Gäste da? Essen läuft

Airfryer-Kochbuch für 8–12 Liter mit zwei Garzonen: 1500 Tage Inspiration mit Fingerfood, kleinen Gerichten und Desserts

Henrike Wendtland

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Airfryern mit etwa 8–12 Litern Gesamtvolumen und zwei getrennt regelbaren Garzonen. Entscheidend sind die tatsächlich vorhandenen Funktionen, die nutzbare Korbfläche und die Vorgaben des jeweiligen Herstellers. Eine bestimmte Literangabe allein gewährleistet nicht, dass sämtliche Zutatenmengen oder Backformen in jedes Gerät passen.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsangaben dienen als Orientierung. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und passen Sie die Zubereitung bei Bedarf an. Insbesondere bei Fleisch, Fisch, Geflügel und Eierspeisen ist auf ausreichendes Durchgaren zu achten.

Beachten Sie die Bedienungsanleitung sowie die Vorgaben zu Vorheizen, Zubehör und sicherer Handhabung. Verwenden Sie nur geeignete, hitzebeständige Formen und lassen Sie ausreichend Platz für die Luftzirkulation. Heiße Körbe, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei fertig gekauften Dips und vorgegarten Produkten. Hinweise zur Kühlung, Lagerung, zum Warmhalten und Wiedererwärmen sind sorgfältig zu beachten.

Die Angabe „1500 Tage Inspiration“ bezeichnet die langfristige Nutzung und Kombination der Rezeptideen. Das Buch enthält weder 1500 unterschiedliche Rezepte noch einen ausgearbeiteten Speiseplan für 1500 Tage.

Urheberrecht

Gäste da? Essen läuft.
© 2026 Henrike Wendtland. 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, verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Etwaige erwähnte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Alltagsablauf in einem Durchgang 1
Kurzer Praxischeck 1
Lebensmittelsicherheit 2
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 3
Kurzer Praxischeck 3
Vorwort und Buchkonzept 4
So arbeiten Sie mit diesem Buch 4
Aufbewahrung und Resteküche 5
Kurzer Praxischeck 5
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 6
Kurzer Praxischeck 6
Vorbereiten 7
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 7
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 8
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, goldbraun 9
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 10
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 11
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, goldbraun 12
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Chili und Limette, goldbraun 13
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, goldbraun 14
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, goldbraun 15
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 16

Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, goldbraun 17
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 18
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun 19
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun 20
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, goldbraun 21
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun 22
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 23
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, goldbraun 24
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, goldbraun 25
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 26
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 27
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 28
Hähnchenschenkel mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, goldbraun 29
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 30
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 31
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, goldbraun 32
Fingerfood 33
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 33

Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, goldbraun 34
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 35
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon, goldbraun 36
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer, goldbraun 37
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette, goldbraun 38
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, goldbraun 39
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun 40
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, goldbraun 41
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, goldbraun 42
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 43
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 44
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Fenchel und Orange, goldbraun 45
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 46
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 47
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, goldbraun 48
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano, goldbraun 49
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 50

Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 51
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 52
Zucchini mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Chili und Limette, goldbraun 53
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 54
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon, goldbraun 55
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf, goldbraun 56
Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, goldbraun 57
Hauptgerichte 58
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 58
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Curry und Limette, goldbraun 59
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, goldbraun 60
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, goldbraun 61
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, goldbraun 62
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 63
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 64
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, goldbraun 65
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Salbei und Apfel, goldbraun 66

Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 67
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, goldbraun 68
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, goldbraun 69
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 70
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 71
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 72
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette, goldbraun 73
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, goldbraun 74
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Senf und Estragon, goldbraun 75
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf, goldbraun 76
Tempeh mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, goldbraun 77
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Curry und Limette, goldbraun 78
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, goldbraun 79
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 80
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, goldbraun 81
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 82
Beilagen 83
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Thymian und Zitrone, goldbraun 83

Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 84
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange, goldbraun 85
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, goldbraun 86
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 87
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 88
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, goldbraun 89
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 90
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 91
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, goldbraun 92
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette, goldbraun 93
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, goldbraun 94
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, goldbraun 95
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf, goldbraun 96
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, goldbraun 97
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 98
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, goldbraun 99
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 100

Hähnchenschenkel mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, goldbraun 101
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, goldbraun 102
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 103
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, goldbraun 104
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, goldbraun 105
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 106
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 107
Dessert 108
Haferflocken mit Mandelblättchen und Apfelmus 108
Quark mit Haferstreuseln und Orangenquark 109
Beeren mit Haferstreuseln und Beerenjoghurt 110
Bananen mit Birnenspalten und Zimtquark 111
Pflaumen mit Apfelspalten und Vanillejoghurt 112
Birnen mit Walnüssen und Nussjoghurt 113
Äpfel mit Mandelblättchen und Apfelmus 114
Aprikosen mit Haferstreuseln und Orangenquark 115
Haferflocken mit Beeren und Beerenjoghurt 116
Quark mit Birnenspalten und Zimtquark 117
Beeren mit Apfelspalten und Vanillejoghurt 118
Bananen mit Walnüssen und Nussjoghurt 119
Pflaumen mit Mandelblättchen und Apfelmus 120
Birnen mit Haferstreuseln und Orangenquark 121
Äpfel mit Beeren und Beerenjoghurt 122
Aprikosen mit Birnenspalten und Zimtquark 123
Haferflocken mit Apfelspalten und Vanillejoghurt 124
Quark mit Walnüssen und Nussjoghurt 125

