# Erst mild, dann würzig

Airfryer-Kochbuch für 5–10 Liter mit einem oder zwei Körben: Familienrezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse

Maren Bredenfeld

# Hinweise zur Nutzung

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung ohne Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Die Rezepte sind für Airfryer mit einem Korb oder zwei unabhängig regelbaren Körben vorgesehen. Prüfen Sie Korbfläche, Beladung und Zubehör an Ihrem Gerät. Bei Platzmangel in mehreren Durchgängen garen. Die Bedienungsanleitung hat stets Vorrang.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Gerät, Menge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Gargrad sorgfältig; eine gebräunte Oberfläche allein belegt kein vollständiges Durchgaren.

Kleine Portionen und Beilagenportionen ergeben nicht automatisch eine vollständige Mahlzeit. Mengen, Würzung und Konsistenz an Alter und Bedürfnisse anpassen. Für Kinder Gräten und Knochen entfernen, harte oder runde Stücke altersgerecht zerkleinern und heiße Speisen abkühlen lassen.

Bei Allergien und Unverträglichkeiten alle Zutatenkennzeichnungen prüfen. Die Angaben ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Lebensmittel hygienisch verarbeiten und Reste zügig kühlen. Lunchboxen bis zum Verzehr kühl halten.

Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis kann nicht garantiert werden. Die gesetzliche Haftung bleibt unberührt.

# Urheberrecht

© 2026 Maren Bredenfeld. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

# Inhaltsverzeichnis


Symbole und Garzeitgrundlagen ..... 1
Richtwerte richtig nutzen ..... 1
Mengen und Portionen planen ..... 2
Kurzer Praxischeck ..... 2
Alltagsablauf in einem Durchgang ..... 3
Kurzer Praxischeck ..... 3
Lebensmittelsicherheit ..... 4
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen ..... 5
Kurzer Praxischeck ..... 5
Vorwort und Buchkonzept ..... 6
So arbeiten Sie mit diesem Buch ..... 6
Mild starten ..... 7
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest ..... 7
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Fenchel und Orange, bissfest ..... 8
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, bissfest ..... 9
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, bissfest ..... 10
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, bissfest ..... 11
Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, bissfest ..... 12
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest ..... 13
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, bissfest ..... 14
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest ..... 15

Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Chili und Limette, bissfest ..... 16
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest ..... 17
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon, bissfest ..... 18
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Dill und Senf, bissfest 19
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Sesam und Ingwer, bissfest 20
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Curry und Limette, bissfest ..... 21
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, bissfest ..... 22
Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest ..... 23
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, bissfest ..... 24
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest ..... 25
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, bissfest ..... 26
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, bissfest ..... 27
Fingerfood ..... 28
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, bissfest ..... 28
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Fenchel und Orange, bissfest ..... 29
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, bissfest ..... 30
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, bissfest ..... 31

Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, bissfest ..... 32
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest ..... 33
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, bissfest ..... 34
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest ..... 35
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Chili und Limette, bissfest ..... 36
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Sumach und Petersilie, bissfest ..... 37
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Senf und Estragon, bissfest ..... 38
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Dill und Senf, bissfest ..... 39
Süßkartoffeln mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, bissfest ..... 40
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, bissfest ..... 41
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, bissfest ..... 42
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest ..... 43
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich, bissfest ..... 44
Kartoffeln mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, bissfest ..... 45
Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, bissfest ..... 46
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, bissfest ..... 47

Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, bissfest ..... 48
Gemüse ..... 49
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, bissfest ..... 49
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Salbei und Apfel, bissfest 50
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, bissfest ..... 51
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest ..... 52
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Paprika und Oregano, bissfest ..... 53
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest ..... 54
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest ..... 55
Mais mit weißen Bohnen und Senfdip – Chili und Limette, bissfest 56
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, bissfest ..... 57
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, bissfest ..... 58
Weiße Bohnen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, bissfest ..... 59
Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, bissfest ..... 60
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, bissfest ..... 61
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, bissfest ..... 62
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, bissfest ..... 63

