Vegan ohne Ideenflaute

Airfryer-Kochbuch mit 800 Tagen Inspiration für pflanzliche Hauptgerichte für Einzelkorbgeräte mit 4–10 Litern

Gesine Martenfeld

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Die Rezepte und Zubereitungshinweise dieses Buches dienen der allgemeinen Information und als Anregung für die private Küche. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Das tatsächliche Ergebnis hängt unter anderem von Geräteleistung, nutzbarer Korbfläche, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten ab.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise Ihres Geräts. Die angegebene Literzahl allein gewährleistet nicht, dass eine bestimmte Menge oder Zubehörform in den Korb passt. Die Rezepte sind für die beschriebene Zubereitung im Einzelkorb ausgelegt. Zusätzliche Durchgänge und verlängerte Garzeiten müssen bei Bedarf eingeplant werden.

Prüfen Sie vor dem Servieren, ob die Speisen ausreichend gegart beziehungsweise vollständig erhitzt sind. Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, vom Gerätehersteller zugelassenes Zubehör. Vorsicht beim Umgang mit heißen Körben, Formen und austretendem Dampf.

Kontrollieren Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Auch pflanzliche Lebensmittel und Ersatzprodukte können Allergene enthalten. Wählen Sie für eine rein pflanzliche Zubereitung ausdrücklich vegane Produkte und beachten Sie deren Zubereitungs- und Lagerhinweise.

Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bestimmte gesundheitliche Wirkungen oder Ernährungsergebnisse werden nicht zugesichert.

Eine Gewähr für das Gelingen jedes Rezepts unter sämtlichen Geräte- und Zubereitungsbedingungen wird nicht übernommen. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt, insbesondere bei Vorsatz, grober Fahrlässigkeit sowie bei Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

Copyright © 2026 Gesine Martenfeld
Alle Rechte vorbehalten.

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

Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Anbietern von Heißluftfritteusen. Gegebenenfalls erwähnte Marken- und Produktnamen dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung; die entsprechenden Rechte liegen bei ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Zutaten sinnvoll austauschen 1
Kurzer Praxischeck 1
Schnittgrößen und Garwirkung 2
Kurzer Praxischeck 2
Symbole und Abkürzungen 3
Richtwerte richtig nutzen 3
Garzeit-Grundlagen 4
Kurzer Praxischeck 4
Zutatenprofil des Buches 5
Kurzer Praxischeck 5
Lebensmittelsicherheit 6
Tofu, Tempeh und Gemüse 7
Tofu mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce 7
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl 8
Linsenbällchen mit Rosenkohl und Kräutersalsa 9
Seitan mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette 10
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt 11
Kichererbsen mit Champignons und Orangenjoghurt 12
Räuchertofu mit Polentaschnitten und Zitronenquark 13
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt 14
Weiße Bohnen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip 15
Tempeh mit Paprikastreifen und Sesamdip 16
Champignons mit Kirschtomaten und Senfdip 17
Linsenbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme 18
Seitan mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip 19
Tofu mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt 20
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Paprikacreme 21
Kichererbsen mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt 22
Räuchertofu mit Fenchelspalten und Dillcreme 23

Aubergine mit Kichererbsen und Tomatensalsa 24
Weiße Bohnen mit Champignons und Petersilienöl 25
Tempeh mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa 26
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette ... 27
Linsenbällchen mit Kohlrabistiften und Tahinisauce 28
Seitan mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt 29
Tofu mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt 30
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark 31
Bohnen und herzhafte Kombinationen 32
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Sesamdip 32
Kichererbsen mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt 33
Räuchertofu mit Apfelspalten und Knoblauchdip 34
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Senfdip 35
Tempeh mit Champignons und Bohnencreme 36
Champignons mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip 37
Linsenbällchen mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt 38
Seitan mit Wirsingstreifen und Paprikacreme 39
Tofu mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt 40
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Dillcreme 41
Kichererbsen mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa 42
Räuchertofu mit Maisrippen und Petersilienöl 43
Aubergine mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa 44
Weiße Bohnen mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette 45
Tempeh mit Linsenpuffern und Tahinisauce 46
Champignons mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt 47
Linsenbällchen mit Kichererbsen und Orangenjoghurt 48
Seitan mit grünen Bohnen und Zitronenquark 49
Tofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt 50
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip 51
Kichererbsen mit Kohlrabistiften und Sesamdip 52

