Mehr Abendessen aus deinem Einkauf

Airfryer-Kochbuch für einen Korb: Gerichte für zwei mit Fleisch, Fisch und Gemüse – samt Einkaufshilfe und Resteküche

Rieke Dannenbrink

Hinweise zur Nutzung

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Die Rezepte sind für zwei Portionen und Airfryer mit einem Korb ausgelegt. Die angegebenen Mengen setzen mindestens 400 cm² nutzbare Korbfläche voraus. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob Zutaten und Zubehör in Ihr Gerät passen und ausreichend Raum für die Luftzirkulation bleibt.

Garzeiten und Temperaturen dienen als Richtwerte. Gerät, Beladung, Stückgröße und Ausgangstemperatur können das Ergebnis beeinflussen. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und prüfen Sie den Garzustand, insbesondere bei Fleisch, Fisch und Eierspeisen.

Reste zügig abkühlen, gekühlt lagern und vor dem Verzehr vollständig durcherhitzen. Prüfen Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten.

Die Hinweise ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Rieke Dannenbrink
Alle Rechte vorbehalten.

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

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Alltagsablauf mit einem Korb 1

Kurzer Praxischeck 1

Lebensmittelsicherheit 2

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 3

Kurzer Praxischeck 3

Vorwort und Buchkonzept 4

So arbeiten Sie mit diesem Buch 4

Aufbewahrung und Resteküche 5

Kurzer Praxischeck 5

Einkauf 6

Süßkartoffeln mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 6

Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 7

Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 8

Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 9

Champignons mit Maisrippen und Dillcreme – Chili und Limette . 10

Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 11

Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon 12

Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Dill und Senf 13

Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 14

Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Curry und Limette 15

Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 16

Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 17

Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 18
Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 19
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 20
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone 21
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange . 22
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Salbei und Apfel 23
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 24
Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 25
Abend eins 26
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 26
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Paprika und Oregano 27
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 28
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 29
Kichererbsen mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Chili und Limette 30
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 31
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 32
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Dill und Senf 33

Garnelen mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 34
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Curry und Limette35
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 36
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 37
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 38
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie .39
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 40
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 41
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 42
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 43
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 44
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 45
Abend zwei 46
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano 46
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 47
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 48
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 49

Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 50
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Sumach und Petersilie 51
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 52
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf 53
Schweinefilet mit Wirsingspalten und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 54
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette 55
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone 56
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom 57
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich 58
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie 59
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 60
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 61
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange 62
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel 63
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 64
Abend drei 65
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum 65
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Paprika und Oregano 66

Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 67
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 68
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie 69
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette 70
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie . 71
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Senf und Estragon 72
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf 73
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer 74
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Curry und Limette 75
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Basilikum und Zitrone76
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom 77
Gefüllte Süßkartoffeln mit Wirsing und Linsen 78
Hähnchen-Paprika-Gratin mit Haferkruste 79
Kabeljau-Kartoffel-Taler mit Tomatendip 80
Seitan-Schnitzel in Brokkolikruste 81
Mit Mais und Käse gefüllte Champignons 82
Kartoffel-Brokkoli-Rösti mit Apfelquark 83
Spargel-Pastinaken-Frittata 84
Reste 85
Lachs-Linsen-Auflauf mit Tomatenkruste 85
Tempeh-Fenchel-Spieße mit Senfglasur 86
Kichererbsen-Eier-Muffins mit Koriander 87
Kürbis-Bohnen-Crumble mit Haferflocken 88
Fenchel-Brot-Auflauf mit Orangenjoghurt 89