Kichererbsen mit Maisrippen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, bissfest ..... 64
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, bissfest ..... 65
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, bissfest ..... 66
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, bissfest ..... 67
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, bissfest ..... 68
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest ..... 69
Familienabend ..... 70
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Senf und Estragon, bissfest ..... 70
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, bissfest 71
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, bissfest ..... 72
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest ..... 73
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, bissfest ..... 74
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest ..... 75
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest ..... 76
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, bissfest ..... 77
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, bissfest ..... 78
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest ..... 79

Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Sesam und Ingwer, bissfest ..... 80
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Curry und Limette, bissfest ..... 81
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, bissfest ..... 82
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, bissfest ..... 83
Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, bissfest ..... 84
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, bissfest ..... 85
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, bissfest ..... 86
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest ..... 87
Schweinefilet mit Maisrippen und Zitronenquark – Fenchel und Orange, bissfest ..... 88
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest ..... 89
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, bissfest ..... 90
Lunchbox ..... 91
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Tomate und Basilikum, bissfest ..... 91
Mais mit Fenchelspalten und Senfdip – Paprika und Oregano, bissfest ..... 92
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest ..... 93
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest ..... 94

Weiße Bohnen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest ..... 95
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Chili und Limette, bissfest ..... 96
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, bissfest ..... 97
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon, bissfest ..... 98
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, bissfest ..... 99
Kichererbsen mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, bissfest ..... 100
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Curry und Limette, bissfest ..... 101
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, bissfest ..... 102
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, bissfest ..... 103
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, bissfest ..... 104
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest ..... 105
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, bissfest ..... 106
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest ..... 107
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, bissfest ..... 108
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Salbei und Apfel, bissfest ..... 109
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, bissfest ..... 110

Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, bissfest ..... 111
Modulare Einkaufsliste ..... 112
Meal-Prep-Plan ..... 112
Aufwärmtabelle ..... 113
Resteküche-Plan ..... 113
Rezeptregister A bis Z ..... 114
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 115
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 120
Zutatenregister ..... 120
Zutatenregister Fortsetzung ..... 121
Zutatenregister Fortsetzung ..... 121
Zutatenregister Fortsetzung ..... 122
Eigene Notizen ..... 122

# 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 verwenden gekühlte, nicht gefrorene Zutaten. Tiefkühlware zugedeckt im Kühlschrank auftauen; Tauwasser auffangen und entsorgen. Gerät unbekannt: 2 bis 4 Minuten früher prüfen. Vorheizen nur nach Geräteanleitung; 3 Minuten sind der Planungswert.

Gesamtzeit = Vorbereitung + Vorheizen + Garablauf je Charge. Die Zahlen gelten bis Garende bei 3 Minuten Vorheizen; abweichende Vorheizzeit und Nachgaren entsprechend verrechnen. Auftauen und Abkühlen vor Verzehr oder Lunchbox kommen hinzu.

# Mengen und Portionen planen

Die Mengen gelten für die jeweils genannte Zahl kleiner Portionen oder Beilagenportionen. Sie ergeben nicht automatisch eine vollständige Familienmahlzeit. Bei Bedarf durch eine passende Sättigungsbeilage ergänzen.

Kinderportionen nach Alter und Appetit bemessen. Salz sparsam einsetzen; Pfeffer und scharfe Würzung erst am Tisch für Erwachsene ergänzen.

| | |
|---|---|
| **Portion** | Locker ohne Stapeln beladen. Bei Platzmangel halbieren, nötigenfalls vierteln; pro Teilmenge den gesamten Ablauf wiederholen. Wirsingstreifen dürfen locker bis 3 cm hoch liegen und werden zur Halbzeit gemischt. |
| **Ziel im Buch** | Milde vertraute Gerichte mit Gemüsevariation |
| **Geeignete Menge** | Für 5–10 l; Korbfläche und Luftweg sind entscheidend. Gemüsegewichte gelten geputzt, sofern nicht anders angegeben. |
| **Vor dem Start** | Formen vorab auf Passform prüfen; rundum Luftweg frei lassen. Eimasse höchstens 3 cm hoch einfüllen; bei höherer Füllung die Menge teilen. |
| **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 Single oder Dual Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?