Zwei Wochen weniger Kopfzerbrechen

Airfryer-Kochbuch für Einzelkorbgeräte: Fleisch, Fisch und vegetarische Gerichte mit 14-Tage-Plan

Dörte Albersen

Hinweise zur Verwendung

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte und können je nach Gerät, Menge und Größe der Zutaten abweichen. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Airfryers, prüfen Sie den Garzustand und berücksichtigen Sie Allergien sowie die sichere Lagerung von Lebensmitteln. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung ohne Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Urheberrecht

© 2026 Dörte Albersen. Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung der geschützten Inhalte bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin, soweit gesetzlich nicht anders erlaubt.

Inhaltsverzeichnis

Aufbewahrung und Resteküche 1
Kurzer Praxischeck 1
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 2
Kurzer Praxischeck 2
Symbole und Garzeitgrundlagen 3
Richtwerte richtig nutzen 3
Mengen und Portionen planen 4
Kurzer Praxischeck 4
Alltagsablauf mit Garfolge 5
Kurzer Praxischeck 5
Lebensmittelsicherheit 6
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 7
Kurzer Praxischeck 7
Herzhafte Rezepte 1–23 8
1. Garnelen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 8
2. Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 9
3. Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 10
4. Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 11
5. Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 12
6. Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 13
7. Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 14
8. Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 15

9. Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 16
10. Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 17
11. Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Senf und Estragon 18
12. Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 19
13. Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Sesam und Ingwer 20
14. Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Curry und Limette 21
15. Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 22
16. Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 23
17. Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 24
18. Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 25
19. Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 26
20. Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 27
21. Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Fenchel und Orange 28
22. Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 29
23. Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 30
Herzhafte Rezepte 24–45 31
24. Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum 31

25. Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Paprika und Oregano . 32
26. Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 33
27. Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 34
28. Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 35
29. Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Chili und Limette 36
30. Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 37
31. Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon 38
32. Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Dill und Senf 39
33. Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 40
34. Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Curry und Limette 41
35. Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 42
36. Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 43
37. Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 44
38. Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 45
39. Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 46
40. Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 47
41. Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 48

42. Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Salbei und Apfel 49
43. Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 50
44. Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 51
45. Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 52
Herzhafte Rezepte 46–68 53
46. Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 53
47. Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 54
48. Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 55
49. Champignons mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Chili und Limette 56
50. Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 57
51. Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Senf und Estragon 58
52. Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf 59
53. Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 60
54. Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Curry und Limette 61
55. Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 62
56. Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 63
57. Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 64
58. Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 65

59. Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 66
60. Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone 67
61. Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Fenchel und Orange 68
62. Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Salbei und Apfel 69
63. Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 70
64. Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 71
65. Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Paprika und Oregano 72
66. Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 73
67. Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 74
68. Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 75
Herzhafte Rezepte 69–90 76
69. Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Chili und Limette 76
70. Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 77
71. Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 78
72. Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Dill und Senf 79
73. Gefüllte Paprika mit Rindfleisch und Reis 80
74. Lachs-Kartoffel-Taler mit Frühlingszwiebeln 81
75. Möhren-Kichererbsen-Puffer mit Haferflocken 82

76. Schinken-Käse-Toast mit Tomate 83
77. Hähnchen-Ananas-Spieße 84
78. Gefüllte Champignons mit Feta und Spinat 85
79. Knusprige Spinat-Filopäckchen 86
80. Gnocchi mit Pesto und Mozzarella 87
81. Ofencamembert mit Trauben und Walnüssen 88
82. Zucchiniboote mit Linsen und Käse 89
83. Spargel-Schinken-Röllchen 90
84. Bohnen-Quesadillas mit Mais 91
85. Brokkoli-Käse-Kroketten 92
86. Seelachs unter Senfkruste 93
87. Kartoffel-Spinat-Frittata 94
88. Kokosgarnelen mit Limettendip 95
89. Gefüllte Tomaten mit Couscous und Feta 96
90. Knusprige Kichererbsen-Pita mit Gurke 97
Süß 98
91. Apfel-Hafer-Crumble 98
92. Birnen mit Walnussfüllung 99
93. Bananen-Hafer-Kekse 100
94. Zitronen-Quarkauflauf 101
95. Geröstete Pfirsiche mit Ricotta 102
96. Blätterteigtaschen mit Aprikosenkonfitüre 103
97. Kirsch-Brotpudding 104
98. Schokoladen-Brownie aus der Form 105
99. Gebackener Grießpudding mit Himbeeren 106
100. Pflaumenstrudel im Filoteig 107
101. Ananas mit Zimt und Kokosjoghurt 108
102. Erdbeer-Schoko-Keksförmchen 109
103. Kokosmakronen 110
104. Milchreisauflauf mit Mandarinen 111

