Frühstück schon geregelt

Airfryer-Kochbuch mit 1000 Tagen Inspiration für Frühstück und Meal Prep für Einzelkorbgeräte mit 3–6 Litern

Maren Bredenfeld

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Dieses Buch ist eine unabhängige Rezeptpublikation. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; eine Empfehlung oder Freigabe durch einen Hersteller wird nicht behauptet.

Die Rezepte sind für Einzelkorb-Airfryer mit einem angegebenen Fassungsvermögen von 3–6 Litern ausgelegt. Entscheidend sind jedoch auch die tatsächlich nutzbare Korbfläche, die Bauform und die Ausstattung des jeweiligen Geräts. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob die verwendete Form sicher in den Korb passt und genügend Raum für die Luftzirkulation bleibt. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitsvorgaben Ihres Geräts.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Zutatenmenge, Schnittgröße, Ausgangstemperatur und Geräteleistung können das Ergebnis beeinflussen. Kontrollieren Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Die eingestellte Gerätetemperatur entspricht nicht der Kerntemperatur einer Speise.

Beachten Sie die Hinweise zur Küchenhygiene, Kühlung, Lagerung und zum vollständigen Wiedererhitzen. Nicht jedes Gericht eignet sich gleichermaßen zum Einfrieren oder zur mehrtägigen Aufbewahrung. Für die Arbeitswoche kann eine zusätzliche frische Zubereitung zur Wochenmitte erforderlich sein.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und die Kennzeichnung verwendeter Fertigprodukte. Austauschzutaten können Konsistenz, Garverhalten und Haltbarkeit verändern.

Die Rezepte dienen der kulinarischen Anregung und ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bestimmte gesundheitliche Wirkungen oder Abnehmerfolge werden nicht zugesichert.

Die Formulierung „1000 Tage Inspiration“ beschreibt die Anregung, Rezeptideen wiederholt aufzugreifen und unterschiedlich zu kombinieren. Sie bezeichnet weder 1000 einzelne Rezepte noch einen ausgearbeiteten Speiseplan für 1000 Tage.

Copyright

Frühstück schon geregelt

© 2026 Maren Bredenfeld
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die öffentliche Bereitstellung und Verbreitung in elektronischer oder gedruckter Form.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Einkauf mit wenigen Grundzutaten 1
Kurzer Praxischeck 1
Symbole und Garzeitgrundlagen 2
Richtwerte richtig nutzen 2
Mengen und Portionen planen 3
Kurzer Praxischeck 3
Alltagsablauf mit einem Korb 4
Kurzer Praxischeck 4
Lebensmittelsicherheit 5
Sättigende Kombinationen 6
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Salbei und Apfel 6
Vollkornbrötchen mit Beeren und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch 7
Ei mit Apfelspalten und Tahinisauce – Tomate und Basilikum 8
Tomaten mit Champignons und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano 9
Champignons mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 10
Bananen mit Paprikastreifen und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran 11
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie 12
Quark mit Beeren und Knoblauchdip – Chili und Limette 13
Haferflocken mit Apfelspalten und Sesamdip – Sumach und Petersilie 14
Vollkornbrötchen mit Champignons und Senfdip – Senf und Estragon 15
Ei mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Dill und Senf 16
Tomaten mit Paprikastreifen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer 17
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Curry und Limette 18
Bananen mit Beeren und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone 19