Zucchini-Päckchen mit Schweinefilet 90
Räuchertofu-Kohlrabi-Puffer 91
Paprikahälften mit Linsen-Möhren-Füllung 92
Auberginenröllchen mit Paprika und Couscous 93
Süßkartoffel-Mais-Küchlein mit Sesam 94
Rosenkohl-Hack-Gratin mit Kartoffelhaube 95
Bratäpfel mit Tofu-Hafer-Füllung 96
Bohnen-Kürbis-Püree unter Käsekruste 97
Zucchini-Bohnen-Fladen auf Tortillas 98
Rosenkohl-Pilz-Crumble mit Walnüssen 99
Gefüllte Polenta-Boote mit Putenhack 100
Forellen-Blumenkohl-Kroketten 101
Wirsingpäckchen mit Kichererbsen und Reis 102
Brokkoli-Paprika-Brotpizza 103
Resteküche-Plan 104
Modulare Einkaufsliste 104
Aufwärmtabelle 105
Rezeptregister A bis Z 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
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 109
Zutatenregister 110
Zutatenregister Fortsetzung 110
Zutatenregister Fortsetzung 111
Zutatenregister Fortsetzung 111
Eigene Notizen 112

Alltagsablauf mit einem Korb

Für einen Einkauf wählen Sie drei Gerichte mit gemeinsamen Zutaten aus und addieren die Mengen. Die Rezepte sind Alternativen; sie sind nicht alle für denselben Einkauf bestimmt.

Für die Wochenküche gilt: Rohes und Gegartes getrennt vorbereiten und lagern.

Ablauf	Die Komponenten nacheinander garen; fertige Speisen während der zweiten Charge bei mindestens 60 °C warm halten oder die Portionen direkt nacheinander servieren.
Ziel im Buch	Ein Warenkorb wird ohne Wiederholungsgefühl genutzt
Geeignete Menge	Zwei Portionen; mindestens 400 cm² nutzbare Korbfläche. Runde Formen: 16 cm Innenmaß, höchstens 18 cm Außenmaß.
Vor dem Start	Formen und Haltegitter müssen für das Gerät zugelassen sein; rundum Luftwege frei halten. Die angegebenen Chargen nicht stapeln. Vorheizen nur nach Anleitung; abweichende Dauer zur Gesamtzeit addieren.
Während des Garens	Für gemeinsames Servieren die erste Charge zugedeckt in einem zweiten Gerät warm halten, z. B. im parallel auf 80 °C vorgewärmten Backofen; die Speisen müssen dabei mindestens 60 °C halten.
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Zutaten und zugelassenes Zubehör ohne Stapeln in den Korb?
- 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.

- Geflügel, Hackfleisch und rohe Fleischgerichte an allen Stellen ausreichend erhitzen; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- Fisch und Garnelen vollständig durchgaren; als sicherer Haushaltsrichtwert gelten auch hier mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen.
- Reste in flachen Behältern zügig abkühlen, innerhalb weniger Stunden unter 7 °C bringen, abdecken und bei höchstens 7 °C, besser 5 °C, lagern. Gegartes innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen; rohe Komponenten spätestens am Folgetag.
- Beim Aufwärmen Speisen gleichmäßig an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen.
- Heiße Körbe, Glasbehälter, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen; immer eine hitzefeste Unterlage bereithalten.

Die Temperaturangaben im Rezept sind Geräteeinstellungen; Angaben zur Kerntemperatur beziehen sich auf das Lebensmittel und werden mit einem geeigneten Thermometer geprüft.

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen

Gegarte Komponenten in flachen Behältern zügig abkühlen, datieren und getrennt von frischen Komponenten lagern. Nur die benötigte Menge aufwärmen.

Rohe Zutaten für spätere Abende nach Verbrauchsdatum und Packungsangaben lagern oder rechtzeitig einfrieren; nicht pauschal drei Tage aufbewahren.

Kühlkette	Im Kühlschrank auftauen; Tauwasser auffangen und entsorgen. Auftauen über Nacht ist nicht in den Rezeptzeiten enthalten.
Ziel im Buch	Ein Warenkorb für mehrere unterschiedliche Gerichte
Geeignete Menge	Nur sicher kühlbare Mengen für 2–3 Tage einplanen.
Vor dem Start	Rohe Zutaten und ungegarte zweite Chargen bis zum Einsatz gekühlt halten.
Während des Garens	Beim Aufwärmen an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Ist genug Kühlraum vorhanden und das Verbrauchsdatum eingehalten?
- Sind Behälter flach, sauber, verschlossen und datiert?
- Wurde die Kerntemperatur beim Aufwärmen überprüft?