Zwei Wochen weniger Grübeln

Mit 14-Tage-Plan und Rezepten für Fleisch, Fisch und vegetarische Gerichte aus dem Airfryer mit einem Korb

Dörte Albersen

Hinweise zur Verwendung

Die Rezepte und Planungshilfen dieses Buches dienen als Anregung für die alltägliche Küche. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Je nach Gerät, Korbfläche, Füllmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können Anpassungen erforderlich sein. Maßgeblich sind die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des verwendeten Geräts.

Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob Zutaten und Zubehör in den Korb passen und ausreichend Raum für die Luftzirkulation bleibt. Verwenden Sie nur für Ihr Gerät geeignetes Zubehör. Kontrollieren Sie den Garzustand vor dem Servieren; Farbe und Bräunung allein sind kein verlässlicher Nachweis dafür, dass Fleisch, Fisch oder Eierspeisen vollständig durchgegart sind.

Beachten Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten die Kennzeichnungen sämtlicher Zutaten, insbesondere bei fertigen Dips, Saucen und vorgegarten Produkten. Rezeptvarianten können andere Allergene enthalten als die ursprüngliche Zubereitung.

Der 14-Tage-Plan ist eine Hilfe zur Auswahl und Organisation der Mahlzeiten. Er bedeutet nicht, dass frische Zutaten oder zubereitete Speisen zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden können. Planen Sie Frischeinkäufe in geeigneten Abständen und beachten Sie Verbrauchsdaten, Kühlhinweise und die Lagerungsempfehlungen im Buch. Kühlen Sie Reste zügig und frieren Sie geeignete Portionen bei Bedarf rechtzeitig ein.

Die Inhalte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Zwingende gesetzliche Rechte und Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Dörte Albersen. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit dies nicht gesetzlich gestattet ist.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen oder Küchenzubehör. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktnamen dienen ausschließlich der Orientierung; die jeweiligen Rechte liegen bei ihren Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Buchkonzept 1
So arbeiten Sie mit diesem Buch 1
Aufbewahrung und Resteküche 2
Kurzer Praxischeck 2
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 3
Kurzer Praxischeck 3
Symbole und Garzeitgrundlagen 4
Richtwerte richtig nutzen 4
Mengen und Portionen planen 5
Kurzer Praxischeck 5
Alltagsablauf in einem Durchgang 6
Kurzer Praxischeck 6
Woche eins 7
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, bissfest 7
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 8
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 9
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, bissfest 10
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Fenchel und Orange, bissfest 11
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Salbei und Apfel, bissfest 12
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, bissfest 13
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 14

Kabeljau mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Paprika und Oregano, bissfest 15
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 16
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 17
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, bissfest 18
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Chili und Limette, bissfest 19
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, bissfest 20
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, bissfest 21
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Dill und Senf, bissfest 22
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, bissfest 23
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Curry und Limette, bissfest 24
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, bissfest 25
Woche zwei 26
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 26
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, bissfest 27
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, bissfest 28
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 29
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, bissfest 30

Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, bissfest 31
Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 32
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, bissfest 33
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 34
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Paprika und Oregano, bissfest 35
Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 36
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 37
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, bissfest 38
Rote Bete mit Wirsingspalten und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, bissfest 39
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, bissfest 40
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, bissfest 41
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf, bissfest 42
Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, bissfest 43
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, bissfest 44
Vorbereitung 45
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, bissfest 45
Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Zimt und Kardamom, bissfest 46

Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Dill und Meerrettich, bissfest 47
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, bissfest 48
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 49
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 50
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Fenchel und Orange, bissfest 51
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 52
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, bissfest 53
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, bissfest 54
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Paprika und Oregano, bissfest 55
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 56
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 57
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, bissfest 58
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, bissfest 59
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest 60
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Senf und Estragon, bissfest 61
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, bissfest 62

Linsenbällchen mit Wirsingspalten und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, bissfest 63
Restetag 64
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Curry und Limette, bissfest 64
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, bissfest 65
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, bissfest 66
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, bissfest 67
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 68
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 69
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 70
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Fenchel und Orange, bissfest 71
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, bissfest 72
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, bissfest 73
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, bissfest 74
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, bissfest 75
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 76
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 77
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 78

Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Chili und Limette, bissfest 79
Pastinaken-Kartoffel-Stampf mit Rosenkohlkruste und Gurkenjoghurt 80
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, bissfest 81
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, bissfest82
Einkauf 83
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Sesam und Ingwer, bissfest 83
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Curry und Limette, bissfest 84
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, bissfest 85
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 86
Kabeljau mit Wirsingspalten und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, bissfest 87
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 88
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 89
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, bissfest 90
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, bissfest 91
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, bissfest 92
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, bissfest 93
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, bissfest 94

Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, bissfest 95
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 96
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 97
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 98
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Chili und Limette, bissfest 99
Gefüllte Paprikahälften mit Bulgur, Feta und Kirschtomaten 100
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, bissfest 101
Aufwärmtabelle 102
Modulare Einkaufsliste 102
14-Tage-Wochenplan 103
Resteküche-Plan 104
Rezeptregister A bis Z 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 108
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 110
Zutatenregister 111
Zutatenregister Fortsetzung 111
Zutatenregister Fortsetzung 112
Zutatenregister Fortsetzung 112
Eigene Notizen 113

Vorwort und Buchkonzept

14 Tage Airfryer Wochenplan richtet sich an Menschen, die Einkauf, Reihenfolge und Portionierung für zwei Wochen planen möchten. Der Plan im Anhang verbindet ausgewählte Rezepte über gemeinsame Zutaten; weitere Rezepte bieten Austauschmöglichkeiten.

Gemeinsame Zutaten werden in unterschiedlichen Gerichten genutzt. Planen Sie in kurzen Einkaufsabschnitten: Frischware für spätere Tage nachkaufen oder geeignete Portionen rechtzeitig einfrieren. Zwei Wochen Planung bedeuten nicht zwei Wochen Kühlschranklagerung.

Der Schwerpunkt ist die Wochenplanung. Die 95 Rezepte einschließlich der im Titel benannten Würzvarianten verteilen sich auf fünf Kapitel. Jedes Rezept nennt Portionen, Vorbereitung, Garzeit, Gesamtzeit, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und Ablauf.

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.