutaten.

Fehler 3: Unterschiedlich große Stücke verwenden

Kleine Stücke können bereits trocken sein, während große noch nicht gar sind.

Besser: Schneide Kartoffeln, Gemüse und Fleisch möglichst gleichmäßig.

Fehler 4: Die Garzeit nicht kontrollieren

Manche Lebensmittel bräunen schneller als erwartet.

Besser: Kontrolliere dein Gericht rechtzeitig und passe die Garzeit an.

Fehler 5: Zu feuchte Zutaten verwenden

Nasse Oberflächen erschweren die Bräunung.

Besser: Tupfe geeignete Zutaten vor dem Garen trocken.

Fehler 6: Unterschiedliche Garzeiten ignorieren

Kartoffeln benötigen meist länger als empfindliche Fischfilets.

Besser: Beginne mit den Zutaten, die länger garen müssen, und füge die übrigen später hinzu, sofern das Rezept dies erlaubt.

Fehler 7: Die Reinigung vernachlässigen

Fett- und Speisereste können beim nächsten Garvorgang Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

Besser: Reinige die vorgesehenen Geräteteile regelmäßig.

1.8 Reinigung, Pflege und Sicherheit

Eine saubere Heißluftfritteuse funktioniert zuverlässiger und bleibt hygienisch.

Schalte das Gerät nach dem Gebrauch aus, ziehe den Netzstecker und lasse es vollständig abkühlen.

Den Garkorb reinigen

Entferne Speisereste und reinige den Garkorb mit warmem Wasser, mildem Spülmittel und einem weichen Schwamm.

Verwende keine scharfen Gegenstände oder Scheuermittel, die die Beschichtung beschädigen könnten.

Ob die Teile spülmaschinengeeignet sind, steht in der Bedienungsanleitung.

Den Garraum pflegen

Wische zugängliche Bereiche des abgekühlten Garraums vorsichtig mit einem leicht feuchten Tuch aus.

Tauche das Hauptgerät niemals in Wasser.

Sicherer Umgang mit heißen Teilen

Stelle deine Heißluftfritteuse auf eine stabile, hitzebeständige Fläche. Halte die vorgeschriebenen Abstände zu Wänden und Gegenständen ein und lasse die Lüftungsöffnungen frei.

Verwende geeignete Topfhandschuhe, wenn du heiße Formen entnimmst.

Fülle kein Wasser oder Frittieröl in größeren Mengen in das Gerät, sofern dein Modell nicht ausdrücklich dafür vorgesehen ist.

Auf sichere Lebensmittelzubereitung achten

Bewahre rohes Fleisch, Geflügel und Fisch gut gekühlt auf. Verwende saubere Küchenutensilien und trenne rohe von bereits gegarten Lebensmitteln.

Gare Geflügel vollständig durch und kontrolliere bei Bedarf die Kerntemperatur.

Leicht verderbliche Reste solltest du zügig abkühlen, im Kühlschrank aufbewahren und vor dem erneuten Verzehr ausreichend erhitzen.

Kapitel 2 – Erfolgreich abnehmen mit dem Airfryer

Wenn du abnehmen möchtest, musst du weder ständig hungrig sein noch alle deine Lieblingsgerichte streichen.

Viel hilfreicher ist eine Ernährung, die dich gut sättigt, ausreichend Nährstoffe liefert und zu deinem persönlichen Energiebedarf passt.

Deine Tefal-Heißluftfritteuse kann dir das Kochen erleichtern. Mit wenig Öl, frischen Zutaten und passenden Portionen lassen sich viele leckere Mahlzeiten zubereiten.

2.1 Kalorienbewusst essen ohne strenge Verbote

Brot, Kartoffeln, Nudeln oder gelegentliche Süßigkeiten müssen beim Abnehmen nicht grundsätzlich vom Speiseplan verschwinden.

Wichtiger ist, wie viel du davon isst und womit du diese Lebensmittel kombinierst.

Kartoffelspalten aus dem Airfryer passen beispielsweise gut zu magerem Hähnchen, frischem Gemüse und einem leichten Joghurtdip.

Auch Pizza, Aufläufe und Desserts lassen sich kalorienbewusster zubereiten.

Du kannst weniger Käse verwenden, zusätzliches Gemüse einbauen oder fettreiche Sahnesaucen durch leichtere Varianten ersetzen.

Versuche, deine Mahlzeiten bewusst zu genießen. Iss möglichst ohne Ablenkung und achte darauf, wann du angenehm satt bist.

