Raus aus dem Rezepttrott

Airfryer-Kochbuch für Korbgeräte: Fleisch, Fisch, Tofu und Hülsenfrüchte mit Gemüse, Beilagen und Würzvarianten

Rieke Dannenbrink

Hinweise zur Nutzung

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Sie können je nach Gerät, Füllmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten abweichen. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Airfryers, verwenden Sie geeignetes Zubehör und lassen Sie ausreichend Platz für die Luftzirkulation. Bereiten Sie größere Mengen bei Bedarf in mehreren Durchgängen zu.

Prüfen Sie vor dem Verzehr, ob alle Zutaten vollständig und sicher gegart sind. Achten Sie beim Umgang mit rohen tierischen Lebensmitteln auf sorgfältige Küchenhygiene. Zutaten und Fertigprodukte sind auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten zu prüfen.

Das Buch enthält keine individuell abgestimmte Ernährungsberatung. Nicht jedes Gericht ist eine proteinreiche Hauptmahlzeit; berechnete Nährwerte werden nicht ausgewiesen.

Diese Publikation ist unabhängig und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Eine Eignung für jedes Modell wird nicht zugesichert.

Copyright

© 2026 Rieke Dannenbrink. Alle Rechte vorbehalten.

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

Inhaltsverzeichnis

Würzlogik und Finish 1
Kurzer Praxischeck 1
Einleitung und Leseführung 2
Kurzer Praxischeck 2
Zutaten sinnvoll austauschen 3
Kurzer Praxischeck 3
Schnittgrößen und Garwirkung 4
Kurzer Praxischeck 4
Symbole und Abkürzungen 5
Richtwerte richtig nutzen 5
Garzeit-Grundlagen 6
Kurzer Praxischeck 6
Zutatenprofil des Buches 7
Kurzer Praxischeck 7
Geflügel und gemischte Gerichte 8
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 8
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, zart 9
Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 10
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, zart 11
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, zart 12
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, zart 13
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, zart 14

Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, zart 15
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, zart 16
Garnelen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, zart 17
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 18
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, zart 19
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 20
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Chili und Limette, zart 21
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Sumach und Petersilie, zart 22
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, zart 23
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Dill und Senf, zart 24
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, zart 25
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, zart 26
Fisch und gemischte Gerichte 27
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, zart 27
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, zart 28
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Dill und Meerrettich, zart 29
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, zart 30

Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, zart 31
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, zart 32
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, zart 33
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Salbei und Apfel, zart 34
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, zart 35
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 36
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, zart 37
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 38
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, zart 39
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, zart 40
Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Chili und Limette, zart 41
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, zart 42
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, zart 43
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, zart 44
Vegetarisches und gemischte Gerichte 45
Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, zart 45
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, zart 46

Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, zart 47
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, zart 48
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, zart 49
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, zart 50
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, zart 51
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, zart 52
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, zart 53
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, zart 54
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, zart 55
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, zart 56
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, zart 57
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, zart 58
Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, zart 59
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, zart 60
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, zart 61
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 62
Kleine Mahlzeiten und Beilagen 63

Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Senf und Estragon, zart 63
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, zart 64
Champignons mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Sesam und Ingwer, zart 65
Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Curry und Limette, zart 66
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, zart 67
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, zart 68
Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, zart 69
Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, zart 70
Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, zart 71
Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 72
Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange, zart 73
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, zart 74
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, zart 75
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, zart 76
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Paprika und Oregano, zart 77
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, zart 78

Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, zart 79
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, zart 80
Meal Prep 81
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Chili und Limette, zart 81
Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, zart 82
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Senf und Estragon, zart 83
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf, zart 84
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, zart 85
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Curry und Limette, zart 86
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, zart 87
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, zart 88
Garnelen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, zart 89
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, zart 90
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, zart 91
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, zart 92
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, zart 93
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Salbei und Apfel, zart 94

Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, zart 95
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, zart 96
Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, zart 97
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, zart 98
Kerntemperaturübersicht 99
Würzmatrix 99
Menüplan 100
Zutaten-Austausch 100
Garzeitentabelle 101
Rezeptregister A bis Z 102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 104
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 107
Zutatenregister 107
Zutatenregister Fortsetzung 108
Zutatenregister Fortsetzung 108
Zutatenregister Fortsetzung 109
Eigene Notizen 109

Würzlogik und Finish

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Proteinreiche Airfryer Küche“. Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.

Für die proteinreiche Küche gilt: Ohne Berechnung werden keine Nährwerte angegeben.

Würzen	Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.
Ziel im Buch	Protein im Mittelpunkt ohne frei erfundene Nährwerte
Geeignete Menge	Nach Korbfläche: locker einlagig, sonst 2 halbe Durchgänge
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

- Passen Zutaten und Zubehör mit freien Luftwegen in den Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?