Genuss statt Geschirrberge

Airfryer-Kochbuch für ein oder zwei Körbe: Fleisch, Fisch und Gemüse mit Beilagen und Dips

Rieke Dannenbrink

Hinweise zur Nutzung

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerät, Korbfläche, Beladung und Größe der Zutaten können die Ergebnisse beeinflussen. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Airfryers, verwenden Sie nur geeignetes Zubehör und halten Sie die Luftwege frei. Rezepte für zwei Garzonen setzen zwei unabhängig steuerbare Körbe voraus; mit einem Korb verlängert sich die Zubereitung.

Prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren, bei empfindlichen Lebensmitteln auch die Kerntemperatur. Achten Sie auf Küchenhygiene, sichere Kühlung und die Allergenhinweise der verwendeten Produkte.

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

Urheberrecht

© 2026 Rieke Dannenbrink. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlichen Schranken bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die elektronische Speicherung und Verbreitung.

Erste Ausgabe 2026.

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit 1
Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen 2
Kurzer Praxischeck 2
Vorwort und Buchkonzept 3
So arbeiten Sie mit diesem Buch 3
Aufbewahrung und Resteküche 4
Kurzer Praxischeck 4
Einkauf mit wenigen Grundzutaten 5
Kurzer Praxischeck 5
Symbole und Garzeitgrundlagen 6
Richtwerte richtig nutzen 6
Mise en place 7
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf 7
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Sesam und Ingwer 8
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Curry und Limette 9
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone 10
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom 11
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Dill und Meerrettich 12
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie 13
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch 14
Eier mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 15
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 16
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 17

Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 18
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 19
Linsenbällchen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 20
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 21
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 22
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 23
Tofu mit Maiskolbenstücken und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 24
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 25
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon 26
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 27
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer 28
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette 29
Ein Korb 30
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 30
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 31
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 32
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 33

Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 34
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 35
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Fenchel und Orange 36
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel . 37
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 38
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum 39
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano 40
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 41
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 42
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 43
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Chili und Limette 44
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 45
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon 46
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf 47
Spargel mit Maiskolbenstücken und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 48
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Curry und Limette 49
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 50
Eier mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 51
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 52
Eine Form 53

Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 53
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 54
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 55
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 56
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Salbei und Apfel 57
Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch ... 58
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 59
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 60
Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 61
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 62
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 63
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette 64
Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 65
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Senf und Estragon 66
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf 67
Rote Bete mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 68
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Curry und Limette 69

Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 70
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 71
Blumenkohl mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 72
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 73
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 74
Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Thymian und Zitrone 75
Zwei Zonen 76
Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange .. 76
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel77
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 78
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum (Würzvariante) 79
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Paprika und Oregano (Würzvariante) 80
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander (Würzvariante) 81
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran (Würzvariante) 82
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie (Würzvariante) 83
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette (Würzvariante) 84
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie (Würzvariante) 85
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon (Würzvariante) 86

Eier mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf (Würzvariante) 87
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer (Würzvariante) 88
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette (Würzvariante) 89
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone (Würzvariante) 90
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom (Würzvariante) 91
Linsenbällchen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich (Würzvariante) 92
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Zitrone und Petersilie (Würzvariante) 93
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch (Würzvariante) 94
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone (Würzvariante) 95
Tofu mit Maiskolbenstücken und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange (Würzvariante) 96
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel (Würzvariante) 97
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch (Würzvariante) 98
Reinigung 99
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum (Würzvariante) 99
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano (Würzvariante) 100
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander (Würzvariante) 101
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran (Würzvariante) 102

Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie (Würzvariante) 103
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette (Würzvariante) 104
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Sumach und Petersilie (Würzvariante) 105
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon (Würzvariante) 106
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf (Würzvariante) 107
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Sesam und Ingwer (Würzvariante) 108
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Curry und Limette (Würzvariante) 109
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone (Würzvariante) 110
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom (Würzvariante) 111
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Dill und Meerrettich (Würzvariante) 112
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie (Würzvariante) 113
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch (Würzvariante) 114
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone (Würzvariante) 115
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Fenchel und Orange (Würzvariante) 116
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel (Würzvariante) 117
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch (Würzvariante) 118

Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum (Würzvariante) 119
Spargel mit Maiskolbenstücken und Petersilienöl – Paprika und Oregano (Würzvariante) 120
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander (Würzvariante) 121
Meal-Prep-Plan 122
7-Tage-Wochenplan 123
Resteküche-Plan 124
Aufwärmtabelle 124
Rezeptregister A bis Z 125
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 128
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 129
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 130
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 131
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 132
Zutatenregister 132
Zutatenregister Fortsetzung 133
Zutatenregister Fortsetzung 133
Zutatenregister Fortsetzung 134
Eigene Notizen 134

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 Sicherheitsrichtwert im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Die eingestellte Gerätetemperatur ist keine Kerntemperatur.
- Reste rasch in flachen Behältern abkühlen und abgedeckt bei maximal 7 °C, besser unter 5 °C, lagern; innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen. Abweichende kürzere Produktfristen beachten.
- 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.

• Tiefgekühltes Fleisch und Fisch abgedeckt im Kühlschrank auftauen. Tauwasser entsorgen; Kontaktflächen und Hände reinigen. Die Rezeptzeiten gelten für aufgetaute beziehungsweise gekühlte Zutaten, nicht für gefrorene Ware.

Meal Prep: Kühlen, Lagern, Aufwärmen

Gegarte Komponenten zügig in flachen Behältern abkühlen, datieren und getrennt von Dips und frischen Kräutern lagern. Für spätere Tage geplante Portionen am Zubereitungstag einfrieren; im Kühlschrank auftauen.

Keine losen Papier- oder Folieneinlagen verwenden. Sie können den Luftstrom behindern und ohne ausreichendes Gewicht zum Heizelement aufsteigen. Geeignetes Zubehör nur nach Geräteanleitung einsetzen.

Kühlkette	Gegarte Komponenten rasch in flachen Behältern abkühlen und datieren.
Kühlschrank	Maximal 7 °C, besser unter 5 °C; Dips separat lagern.
Verbrauch	Gegarte Reste innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
Einfrieren	Für spätere Tage geplante Portionen am Zubereitungstag einfrieren.
Auftauen	Abgedeckt im Kühlschrank; Tauwasser von anderen Lebensmitteln fernhalten.
Aufwärmen	Nur benötigte Portionen; überall mindestens 70 °C für 2 Minuten.

Kurzer Praxischeck

- Ist die nutzbare Korbfläche groß genug für die beschriebene lockere Lage?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Vorwort und Buchkonzept

Airfryer ohne Küchenchaos richtet sich an Menschen, die mit wenig Geschirr im Alltag kochen möchten. Im Mittelpunkt stehen freie Luftwege, passende Mengen und eine klare Reihenfolge beim Vorbereiten und Garen.

Zubehör wird nur genutzt, wenn es für das Gerät geeignet ist und die Luftwege frei bleiben. Korbfläche, Schnittgröße und Garreihenfolge bestimmen, ob die Komponenten gleichmäßig garen.

Die 115 Rezepteinträge verteilen sich auf fünf Kapitel. Darunter sind 43 gekennzeichnete Würzvarianten mit gleicher Zutatenbasis und unterschiedlicher Würzung. Jeder Eintrag nennt Portionen, Vorbereitung, Garzeit, Gesamtzeit, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und Ablauf.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

1. Lesen Sie die Gerätekonfiguration vor dem Abwiegen der Zutaten.

2. Beladen Sie den Korb nach Fläche und Luftweg, nicht nach der Literzahl auf der Verpackung.

3. Beginnen Sie die Garprobe vor dem Richtwert, wenn Ihr Gerät besonders leistungsstark ist.

4. Notieren Sie nur eine Änderung pro Testlauf, damit Ergebnisse vergleichbar bleiben.