2.2 So funktioniert ein moderates Kaloriendefizit

Dein Körper braucht täglich Energie. Sie wird unter anderem für Atmung, Herzschlag, Körpertemperatur, Verdauung und Bewegung benötigt.

Diese Energie nimmst du über Lebensmittel und Getränke auf. Angegeben wird sie meist in Kilokalorien, kurz kcal.

Wenn du über längere Zeit mehr Kalorien aufnimmst, als dein Körper verbraucht, kannst du zunehmen.

Nimmst du dagegen weniger Kalorien auf, als du benötigst, kann dein Körper gespeicherte Energiereserven nutzen. Das nennt man Kaloriendefizit.

Warum ein moderates Defizit sinnvoll ist

Ein sehr großes Kaloriendefizit kann Müdigkeit, starken Hunger, Nährstoffmängel und den Verlust von Muskelmasse begünstigen.

Ein moderates Defizit, das zu deinem persönlichen Bedarf passt, ist deshalb häufig die bessere Wahl.

Wie viele Kalorien du täglich benötigst, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Alter und Geschlecht
- Körpergröße und Gewicht
- Muskelmasse
- Bewegung im Alltag
- Sportliche Aktivität
- Gesundheitliche Voraussetzungen

Deshalb gibt es keine feste Kalorienmenge, die für alle Menschen gleichermaßen passt.

Bei bestehenden Erkrankungen, während der Schwangerschaft oder Stillzeit und bei einer Vorgeschichte mit Essstörungen solltest du eine geplante Gewichtsabnahme fachlich begleiten lassen.

Kalorienbewusst essen im Alltag

Versuche, deine Hauptmahlzeiten aus verschiedenen Lebensmittelgruppen zusammenzustellen.

Eine sättigende Mahlzeit kann beispielsweise aus Hähnchen, einer größeren Gemüseportion, Kartoffeln und etwas Olivenöl bestehen.

So bekommst du Eiweiß, Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Fett in einer ausgewogenen Kombination.

2.3 Eiweißreiche Lebensmittel für eine gute Sättigung

Eiweiß, auch Protein genannt, benötigt dein Körper unter anderem für den Aufbau und Erhalt deiner Muskeln.

Gerade beim Abnehmen ist eine ausreichende Eiweißzufuhr hilfreich. Zusammen mit regelmäßiger Bewegung und Krafttraining kann sie dabei unterstützen, Muskelmasse zu erhalten.

Eiweißreiche Mahlzeiten können außerdem länger sättigen.

Gute Eiweißquellen für deine Airfryer-Küche

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g, ca.
Hähnchenbrust, roh	23 g
Putenbrust, roh	24 g
Lachs, roh	20 g
Kabeljau, roh	18 g
Naturtofu	13 g
Hühnerei, essbarer Anteil	13 g
Skyr natur	11 g
Magerquark	12 g
Kichererbsen, gekocht	7 g

Die Werte können je nach Produkt leicht abweichen.

Verteile eiweißreiche Lebensmittel möglichst über den Tag.

Zum Frühstück passen beispielsweise Eiermuffins oder Skyr. Mittags kannst du Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse zubereiten. Abends bieten sich Tofu oder Hülsenfrüchte an.

Du musst nicht zu jeder Mahlzeit Fleisch essen. Auch pflanzliche Eiweißquellen liefern wertvolle Nährstoffe und bringen Abwechslung auf den Teller.

Als Referenzwert empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für gesunde Erwachsene bis 65 Jahre täglich 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Für Menschen ab 65 Jahren liegt der Schätzwert bei 1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht. Der persönliche Bedarf kann davon abweichen.

2.4 Gesunde Fette und ballaststoffreiche Kohlenhydrate

Neben Eiweiß braucht dein Körper auch Fette und Kohlenhydrate.

Warum gesunde Fette wichtig sind

Fette liefern Energie und helfen deinem Körper, die Vitamine A, D, E und K aufzunehmen.

Besonders empfehlenswert sind pflanzliche Öle wie Rapsöl und Olivenöl. Auch Nüsse, Samen und Kerne liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Da Fett ungefähr 9 kcal pro Gramm enthält, lohnt es sich, die verwendete Menge im Blick zu behalten.

Du musst nicht vollständig auf Öl verzichten. Für viele Airfryer-Gerichte reichen bereits wenige Gramm.

