Mittagessen? Eingepackt!

Airfryer-Kochbuch für ein oder zwei Körbe: 1000 Tage Inspiration für Lunchboxen mit Fleisch, Fisch und Gemüse

Henrike Wendtland

Hinweise zur Anwendung

Die Rezepte und Hinweise dieses Buches dienen der allgemeinen Information zur Zubereitung und Vorbereitung von Speisen. Sie ersetzen weder die Bedienungsanleitung des verwendeten Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Das Ergebnis hängt unter anderem von Geräteleistung, Korbfläche, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Prüfen Sie den Garzustand und passen Sie die Zubereitung bei Bedarf an. Verwenden Sie nur Zubehör und Behälter, die für Ihr Gerät geeignet sind, und beachten Sie die Sicherheitsvorgaben des Herstellers.

Beim Vorkochen und Mitnehmen sind hygienisches Arbeiten, rasches Abkühlen, geeignete Kühlung und eine durchgehende Kühlkette erforderlich. Beachten Sie die Lagerungs- und Aufwärmhinweise im Buch sowie die Angaben auf den verwendeten Lebensmitteln.

Prüfen Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Rezeptvarianten können andere Allergene enthalten. Bei besonderen Ernährungsbedürfnissen ist fachlicher Rat einzuholen.

Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis wird nicht garantiert. Die gesetzliche Haftung bleibt unberührt.

Copyright

© 2026 Henrike Wendtland
Alle Rechte vorbehalten.

„Mittagessen? Eingepackt!“
Erstausgabe 2026

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen nur mit vorheriger Zustimmung der Rechteinhaberin vervielfältigt, verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Etwaige erwähnte Marken und Produktbezeichnungen dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung; die jeweiligen Rechte verbleiben bei ihren Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Mengen und Portionen planen 1
Kurzer Praxischeck 1
Alltagsablauf in zwei Durchgängen 2
Kurzer Praxischeck 2
Lebensmittelsicherheit 3
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 4
Kurzer Praxischeck 4
Vorwort und Buchkonzept 5
So arbeiten Sie mit diesem Buch 5
Kalte Lunchbox 6
Halloumi mit Maiskolbenstücken und Senfdip – Paprika und Oregano 6
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 7
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 8
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 9
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Chili und Limette 10
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, einlagig 11
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Senf und Estragon, gewendet 12
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, geschüttelt 13
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, sanft gegart 14
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Curry und Limette 15
Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, bissfest 16

Ei mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, bissfest 17
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, bissfest 18
Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 19
Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 20
Räuchertofu mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 21
Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, bissfest 22
Paprika mit Champignons und Sesamdip – Salbei und Apfel, bissfest 23
Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, bissfest 24
Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, bissfest 25
Tofu mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, bissfest 26
Weiße Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 27
Warme Lunchbox 28
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 28
Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 29
Putenhackbällchen mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Chili und Limette, bissfest 30
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, bissfest 31
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon, bissfest 32

Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Dill und Senf, bissfest 33
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, bissfest 34
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Curry und Limette, bissfest 35
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, bissfest 36
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 37
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, bissfest 38
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 39
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 40
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, bissfest 41
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange, bissfest 42
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Salbei und Apfel, bissfest 43
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, bissfest 44
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 45
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, bissfest 46
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 47
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 48

Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, bissfest 49
Bunte Lunchbox-Kombinationen 50
Spargel mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Chili und Limette, bissfest 51
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, bissfest 52
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, bissfest 53
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Dill und Senf, bissfest . 54
Kürbis mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, bissfest 55
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, bissfest 56
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 57
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, bissfest 58
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, bissfest 59
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 60
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, bissfest 61
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, bissfest 62
Weiße Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 63
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, bissfest 64
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 65

Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano, bissfest 66
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 67
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 68
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, bissfest 69
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, bissfest 70
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, bissfest 71
Herzhafte Kombinationen 72
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, bissfest 72
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, bissfest 73
Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf, bissfest 74
Blumenkohl mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, bissfest 75
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, bissfest 76
Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom, bissfest 77
Halloumi mit Maiskolbenstücken und Senfdip – Dill und Meerrettich, bissfest 78
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, bissfest 79
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 80
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 81

Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange, bissfest 82
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 83
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, bissfest 84
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, bissfest 85
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Paprika und Oregano, bissfest 86
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 87
Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 88
Ei mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, bissfest 89
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, bissfest 90
Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest 91
Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Senf und Estragon, bissfest 92
Räuchertofu mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, bissfest 93
Weitere Lunchbox-Ideen 94
Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 94
Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, bissfest 95
Paprika mit Champignons und Sesamdip – Curry und Limette, bissfest 96
Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, bissfest 97

Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, bissfest 98
Tofu mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, bissfest 99
Weiße Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 100
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 101
Putenhackbällchen mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Fenchel und Orange, bissfest 102
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, bissfest 103
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, bissfest 104
Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, bissfest 105
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, bissfest 106
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 107
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 108
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 109
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Chili und Limette, bissfest 110
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest 111
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon, bissfest 112
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, bissfest 113

Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer, bissfest 114
Modulare Einkaufsliste 115
Mengenübersicht 115
Meal-Prep-Plan 116
Rezeptregister A bis Z 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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 122
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 123
Zutatenregister 124
Zutatenregister Fortsetzung 124
Zutatenregister Fortsetzung 125
Zutatenregister Fortsetzung 125
Eigene Notizen 126

Mengen und Portionen planen

Planen Sie mit der nutzbaren Korbfläche. Die Rezeptzeiten gelten für einen Korb und je einen Durchgang pro Komponente; die Komponenten werden nacheinander gegart.

Die angegebenen Portionen sind Lunchbox-Bausteine, keine vollständigen Mahlzeiten. Sechs kleine Portionen entsprechen etwa zwei bis drei größeren Portionen. Gemüse- und Kartoffelmengen sind geputzte Rohgewichte, sofern nicht anders angegeben. Obst, Gemüse und frische Kräuter vor dem Schneiden waschen und trocknen. Für Abrieb Bio-Zitrusfrüchte heiß waschen und trocken reiben; nur die farbige Schale verwenden.

Portion	Rechnen Sie mit realer Korbfläche und bei Bedarf mit zwei lockeren Chargen.
Ziel im Buch	Transportfähige Komponenten ohne Durchweichen
Geeignete Menge	Meist 4–9 l; entscheidend ist die nutzbare Fläche pro Korb, nicht das Gesamtvolumen.
Vor dem Start	Form nur ofenfest und gerätegeeignet; ringsum Luftweg frei lassen.
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passt eine Komponente ohne Überlappung in den Korb? Andernfalls teilen und die angegebene Garzeit für jede weitere Charge addieren.
- Sind Dips, Saucen, Vinaigrette und Petersilienöl verzehrfertig eingekauft? Die Mengen beziehen sich auf das fertige Produkt.
- Linsenpuffer, Linsenbällchen und Polentaschnitten werden fertig gegart und gekühlt verwendet. Packungsangaben haben Vorrang; Garzeiten gelten nicht für rohe Mischungen oder Tiefkühlware.

Alltagsablauf in zwei Durchgängen

Gemüse und Sauce zuerst, rohe tierische Zutaten danach auf getrenntem Brett vorbereiten. Nach Rohkontakt Hände und Werkzeuge reinigen. Fleisch, Fisch, Garnelen und Eimasse bis zum Garen gekühlt halten; nur vollständig aufgetaut verwenden. Jede Komponente locker einlagig garen, dann sofort getrennt kühlen.

Die Zeitzeilen enthalten 3 Minuten Vorheizen, sofern vom Hersteller vorgesehen. Bei Geräten mit längerer Vorheizphase die Differenz addieren. Alle Zeiten sind Richtwerte; Gargrad und erforderliche Kerntemperatur entscheiden.

Ablauf	Im Einzelkorb Beilage und Hauptkomponente nacheinander garen und einzeln kühlen.
Ziel im Buch	Transportfähige Komponenten ohne Durchweichen
Geeignete Menge	Meist 4–9 l; entscheidend ist die nutzbare Fläche pro Korb, nicht das Gesamtvolumen.
Vor dem Start	Form nur ofenfest und gerätegeeignet; ringsum Luftweg frei lassen.
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Bei zwei unabhängig regelbaren Körben je Komponente alle Chargenzeiten addieren. Längeren Ablauf zuerst starten, kürzeren um die Differenz verzögert. Chargen je Korb weiterhin nacheinander garen.
- Beide Körbe nach Anleitung vorheizen und auf Rezepttemperatur einstellen. Garphase: längerer Ablauf zuzüglich Wechsel- und Kontrollzeit. Jeden Korb einzeln prüfen; keine automatische Synchronfunktion voraussetzen.
- Für kalte Boxen nach dem letzten Durchgang etwa 60 Minuten Kühlzeit einplanen. Das ist ein Planwert, kein Sicherheitsnachweis; vor dem Transport müssen die Speisen unter 7 °C sein.