Räuchertofu mit Möhrenstiften und Senfdip 53
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, saftig 54
Weiße Bohnen mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip 55
Tempeh mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt 56
Linsenbällchen und weitere Kombinationen 57
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Petersilienöl 57
Champignons mit Apfelspalten und Paprikacreme 58
Linsenbällchen mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt 59
Seitan mit weißen Bohnen und Dillcreme 60
Tofu mit Champignons und Tomatensalsa 61
Kichererbsen mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa 62
Räuchertofu mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette 63
Aubergine mit Paprikastreifen und Tahinisauce 64
Weiße Bohnen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt 65
Tempeh mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt 66
Champignons mit Maisrippen und Zitronenquark 67
Linsenbällchen mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt 68
Seitan mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip 69
Tofu mit Linsenpuffern und Sesamdip 70
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Senfdip 71
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Bohnencreme 72
Räuchertofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip 73
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt 74
Weiße Bohnen mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme 75
Tempeh mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt 76
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme 77
Linsenbällchen mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa 78
Seitan mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl 79
Tofu mit Rosenkohl und Kräutersalsa 80
Blumenkohl mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette 81

Gemüse und pflanzliche Begleiter 82
Tofu mit Brokkoliröschen und Bohnencreme 82
Kichererbsen mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce 83
Räuchertofu mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt 84
Aubergine mit Champignons und Orangenjoghurt 85
Weiße Bohnen mit Polentaschnitten und Zitronenquark 86
Tempeh mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt 87
Champignons mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip 88
Linsenbällchen mit Paprikastreifen und Sesamdip 89
Seitan mit Kirschtomaten und Senfdip 90
Blumenkohl mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip 91
Kichererbsen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt 92
Räuchertofu mit Pastinakenstiften und Paprikacreme 93
Aubergine mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt 94
Weiße Bohnen mit Fenchelspalten und Dillcreme 95
Tempeh mit Kichererbsen und Tomatensalsa 96
Champignons mit grünen Bohnen und Petersilienöl 97
Linsenbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa 98
Seitan mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette 99
Tofu mit Kohlrabistiften und Tahinisauce 100
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt 101
Gefüllte Paprika mit Couscous und Kidneybohnen 102
Räuchertofu mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark 103
Aubergine mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt 104
Weiße Bohnen mit Apfelspalten und Knoblauchdip 105
Tempeh mit Kürbiswürfeln und Sesamdip 106
Weitere pflanzliche Hauptgerichte 107
Zucchinischiffchen mit Bulgur und Oliven 107
Linsenbällchen mit Champignons und Bohnencreme 108
Seitan mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip 109

Tofu mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt 110
Blumenkohl mit Wirsingstreifen und Paprikacreme 111
Kichererbsen mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt 112
Räuchertofu mit Kirschtomaten und Dillcreme 113
Aubergine mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa 114
Weiße Bohnen mit Maisrippen und Petersilienöl 115
Tempeh mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa 116
Champignons mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette 117
Linsenbällchen mit Linsenpuffern und Tahinisauce 118
Seitan mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt 119
Tofu mit Kichererbsen und Orangenjoghurt 120
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, saftig 121
Kichererbsen mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt 122
Räuchertofu mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip 123
Aubergine mit Kohlrabistiften und Sesamdip 124
Weiße Bohnen mit Möhrenstiften und Senfdip 125
Tempeh mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme 126
Haferflocken-Karotten-Taler mit Erbsendip 127
Knusprige Reispapierpäckchen mit Räuchertofu 128
Gnocchi mit Spinat und weißen Bohnen in Tomatensauce 129
Seitan-Spieße mit Ananas und Erdnussdip 130
Portobellos mit Walnuss-Linsen-Füllung 131
Menüplan 132
Kerntemperaturübersicht 132
Saisonkalender 133
Würzmatrix 133
Rezeptregister A bis Z 134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 135

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 137
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 137
Zutatenregister 138
Zutatenregister Fortsetzung 138
Zutatenregister Fortsetzung 139
Eigene Notizen 139

Zutaten sinnvoll austauschen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Vegane Airfryer Alltagsküche“. Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.