Kohlenhydrate sind keine Gegner

Kartoffeln, Reis, Vollkornbrot und Haferflocken können auch beim Abnehmen auf dem Speiseplan stehen.

Wähle möglichst häufig ballaststoffreiche Lebensmittel. Sie unterstützen die Verdauung und können länger satt halten.

Gute Ballaststoffquellen sind:

- Haferflocken und Vollkornprodukte
- Linsen, Bohnen und Kichererbsen
- Brokkoli, Karotten und anderes Gemüse
- Beeren und Äpfel
- Nüsse und Samen

Trinke ausreichend, wenn du viele ballaststoffreiche Lebensmittel isst.

2.5 Kalorien sparen ohne Geschmacksverlust

Viele klassische Gerichte lassen sich mit kleinen Änderungen kalorienbewusster zubereiten.

Manchmal genügt es, weniger Fett zu verwenden oder einzelne Zutaten auszutauschen.

Kalorienbewusste Alternativen

Statt	Probiere
Klassisch frittierte Pommes	Kartoffelspalten mit wenig Öl aus dem Airfryer
Fettreiche Sahnesauce	Sauce mit Joghurt oder Frischkäse light
Dicke Panade	Dünne Haferflocken- oder Vollkornpanade
Große Käsemengen	Weniger Käse und zusätzliche Kräuter
Fettreiche Fleischstücke	Mageres Geflügel oder Tofu
Zuckerreiche Fertigdips	Selbst gemachten Kräuterquark
Stark gesüßte Desserts	Kleine Portionen mit Obst und Skyr

Nicht jede Alternative ist automatisch kalorienärmer. Vergleiche deshalb bei verpackten Produkten die Nährwerte.

Geschmack durch Gewürze

Mit Gewürzen kannst du auch einfache Gerichte abwechslungsreich zubereiten.

Paprikapulver, Curry, Knoblauch, Kreuzkümmel, Rosmarin, Thymian und Oregano passen zu vielen Airfryer-Rezepten.

Frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Dill bringen zusätzliche Frische.

Auch Zitronensaft und etwas Essig können den Geschmack abrunden.

Probiere verschiedene Gewürzkombinationen aus. So schmeckt selbst eine einfache Hähnchenbrust jedes Mal etwas anders.

2.6 Portionsgrößen und Nährwerte richtig verstehen

Zu jedem Rezept findest du Angaben zu Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Ballaststoffen.

Die Werte beziehen sich jeweils auf eine Portion.

Die wichtigsten Nährwerte

Kalorien (kcal): Sie zeigen dir, wie viel Energie eine Portion liefert.

Eiweiß (g): Protein wird unter anderem für den Erhalt und Aufbau von Muskeln benötigt.

Fett (g): Fett liefert Energie und unterstützt verschiedene Körperfunktionen.

Kohlenhydrate (g): Sie versorgen deinen Körper mit Energie.

Ballaststoffe (g): Sie unterstützen die Verdauung und können zur Sättigung beitragen.

So berechnest du die Nährwerte pro Portion

Angenommen, ein Gericht enthält insgesamt folgende Nährwerte:

Nährwert	Gesamtes Rezept	Pro Portion bei 2 Portionen
Kalorien	760 kcal	380 kcal
Eiweiß	64 g	32 g
Fett	24 g	12 g
Kohlenhydrate	72 g	36 g
Ballaststoffe	12 g	6 g

Wenn du das Gericht in zwei gleich große Portionen teilst, halbieren sich die Nährwerte entsprechend.

Isst du das gesamte Gericht allein, nimmst du die vollständigen Nährwerte auf.

Die angegebenen Nährwerte sind ungefähre Werte. Je nach verwendeten Produkten und Mengen können sie etwas abweichen.

Die Küchenwaage als praktischer Helfer

Eine digitale Küchenwaage erleichtert dir das Abwiegen der Zutaten.

Besonders bei Öl, Käse, Nüssen und Nussmus können schon kleine Mengenunterschiede den Kaloriengehalt verändern.

Du musst aber nicht dauerhaft alles abwiegen. Mit etwas Übung bekommst du ein besseres Gefühl für passende Portionen.

Nutze die Nährwerte als Orientierung und nicht als strenge Vorgabe.

2.7 Mahlzeiten für eine Person sinnvoll planen

Wenn du allein kochst, bleiben manchmal Zutaten übrig. Mit einem einfachen Wochenplan kannst du sie besser nutzen.