Apfelspalten mit Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom 20
Quark mit Champignons und Dillcreme – Dill und Meerrettich 21
Haferflocken mit Kirschtomaten und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie 22
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch 23
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone 24
Tomaten mit Beeren und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange .. 25
Champignons mit Apfelspalten und Tahinisauce – Salbei und Apfel .. 26
Bananen mit Champignons und Meerrettichjoghurt 27
Äpfel mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt 28
Quark mit Paprikastreifen und Zitronenquark 29
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt 30
Vollkornbrötchen mit Beeren und Knoblauchdip 31
Würzige Frühstücksideen 32
Ei mit Apfelspalten und Sesamdip 32
Tomaten mit Champignons und Senfdip 33
Champignons mit Kirschtomaten und Bohnencreme 34
Bananen mit Paprikastreifen und Apfel-Senf-Dip 35
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt 36
Quark mit Beeren und Paprikacreme 37
Haferflocken mit Apfelspalten und Ajvarjoghurt 38
Vollkornbrötchen mit Champignons und Dillcreme 39
Ei mit Kirschtomaten und Tomatensalsa 40
Tomaten mit Paprikastreifen und Petersilienöl 41
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa 42
Bananen mit Beeren und Tomatenvinaigrette 43
Apfelspalten mit Tahinisauce 44
Quark mit Champignons und Meerrettichjoghurt 45
Haferflocken mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt 46
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Zitronenquark 47
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt 48

Tomaten mit Beeren und Knoblauchdip 49
Champignons mit Apfelspalten und Sesamdip 50
Bananen mit Champignons und Senfdip 51
Äpfel mit Kirschtomaten und Bohnencreme 52
Quark mit Paprikastreifen und Apfel-Senf-Dip 53
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt 54
Vollkornbrötchen mit Beeren und Paprikacreme 55
Ei mit Apfelspalten und Ajvarjoghurt 56
Tomaten mit Champignons und Dillcreme – Sesam und Ingwer 57
Brot, Hafer und mehr 58
Champignons mit Kirschtomaten und Tomatensalsa – Curry und Limette 58
Bananen mit Paprikastreifen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 59
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 60
Quark mit Beeren und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 61
Haferflocken mit Apfelspalten und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 62
Vollkornbrötchen mit Champignons und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 63
Ei mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 64
Tomaten mit Paprikastreifen und Zitronenquark – Fenchel und Orange 65
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 66
Bananen mit Beeren und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 67
Apfelspalten mit Sesamdip – Tomate und Basilikum 68
Quark mit Champignons und Senfdip – Paprika und Oregano 69
Haferflocken mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 70
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 71
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 72
Tomaten mit Beeren und Paprikacreme – Chili und Limette 73

Champignons mit Apfelspalten und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 74
Bananen mit Champignons und Dillcreme – Senf und Estragon 75
Äpfel mit Kirschtomaten und Tomatensalsa – Dill und Senf 76
Quark mit Paprikastreifen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 77
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Curry und Limette 78
Vollkornbrötchen mit Beeren und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 79
Ei mit Apfelspalten und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 80
Tomaten mit Champignons und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 81
Champignons mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 82
Bananen mit Paprikastreifen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 83
Obst und Süßes 84
Beeren mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt 84
Bananen mit Haferstreuseln und Nussjoghurt 85
Pflaumen mit Beeren und Apfelmus 86
Birnen mit Beeren und Orangenquark 87
Apfelspalten mit Beerenjoghurt 88
Aprikosen mit Walnüssen und Zimtquark 89
Haferflocken mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt 90
Quark mit Haferstreuseln und Nussjoghurt 91
Beeren mit Haferstreuseln und Apfelmus 92
Bananen mit Birnenspalten und Orangenquark 93
Pflaumen mit Apfelspalten und Beerenjoghurt 94
Birnen mit Walnüssen und Zimtquark 95
Äpfel mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt 96
Aprikosen mit Haferstreuseln und Nussjoghurt 97
Haferflocken mit Beeren und Apfelmus 98
Quark mit Birnenspalten und Orangenquark 99

