Vorgekocht. Frei kombiniert

Meal Prep mit Fleisch, Fisch und Gemüse für Airfryer mit zwei unabhängig regelbaren Körben

Dörte Albersen

Hinweise zur Nutzung

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte und können je nach Gerät, Zutatenmenge und Schnittgröße abweichen. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Airfryers, verwenden Sie geeignetes Zubehör und prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr. Achten Sie auf Lebensmittelhygiene, sachgerechte Kühlung und mögliche Allergene. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung ohne Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Urheberrecht

Vorgekocht. Frei kombiniert.

© 2026 Dörte Albersen
Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte und die individuelle Gestaltung dieses Buches sind im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die über die gesetzlich erlaubte Nutzung hinausgeht, bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Bereitstellung geschützter Inhalte.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 1
Kurzer Praxischeck 1
Vorwort und Buchkonzept 2
So arbeiten Sie mit diesem Buch 2
Aufbewahrung und Resteküche 3
Kurzer Praxischeck 3
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 4
Kurzer Praxischeck 4
Symbole und Garzeitgrundlagen 5
Richtwerte richtig nutzen 5
Planen 6
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, goldbraun 6
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, goldbraun 7
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, goldbraun 8
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 9
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, goldbraun 10
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 11
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, goldbraun 12
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, goldbraun 13
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich, goldbraun 14

Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, goldbraun 15
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 16
Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 17
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Fenchel und Orange, goldbraun 18
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 19
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 20
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, goldbraun 21
Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Paprika und Oregano, goldbraun 22
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 23
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 24
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, goldbraun 25
Garnelen mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, goldbraun 26
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 27
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon, goldbraun 28
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 29
Proteine und Begleiter 30

Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, goldbraun 30
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Curry und Limette, goldbraun 31
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Basilikum und Zitrone, goldbraun 32
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, goldbraun 33
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, goldbraun 34
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 35
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 36
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 37
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Fenchel und Orange, goldbraun 38
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, goldbraun 39
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 40
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, goldbraun 41
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, goldbraun 42
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 43
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 44
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 45

Schweinefilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Chili und Limette, goldbraun 46
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 47
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, goldbraun 48
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Dill und Senf, goldbraun 49
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer, goldbraun 50
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Curry und Limette, goldbraun 51
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, goldbraun 52
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 53
Gemüse und weitere Bausteine 54
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, goldbraun 54
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, goldbraun 55
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 56
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, goldbraun 57
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Fenchel und Orange, goldbraun 58
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, goldbraun 59
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 60

Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, goldbraun 61
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, goldbraun 62
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 63
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 64
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, goldbraun 65
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Chili und Limette, goldbraun 66
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Sumach und Petersilie, goldbraun 67
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Senf und Estragon, goldbraun 68
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Dill und Senf, goldbraun 69
Süßkartoffeln mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, goldbraun 70
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 71
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun 72
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, goldbraun 73
Champignons mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Dill und Meerrettich, goldbraun 74
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun 75
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 76

Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, goldbraun 77
Beilagen und Ergänzungen 78
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, goldbraun 78
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Salbei und Apfel, goldbraun 79
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 80
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 81
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Paprika und Oregano, goldbraun 82
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 83
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 84
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, goldbraun 85
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Chili und Limette, goldbraun 86
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, goldbraun 87
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, goldbraun 88
Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 89
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, goldbraun 90
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, goldbraun 91
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, goldbraun 92

Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun 93
Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, goldbraun 94
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, goldbraun 95
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 96
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, goldbraun 97
Garnelen mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, goldbraun 98
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 99
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 100
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, goldbraun 101
Kombinieren 102
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, goldbraun 102
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 103
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 104
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, goldbraun 105
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, goldbraun 106
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, goldbraun 107

Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon, goldbraun 108
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, goldbraun 109
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Sesam und Ingwer, goldbraun 110
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Curry und Limette, goldbraun 111
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, goldbraun 112
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, goldbraun 113
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, goldbraun 114
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, goldbraun 115
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun 116
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, goldbraun 117
Schweinefilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Fenchel und Orange, goldbraun 118
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, goldbraun 119
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, goldbraun 120
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum, goldbraun 121
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano, goldbraun 122
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, goldbraun 123

Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, goldbraun 124
Mengenübersicht 125
Modulare Einkaufsliste 125
7-Tage-Wochenplan 126
Rezeptregister A bis Z 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 128
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 129
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 130
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 131
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 132
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 134
Zutatenregister 134
Zutatenregister Fortsetzung 135
Zutatenregister Fortsetzung 135
Zutatenregister Fortsetzung 136
Eigene Notizen 136

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Batch Cooking mit zwei Körben“. Gegarte Bausteine zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Komponenten lagern.

Gegarte Speisen sofort in flache, kleine Behälter portionieren und zügig kühlen; nicht stundenlang bei Raumtemperatur stehen lassen.

Kühlkette	Innerhalb weniger Stunden auf unter 7 °C abkühlen. Im Kühlschrank bei höchstens 7 °C, besser 5 °C, lagern; Behälter mit Zubereitungsdatum beschriften.
Ziel im Buch	Grundkomponenten in parallelen Chargen
Geeignete Menge	An 7 bis 11 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 Dual Basket Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?