Beeren mit Mandelblättchen und Apfelmus 126
Bananen mit Haferstreuseln und Orangenquark 127
Pflaumen mit Beeren und Beerenjoghurt 128
Birnen mit Beeren und Zimtquark 129
Apfel-Hafer-Auflauf mit Vanillejoghurt 130
Aprikosen mit Walnüssen und Nussjoghurt 131
Mandel-Hafer-Taler mit Apfelmus 132
Resteküche-Plan 133
Modulare Einkaufsliste 133
Mengenübersicht 134
Meal-Prep-Plan 134
Rezeptregister A bis Z 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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 141
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 142
Zutatenregister 143
Zutatenregister Fortsetzung 143
Zutatenregister Fortsetzung 144
Zutatenregister Fortsetzung 144
Zutatenregister Fortsetzung 145
Eigene Notizen 145

Alltagsablauf in einem Durchgang

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Gäste entspannt bewirten“. Vorbereiten, länger garende Komponente starten, kurze Komponente ergänzen, gemeinsam servieren.

Für die Gästeküche gilt: Gegarte Speisen bis zum Servieren an allen Stellen bei mindestens 60 °C halten. Möglichst kurze Wartezeiten planen; Dips und frische Zutaten gekühlt lassen.

Ablauf	Vorbereiten, länger garende Komponente starten, kurze Komponente ergänzen, gemeinsam servieren.
Ziel im Buch	Mehrere Runden ohne kaltes Chaos
Geeignete Menge	An 8 bis 12 l und die reale Fläche 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 zu XXL Dual oder Flex Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Lebensmittelsicherheit

Rohe tierische Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten. Geflügel nicht abwaschen; Spritzwasser kann Keime verteilen. Hände, Messer, Bretter und Zangen nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.

- Geflügel, Hackfleisch und rohe Fleischgerichte an allen Stellen ausreichend erhitzen; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- Fisch garen, bis er im Kern nicht mehr glasig ist und sich leicht teilen lässt; empfindliche Filets früh prüfen.
- Reste zügig abkühlen, abgedeckt unter 7 °C lagern und üblicherweise innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
- Beim Aufwärmen Speisen gleichmäßig an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen.
- Heiße Körbe, Glasbehälter, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen; immer eine hitzefeste Unterlage bereithalten.

Die 70 °C beziehen sich auf die Lebensmitteltemperatur, nicht auf die Geräteeinstellung. Zum Messen ein sauberes Einstichthermometer verwenden.

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen

Gegarte Bausteine in flachen Behältern zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Komponenten lagern. Im Kühlschrank unter 7 °C, besser unter 5 °C, aufbewahren und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.

Nur die benötigte Portion aufwärmen. An allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; gründlich umrühren oder wenden. Unsicher gelagerte Reste entsorgen.

Kühlkette	Gegarte Bausteine zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Komponenten lagern.
Ziel im Buch	Mehrere Runden ohne kaltes Chaos
Geeignete Menge	An 8 bis 12 l und die reale Fläche 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

- Sind die gegarten Speisen in flachen Behältern rasch abgekühlt?
- Sind Behälter datiert und im Kühlschrank unter 7 °C gelagert?
- Wird nur die benötigte Portion überall auf 70 °C für 2 Minuten erhitzt?

Vorwort und Buchkonzept

Gäste entspannt bewirten richtet sich an Menschen, die mehrere kleine Speisen ohne lange Wartezeiten servieren möchten. Das Gerät ist vorhanden, aber Einkauf, Reihenfolge und Portionierung müssen geplant werden.

Der entscheidende Unterschied zu allgemeinen Sammlungen lautet: Servierfenster und Warmhaltestrategie werden geplant. Deshalb wurden die Rezepte nicht nur nach Zutaten, sondern nach Korbfläche, Luftweg, Garreihenfolge und Texturziel geplant.

Der kulinarische Schwerpunkt ist die Gästeküche. Die 126 Rezepte verteilen sich auf fünf Kapitel. Portionsangaben bezeichnen je nach Rezept kleine Gerichte oder Buffetportionen; mehrere Speisen ergeben gemeinsam ein Menü.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

1. Die Gesamtzeiten enthalten 3 Minuten Vorheizen je Garbereich, sofern die Anleitung dies erlaubt. Eine später startende Zone unmittelbar vor ihrem Start vorheizen; dies läuft parallel zur ersten. Ohne Vorheizen 3 Minuten abziehen. Tierische Zutaten frisch oder im Kühlschrank aufgetaut verwenden; Auftauen ist nicht enthalten.

2. Zwei Zonen werden getrennt geregelt. Bei erlaubtem manuellem Einzelstart zeitversetzt starten; sonst die Sync-Funktion nach Anleitung nutzen. Ohne diese Möglichkeiten im Großkorb nacheinander garen: Länger Garendes zuerst, Fertiges separat bei mindestens 60 °C heiß halten.

3. Jede Komponente muss locker passen. Reicht die Fläche nicht, Mengen halbieren und zwei Runden garen: doppelte Garzeit plus 3 Minuten für den Wechsel. Backformen müssen mit Luftweg ins Gerät passen; ist nur der Großkorb groß genug, Formen nacheinander einsetzen.

4. Garzeiten sind Richtwerte für die genannten Größen. Frühe Garprobe und sichere Lebensmitteltemperatur entscheiden; Verlängerungen erhöhen die Gesamtzeit. Fertige erste Chargen separat bei mindestens 60 °C im Lebensmittel heiß halten.