Beeren mit Apfelspalten und Beerenjoghurt 100
Bananen mit Walnüssen und Zimtquark 101
Pflaumen mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt 102
Birnen mit Haferstreuseln und Nussjoghurt 103
Äpfel mit Beeren und Apfelmus 104
Aprikosen mit Birnenspalten und Orangenquark 105
Haferflocken mit Apfelspalten und Beerenjoghurt 106
Quark mit Walnüssen und Zimtquark 107
Gefüllte Birnen mit Ricotta und Haselnüssen 108
Herzhaft 109
Haferflocken mit Apfelspalten und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 109
Vollkornbrötchen mit Champignons und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 110
Ei mit Kirschtomaten und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 111
Tomaten mit Paprikastreifen und Petersilienöl – Chili und Limette ...112
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 113
Bananen mit Beeren und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon ... 114
Apfelspalten mit Tahinisauce – Dill und Senf 115
Quark mit Champignons und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer116
Haferflocken mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt – Curry und Limette 117
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 118
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom119
Tomaten mit Beeren und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 120
Champignons mit Apfelspalten und Sesamdip – Zitrone und Petersilie121
Bananen mit Champignons und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 122
Äpfel mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 123
Quark mit Paprikastreifen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange124
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 125

Vollkornbrötchen mit Beeren und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 126
Ei mit Apfelspalten und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 127
Tomaten mit Champignons und Dillcreme – Paprika und Oregano ... 128
Champignons mit Kirschtomaten und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 129
Bananen mit Paprikastreifen und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 130
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 131
Quark mit Beeren und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 132
Haferflocken mit Apfelspalten und Tahinisauce – Sumach und Petersilie 133
Meal-Prep-Plan 134
Mengenübersicht 134
Resteküche-Plan 135
Rezeptregister A bis Z 135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 137
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 139
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 140
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 140
Zutatenregister 141
Zutatenregister Fortsetzung 141
Eigene Notizen 142

Einkauf mit wenigen Grundzutaten

Planen Sie Frühstücke aus Ei, Quark, Hafer, Brot, Obst und Gemüse. Kaufen Sie frische Kräuter und Saucen nach Bedarf; die Rezepte verwenden verzehrfertige Dips und Milchprodukte.

Obst- und Gemüsemengen beziehen sich auf das geputzte, essbare Gewicht. Verwenden Sie frische Beeren. Frische Kräuter gründlich waschen und abtrocknen; für kalt zugegebene Kräuter erst am Verzehrtag schneiden.

Einkauf	Ei, Quark, Hafer, Brot, Obst und Gemüse nach Rezept planen
Ziel im Buch	Frühstück für fünf Arbeitstage vorbereiten
Geeignete Menge	An 3–6 Liter und die nutzbare Korbfläche 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 eine 16-cm-Metallform in den Korb, ohne den Luftweg zu verschließen?
- 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

Die Rezepte sind für kompakte Einzelkorbgeräte mit 3–6 Litern gedacht. Verwenden Sie eine antihaftbeschichtete 16-cm-Metallform mit mindestens 4 cm Höhe. Sie muss mit freiem Luftweg in den Korb passen; sonst Mengen proportional reduzieren und die Garprobe beibehalten.

Die Gesamtzeit enthält Vorbereitung, alle nacheinander gegarten Chargen und jede angegebene Ruhezeit. Bei Formgerichten ruht jede Charge in derselben Form; erst danach umfüllen und neu befüllen. Quellzeit läuft während der Vorbereitung. Ohne Vorheizen starten; vorgeschriebenes Vorheizen zusätzlich einplanen. Abkühlen, Lagern, Auftauen und späteres Aufwärmen sind nicht eingerechnet.

Mengen und Portionen planen

Die angegebenen Portionen gelten für das gesamte Rezept. Sechs kleine Portionen sind kleine Frühstücksbausteine. Größere Mengen werden nacheinander gegart; zusätzliche Chargen verlängern die Zeit entsprechend.

Flüssige Eier, Quarkmassen und feuchte Hafermischungen gehören in eine geeignete Form, niemals lose in den gelochten Korb. Die Form steht im Korb; den Luftweg rundherum frei lassen.