105. Zimtschnecken aus Pizzateig 112
106. French-Toast-Streifen mit Beeren 113
107. Gefüllte Datteln mit Mandelmus 114
108. Mango-Kokos-Gratin 115
109. Möhren-Walnuss-Muffins 116
110. Heidelbeer-Frischkäse-Törtchen 117
111. Hafer-Dattel-Riegel mit Nüssen 118
112. Aprikosen-Quark-Toast 119
Mengenübersicht 120
Modulare Einkaufsliste 120
Aufwärmtabelle 121
Meal-Prep-Plan 121
7-Tage-Wochenplan 122
Rezeptregister A bis Z 122
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 123
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 123
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 124
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 125
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 126
Zutatenregister nach Rezeptnummer 127
Zutatenregister Fortsetzung 127
Zutatenregister Fortsetzung 128
Zutatenregister Fortsetzung 128
Eigene Notizen 129

Aufbewahrung und Resteküche

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Fünf Hauptzutaten aus dem Airfryer“. Kühlen Sie nur sichere Reste ein und wärmen Sie sie einmal gleichmäßig durch.

Höchstens fünf Hauptzutaten: Öl, Salz, Pfeffer und trockene Gewürze zählen zum Vorrat. Frische Kräuter, Zitrusfrüchte, Säfte und fertige Dips zählen mit; zusammengesetzte Produkte werden als eine Einkaufszutat verwendet.

Reste	Kühlen Sie nur sichere Reste ein und wärmen Sie sie einmal gleichmäßig durch.
Ziel im Buch	Kurze Listen ohne Gewürze künstlich mitzuzählen
Geeignete Menge	An die nutzbare Korbfläche anpassen; bei Bedarf zusätzliche Chargen einplanen.
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

- Passen Menge und Zubehör in den eigenen Korb, ohne den Luftstrom zu blockieren?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einkauf mit wenigen Grundzutaten

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Fünf Hauptzutaten aus dem Airfryer“. Planen Sie zwei Proteine, drei Gemüse, zwei Sättigungsbeilagen und zwei frische Finishes.

Höchstens fünf Hauptzutaten: Öl, Salz, Pfeffer und trockene Gewürze zählen zum Vorrat. Frische Kräuter, Zitrusfrüchte, Säfte und fertige Dips zählen mit; zusammengesetzte Produkte werden als eine Einkaufszutat verwendet.

Einkauf	Planen Sie zwei Proteine, drei Gemüse, zwei Sättigungsbeilagen und zwei frische Finishes.
Ziel im Buch	Kurze Listen ohne Gewürze künstlich mitzuzählen
Geeignete Menge	An die nutzbare Korbfläche anpassen; bei Bedarf zusätzliche Chargen einplanen.
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

- Passen Menge und Zubehör in den eigenen Korb, ohne den Luftstrom zu blockieren?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe, Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur prüfen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Temperatur und Zeit sind Richtwerte. Prüfen Sie unbekannte Geräte 2 bis 4 Minuten früher. Tierische Zutaten werden aufgetaut verwendet. Im Kühlschrank abgedeckt auftauen, Tauwasser entsorgen und danach Hände und Arbeitsflächen reinigen.

Die Vorbereitung enthält 3 Minuten Vorheizen parallel zur übrigen Vorbereitung. Abweichende Gerätevorgaben beachten; zusätzlichen Zeitbedarf addieren. Garphasen und Ruhezeiten zählen zur Gesamtzeit. Bei Platzmangel nur die betreffende Portion auf passende Chargen teilen: deren Garzeit mit der Chargenzahl multiplizieren, Vorbereitung einmal rechnen. Förmchen nicht über die angegebene Grenze füllen; nötigenfalls weitere verwenden.