# Urlaubsküche ohne Großeinkauf

Airfryer-Kochbuch für Camping und Ferienwohnung: Rezepte für zwei, für Einzelkorbgeräte mit 3–6 Litern

Henrike Wendtland

# Hinweise zur Verwendung

Die Rezepte dieses Buches sind für kompakte Heißluftfritteusen mit einem Korb und einem Fassungsvermögen von 3–6 Litern konzipiert. Korbmaße, Leistung und Ausstattung unterscheiden sich je nach Modell. Prüfen Sie deshalb vor der Zubereitung, ob Zutatenmenge und Zubehör in Ihr Gerät passen. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise des Herstellers haben Vorrang.

Garzeiten und Temperaturen dienen als Richtwerte. Stückgröße, Ausgangstemperatur und Beladung beeinflussen das Ergebnis. Kontrollieren Sie den Garzustand und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Besonders bei Fleisch, Fisch, Geflügel, Eierspeisen und aufgewärmten Resten ist auf eine ausreichende Erhitzung zu achten; verwenden Sie gegebenenfalls ein geeignetes Küchenthermometer.

Verwenden Sie ausschließlich sicher gelagerte Lebensmittel. Achten Sie insbesondere unterwegs auf eine durchgehende Kühlkette. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, auch bei Fertigprodukten und vorgeschlagenen Alternativen.

Betreiben Sie das Gerät nur an einem geeigneten Stromanschluss auf einer standsicheren, hitzefesten Fläche. Beachten Sie die erforderlichen Lüftungsabstände und die Regeln des Campingplatzes.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Eine bestimmte Marke oder ein bestimmtes Modell wird nicht vorausgesetzt.

Copyright © 2026 Henrike Wendtland
Alle Rechte vorbehalten.

Urlaubsküche ohne Großeinkauf
Erste Auflage 2026

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung und öffentliche Bereitstellung sowie für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

# Inhaltsverzeichnis


Lebensmittelsicherheit ..... 1
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen ..... 2
Kurzer Praxischeck ..... 2
Vorwort und Buchkonzept ..... 3
So arbeiten Sie mit diesem Buch ..... 3
Aufbewahrung und Resteküche ..... 4
Kurzer Praxischeck ..... 4
Einkauf mit wenigen Grundzutaten ..... 5
Kurzer Praxischeck ..... 5
Symbole und Garzeitgrundlagen ..... 6
Richtwerte richtig nutzen ..... 6
Mengen und Portionen planen ..... 7
Kurzer Praxischeck ..... 7
Ankommen ..... 8
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie ..... 8
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch ..... 9
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone ..... 10
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange 11
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Salbei und Apfel . 12
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch ..... 13
Eier mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum ..... 14
Kürbis mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano ..... 15
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander ..... 16

Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran ..... 17
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie ..... 18
Linsenbällchen mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Chili und Limette ..... 19
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Sumach und Petersilie 20
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Senf und Estragon ..... 21
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Dill und Senf ..... 22
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer 23
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette ..... 24
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone ..... 25
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom ..... 26
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Dill und Meerrettich ..... 27
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie ..... 28
Frühstück ..... 29
Bananen mit Beeren und Petersilienöl ..... 29
Warme Apfelspalten mit Kräutersalsa ..... 30
Quark mit Champignons und Tomatenvinaigrette ..... 31
Haferflocken mit Kirschtomaten und Tahinisauce ..... 32
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Meerrettichjoghurt ..... 33
Eier mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt ..... 34
Tomaten mit Beeren und Zitronenquark ..... 35
Frühstückspilze mit Ei und Käse ..... 36
Bananen mit Champignons und Knoblauchdip ..... 37
Äpfel mit Kirschtomaten und Sesamdip ..... 38

Quark mit Paprikastreifen und Senfdip ..... 39
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme ..... 40
Vollkornbrötchen mit Beeren und Apfel-Senf-Dip ..... 41
Eier mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt ..... 42
Tomaten mit Champignons und Paprikacreme ..... 43
Frühstücks-Quesadillas mit Bohnen und Käse ..... 44
Bananen mit Paprikastreifen und Dillcreme ..... 45
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa ..... 46
Quark mit Beeren und Petersilienöl ..... 47
Haferflocken mit Apfelspalten und Kräutersalsa ..... 48
Schnelles Abendessen ..... 49
Paprikahälften mit Thunfisch und Couscous ..... 49
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch ..... 50
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange ..... 51
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 52
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch ..... 53
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum ..... 54
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Paprika und Oregano ..... 55
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander ..... 56
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran ..... 57
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie ..... 58
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 59
Weiße Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie ..... 60

Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Senf und Estragon ..... 61
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf ..... 62
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer ..... 63
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Curry und Limette ..... 64
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone ..... 65
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 66
Rote Bete mit Maiskolbenstücken und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich ..... 67
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie ..... 68
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch ..... 69
Grillgefühl ..... 70
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 70
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 71
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange ..... 72
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch ..... 73
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum ..... 74
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Paprika und Oregano ..... 75
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander ..... 76
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran ..... 77

Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie ..... 78
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Chili und Limette ..... 79
Auberginensteaks mit Tomaten-Käse-Kruste ..... 80
Gefüllte Grilltomaten mit Feta und Oliven ..... 81
Kartoffel-Rösti mit Käse ..... 82
Brokkoli-Käse-Päckchen aus Tortilla ..... 83
Zitronengarnelen auf Zucchinischeiben ..... 84
Überbackene Polenta mit Tomate und Mozzarella ..... 85
Paprika-Boote mit Ei und Spinat ..... 86
Kürbis mit knuspriger Kichererbsenkruste ..... 87
Fenchel mit Orangen und Oliven aus der Form ..... 88
Schweinemedaillons mit Apfel-Zwiebel-Gemüse ..... 89
Abreise Reste ..... 90
Kartoffelreste als Brokkoli-Käse-Gratin ..... 90
Brotchips mit weißem Bohnen-Dip ..... 91
Gefüllte Zucchini mit Reisresten und Feta ..... 92
Apfel-Brot-Auflauf mit Rosinen ..... 93
Tortilla-Pizza mit gegarten Hähnchenresten ..... 94
Nudelreste mit Tomaten und Mozzarella ..... 95
Reis-Gemüse-Frittata ..... 96
Kartoffel-Thunfisch-Küchlein ..... 97
Überbackene Wirsingbrote ..... 98
Gefüllte Champignons mit Linsen und Feta ..... 99
Knusprige Gnocchi mit Spinatcreme ..... 100
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon ..... 101
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf 102
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer ..... 103

Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Curry und Limette ..... 104
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone ..... 105
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 106
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich ..... 107
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie ..... 108
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch ..... 109
Aufwärmtabelle ..... 110
7-Tage-Wochenplan ..... 111
Modulare Einkaufsliste ..... 111
Mengenübersicht ..... 112
Resteküche-Plan ..... 112
Rezeptregister A bis Z ..... 113
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 113
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 114
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 114
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 115
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 116
Zutatenregister ..... 117
Zutatenregister Fortsetzung ..... 117
Zutatenregister Fortsetzung ..... 118
Zutatenregister Fortsetzung ..... 118
Zutatenregister Fortsetzung ..... 119
Eigene Notizen ..... 119

# 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 und Garnelen vollständig durchgaren; als sicherer Haushaltsrichtwert gelten auch hier mindestens 70 °C für 2 Minuten im Inneren.
- Reste in flachen Behältern zügig abkühlen und innerhalb weniger Stunden auf unter 7 °C bringen. Bei höchstens 7 °C, besser 5 °C lagern und 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.
- *Für Bohnen, Kichererbsen und Linsen werden vollständig gegarte Konserven oder ausdrücklich vorgegarte Fertigprodukte verwendet; keine rohen oder nur blanchierten Bohnen einsetzen.*

# Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen

Bereiten Sie nur so viel vor, wie Sie zuverlässig kühlen können. Gegarte Speisen in flache Behälter portionieren, zügig abkühlen, datieren und getrennt von rohen Zutaten lagern.

Prüfen Sie die Kühltemperatur auch in der Ferienwohnung. Eine Kühltasche ohne ausreichende Kühlleistung ersetzt keinen Kühlschrank.

| | |
|---|---|
| **Kühlkette** | Gegarte Bausteine zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Komponenten lagern. |
| **Ziel im Buch** | Wenig Werkzeug und kleine Einkäufe |
| **Geeignete Menge** | Für kompakte Einzelkorbgeräte von 3 bis 6 l; reale Korbfläche prüfen |
| **Vor dem Start** | Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen |
| **Während des Garens** | Garprobe durchführen; bei Fleisch, Fisch und Ei Kerntemperatur messen |
| **Nicht übertragen** | Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen |

## Kurzer Praxischeck

- Ist durchgehende Kühlung bei höchstens 7 °C, besser 5 °C gesichert?
- Sind rohe Lebensmittel und verzehrfertige Komponenten getrennt verpackt?
- Werden beim Aufwärmen an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht?

# Vorwort und Buchkonzept

Airfryer in Ferienwohnung und Campingküche richtet sich an Menschen, die mit wenig Werkzeug und kleinen Einkäufen kochen möchten. Das Gerät ist vorhanden, aber Einkauf, Reihenfolge und Portionierung brauchen Planung.

Die meisten Rezepte benötigen Brett, Messer und Schüssel; je nach Rezept kommen Gabel, Löffel, Metallform, Zange und Küchenthermometer hinzu. Rösti benötigen eine Reibe. Für leichte Brotstücke ist der beim Rezept genannte, zum Gerät passende Snack-Schutzdeckel nötig. Zubehör vor dem Einkauf prüfen.

Der kulinarische Schwerpunkt ist Urlaubsküche. Die 102 Rezepte verteilen sich auf fünf Kapitel und nennen Portionen, Zeiten, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und Ablauf. Einzelne kalte Beilagen ergänzen den Rezeptteil.

## 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.