Portion	Portionen beziehen sich auf das ganze Rezept; Chargen nacheinander garen
Ziel im Buch	Frühstück für fünf Arbeitstage vorbereiten
Geeignete Menge	An 3–6 Liter und die nutzbare Korbfläche 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

- Lassen sich die angegebenen Chargen ohne Überfüllen einhalten?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Alltagsablauf mit einem Korb

Zutaten schneiden und abwiegen, kalte Saucen getrennt bereitstellen, dann die im Rezept genannten Chargen nacheinander garen. Brot und empfindliche Früchte erst zum angegebenen Zeitpunkt ergänzen.

Das Gerät hat einen Korb; zwei unabhängige Garzonen oder eine Synchronfunktion werden nicht vorausgesetzt. Für Vorrat fertige Chargen nach der angegebenen Ruhezeit in flache Behälter umfüllen und zügig abkühlen.

Ablauf	Chargen nach Rezept nacheinander garen; kalte Saucen separat halten
Ziel im Buch	Frühstück für fünf Arbeitstage vorbereiten
Geeignete Menge	An 3–6 Liter und die nutzbare Korbfläche 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 heiße Form und erste Charge sicher abgestellt?
- 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.

- Eierspeisen vollständig stocken lassen und an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen. Diese Kerntemperatur ist nicht die eingestellte Gerätetemperatur.
- Frische Beeren waschen und rasch verbrauchen. Tiefkühlbeeren vor dem Verzehr ausreichend stark erhitzen (etwa 90 °C im Lebensmittel); nicht ungegart anstelle frischer Beeren einsetzen.
- Gegarte Speisen zügig in flachen Behältern abkühlen, abgedeckt bei höchstens 7 °C, besser 5 °C, lagern und innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen oder frühzeitig portionsweise einfrieren.
- Gerichte mit rohen Komponenten spätestens am Folgetag verbrauchen. Saucen getrennt kühlen und Packungsangaben beachten. Gefrorenes über Nacht im Kühlschrank auftauen; beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.
- Heiße Körbe, Glasbehälter, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen; immer eine hitzefeste Unterlage bereithalten.

Für fünf Arbeitstage: zu Wochenbeginn nur für die ersten 2–3 Tage kühlen; geeignete gegarte Portionen für später frühzeitig einfrieren oder zur Wochenmitte frisch nachbereiten. Kühlpflichtiges in einer Kühltasche transportieren und am Arbeitsplatz wieder kühlen.

Sättigende Kombinationen

Frühstücksbausteine aus Hafer, Ei, Brot, Quark, Obst und Gemüse mit unterschiedlichen Würzungen.

Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Salbei und Apfel

Portionen: 3 Portionen

Zeit: Vorbereitung 12 Min. · Garzeit ca. 40 Min. · Ruhezeit 10 Min. · Gesamt ca. 62 Min.

Temperatur: 170 °C

Gerätekonfiguration: Einzelkorb; eine 16-cm-Metallform, Luftweg frei; zwei Chargen nacheinander

Zutaten

- 180 g zarte Haferflocken und 360 ml Wasser
- 120 g Vollkornbrot, in 1 cm großen Würfeln
- 1 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 1 TL fein geschnittener Salbei und 2 EL naturtrüber Apfelsaft
- 120 g Kräutersalsa (verzehrfertig)
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Vollkornbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Haferflocken mit Wasser 5 Minuten quellen lassen; dabei die übrigen Zutaten vorbereiten.
2. Form mit der Hälfte des Öls ausstreichen. Gequollene Haferflocken, die zweite Zutat, die gesamte Würzung, Salz und Pfeffer mischen. Die Hälfte einfüllen (höchstens 3 cm hoch). Übrige Masse für die zweite Charge kalt stellen.
3. Die erste Charge ca. 20 Minuten bei 170 °C backen; nicht schütteln. Ab Minute 16 prüfen: Haferflocken weich und Masse durchgehend heiß; bei Bedarf länger garen.
4. 5 Minuten in der Form setzen lassen, dann umfüllen. Form mit dem übrigen Öl ausstreichen; zweite Hälfte ebenso backen und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Kräutersalsa reichen; Vorratsportionen rasch abkühlen und Sauce getrennt kühlen.