Für die vegane Küche gilt: Ersatzprodukte unterscheiden sich in Feuchte, Festigkeit und Garverhalten; Kennzeichnung und Zubereitungshinweise prüfen.

Austausch	Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.
Ziel im Buch	Pflanzliche Hauptgerichte statt Beilagensammlung
Geeignete Menge	Bei den 300-g-Kombinationen: je 150 g beider Hauptzutaten; sonst Rezeptangabe beachten
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 Menge und Zubehör zur nutzbaren Korbfläche des eigenen Airfryers?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Schnittgrößen und Garwirkung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Vegane Airfryer Alltagsküche“. Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.

Für die vegane Küche gilt: Ersatzprodukte unterscheiden sich in Feuchte, Festigkeit und Garverhalten; Kennzeichnung und Zubereitungshinweise prüfen.

Schnitt	Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.
Wurzelgemüse	Kartoffelspalten höchstens 1 cm dick; Süßkartoffel und Kürbis als 1,5-cm-Würfel
Kohlgemüse	Blumenkohl 2–3 cm, Brokkoli 3 cm; dicke Stiele dünner schneiden
Vor dem Start	Zubehör, Korbfläche und sichere Entnahme am eigenen Gerät prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Menge und Zubehör zur nutzbaren Korbfläche des eigenen Airfryers?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Symbole und Abkürzungen

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

Temperaturen bezeichnen die Geräteeinstellung, nicht die Kerntemperatur. Garzeiten sind Richtwerte für die angegebenen Schnittgrößen und gekühlte, nicht gefrorene Zutaten; zwei bis vier Minuten früher kontrollieren.

Die Gesamtzeit rechnet mit Vorbereitung, 3 Minuten Vorheizen und zwei nacheinander gegarten Portionen. Die Vorheizdauer richtet sich nach dem Gerät; die Gesamtzeit um die Abweichung zu 3 Minuten anpassen. Weitere Durchgänge und Garverlängerungen hinzurechnen. Die zweite Portion bis zum Garen gekühlt halten.

Garzeit-Grundlagen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Vegane Airfryer Alltagsküche“. Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.

Für die vegane Küche gilt: Ersatzprodukte unterscheiden sich in Feuchte, Festigkeit und Garverhalten; Kennzeichnung und Zubereitungshinweise prüfen.

Garprobe	Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.
Ziel im Buch	Pflanzliche Hauptgerichte statt Beilagensammlung
Geeignete Menge	Bei den 300-g-Kombinationen: je 150 g beider Hauptzutaten; sonst Rezeptangabe beachten
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 Menge und Zubehör zur nutzbaren Korbfläche des eigenen Airfryers?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zutatenprofil des Buches

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Vegane Airfryer Alltagsküche“. Ähnliche Wassergehalte und Stückdicken lassen sich leichter gemeinsam garen.

Für die vegane Küche gilt: Ersatzprodukte unterscheiden sich in Feuchte, Festigkeit und Garverhalten; Kennzeichnung und Zubereitungshinweise prüfen.

Zutatenauswahl	Ähnliche Wassergehalte und Stückdicken lassen sich leichter gemeinsam garen.
Hülsenfrüchte	Nur vollständig gekochte Ware; Konserven abspülen, abtropfen und trocken tupfen
Fertigprodukte	Bällchen, Puffer und Polenta sind fertig gegart; Dips sind vegan und verzehrfertig
Vor dem Start	Zubehör, Korbfläche und sichere Entnahme am eigenen Gerät prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Menge und Zubehör zur nutzbaren Korbfläche des eigenen Airfryers?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?