Dein Essen macht mit

Airfryer-Kochbuch für Einzelkorbgeräte mit 365 Tagen Inspiration für Fleisch, Fisch und Gemüse im Schichtalltag

Maren Bredenfeld

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Dieses Kochbuch bietet Rezeptideen und praktische Anregungen für den Alltag mit wechselnden Arbeitszeiten. Es ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die Rezepte sind für die Zubereitung in einem Airfryer mit einem Korb beschrieben. Ob Zutatenmenge und Zubehör in Ihr Gerät passen, hängt insbesondere von der nutzbaren Korbfläche ab. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des Herstellers. Verwenden Sie ausschließlich Zubehör, das für Ihr Gerät und die jeweilige Temperatur geeignet ist.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Besonders bei tierischen Lebensmitteln darf die Beurteilung nicht allein anhand der Bräunung erfolgen.

Achten Sie beim Vorbereiten, Kühlen, Transportieren und Wiedererwärmen auf sorgfältige Küchenhygiene und eine durchgehende Kühlkette. Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen bei Allergien oder Unverträglichkeiten. Lassen Sie das Gerät während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt und verwenden Sie beim Umgang mit heißen Körben und Formen geeigneten Hitzeschutz.

Die Formulierung „365 Tage Inspiration“ bezeichnet Anregungen zur wiederholten Nutzung und Kombination der enthaltenen Rezepte und Würzvarianten. Das Buch enthält weder 365 unterschiedliche Rezepte noch einen vollständigen Speiseplan für jeden Tag des Jahres.

Diese Veröffentlichung ist unabhängig und steht in keiner wirtschaftlichen Verbindung zu einem Gerätehersteller. Eine Empfehlung oder Freigabe durch einen Hersteller wird nicht behauptet.

Urheberrecht

© 2026 Maren Bredenfeld. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich gestattete Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Mengen und Portionen planen 1
Kurzer Praxischeck 1
Alltagsablauf in einem Durchgang 2
Kurzer Praxischeck 2
Lebensmittelsicherheit 3
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 4
Kurzer Praxischeck 4
Vorwort und Buchkonzept 5
So arbeiten Sie mit diesem Buch 5
Aufbewahrung und Resteküche 6
Kurzer Praxischeck 6
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 7
Kurzer Praxischeck 7
Vor der Schicht 8
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Curry und Limette, saftig 8
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, saftig 9
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig 10
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, saftig 11
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, saftig 12
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, saftig 13
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, saftig 14
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, saftig 15

Weiße Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, saftig 16
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, saftig 17
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig 18
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano, saftig 19
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 20
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, saftig 21
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, saftig 22
Rote Bete mit Maisscheiben und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, saftig 23
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, saftig 24
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, saftig 25
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Dill und Senf, saftig 26
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, saftig 27
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, saftig 28
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, saftig 29
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, saftig 30
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Dill und Meerrettich, saftig 31
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, saftig 32

Nach der Schicht 33
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, saftig 33
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig 34
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Fenchel und Orange, saftig 35
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, saftig 36
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, saftig 37
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, saftig 38
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Paprika und Oregano, saftig 39
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 40
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, saftig 41
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, saftig 42
Kürbis mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, saftig 43
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig 44
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Senf und Estragon, saftig 45
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, saftig 46
Linsenbällchen mit Maisscheiben und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, saftig 47
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Curry und Limette, saftig 48

Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Basilikum und Zitrone, saftig 49
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, saftig 50
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, saftig 51
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig 52
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, saftig 53
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, saftig 54
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Fenchel und Orange, saftig 55
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, saftig 56
Mitnehmen 57
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Chili und Limette, saftig 57
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, saftig 58
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, saftig 59
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, saftig 60
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 61
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, saftig 62
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig 63
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig 64

Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Senf und Estragon, saftig 65
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Dill und Senf, saftig 66
Halloumi mit Wirsingspalten und Senfdip – Sesam und Ingwer, saftig 67
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Curry und Limette, saftig 68
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, saftig 69
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig 70
Kabeljau mit Maisscheiben und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, saftig 71
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, saftig 72
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, saftig 73
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, saftig 74
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Fenchel und Orange, saftig 75
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, saftig 76
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, saftig 77
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, saftig 78
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, saftig 79
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 80

Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, saftig 81
Aufwärmen 82
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, saftig 82
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, saftig 83
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Chili und Limette, saftig 84
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Sumach und Petersilie, saftig 85
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Senf und Estragon, saftig 86
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, saftig 87
Weiße Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, saftig 88
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, saftig 89
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, saftig 90
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Dill und Meerrettich, saftig 91
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, saftig 92
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, saftig 93
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, saftig 94
Rote Bete mit Maisscheiben und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, saftig 95
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Salbei und Apfel, saftig 96

Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, saftig 97
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig 98
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Paprika und Oregano, saftig 99
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 100
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, saftig 101
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, saftig 102
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Chili und Limette, saftig 103
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, saftig 104
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, saftig 105
Freie Tage 106
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, saftig 106
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, saftig 107
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, saftig 108
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, saftig 109
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, saftig 110
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, saftig 111
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, saftig 112

Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, saftig 113
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, saftig 114
Kürbis mit Wirsingspalten und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, saftig 115
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, saftig 116
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, saftig 117
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, saftig 118
Linsenbällchen mit Maisscheiben und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, saftig 119
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, saftig 120
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, saftig 121
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, saftig 122
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, saftig 123
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, saftig 124
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Senf und Estragon, saftig 125
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, saftig 126
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Sesam und Ingwer, saftig 127
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Curry und Limette, saftig 128

Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, saftig 129
Meal-Prep-Plan 130
Mengenübersicht 131
Aufwärmtabelle 131
Resteküche-Plan 132
Modulare Einkaufsliste 132
Rezeptregister A bis Z 133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 137
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 139
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 140
Zutatenregister 140
Zutatenregister Fortsetzung 141
Zutatenregister Fortsetzung 141
Zutatenregister Fortsetzung 142
Eigene Notizen 142