Öl sparen, herzhaft genießen

Airfryer-Kochbuch für Einzelkorbgeräte mit 4–10 Litern: Fleisch, Fisch, Gemüse und Snacks

Gesine Martenfeld

Hinweise zur Verwendung und Sicherheit

Dieses Kochbuch enthält Rezeptideen für Heißluftfritteusen mit einem Korb und einem Fassungsvermögen von 4–10 Litern. Entscheidend sind die tatsächlich nutzbare Korbfläche, geeignetes Zubehör und die Vorgaben des jeweiligen Geräts. Die Rezepte sind für zwei aufeinanderfolgende Durchgänge ausgelegt. Reicht der Platz nicht aus, sind weitere Durchgänge und entsprechend mehr Zeit einzuplanen.

Temperaturen und Garzeiten dienen als Orientierung. Geräteleistung, Füllmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise Ihres Geräts.

Bereiten Sie rohe tierische Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Zutaten zu und achten Sie auf gründliche Küchenhygiene. Prüfen Sie die sichere Durcherhitzung gegebenenfalls mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer. Verwenden Sie ausschließlich hitzebeständiges, für Ihr Gerät geeignetes Zubehör und halten Sie die Luftwege frei.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei Fertigdips, Saucen und vorgegarten Produkten. Die Rezepte sind nicht auf individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Bedürfnisse abgestimmt.

„Wenig zugesetztes Öl“ beschreibt die Zubereitungsweise. Daraus folgt keine Aussage über den gesamten Fett- oder Kaloriengehalt eines Gerichts. Zutaten wie Käse, Nüsse, Fleisch und Fertigsaucen können zusätzliche Fette enthalten. Mit den Rezepten werden keine bestimmten gesundheitlichen Wirkungen oder Abnehmerfolge zugesichert.

Diese Hinweise ersetzen weder die Geräteanleitung noch eine individuell erforderliche fachliche Beratung. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsbestimmungen bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Gesine Martenfeld. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen ohne vorherige Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden.

Diese Publikation ist unabhängig von Geräteherstellern entstanden. Es besteht keine Verbindung zu einer bestimmten Marke und keine Autorisierung oder Empfehlung durch einen Hersteller.

Inhaltsverzeichnis

Schnittgrößen und Garwirkung 1
Kurzer Praxischeck 1
Symbole und Abkürzungen 2
Richtwerte richtig nutzen 2
Garzeit-Grundlagen 3
Kurzer Praxischeck 3
Zutatenprofil des Buches 4
Kurzer Praxischeck 4
Lebensmittelsicherheit 5
Würzlogik und Finish 6
Kurzer Praxischeck 6
Einleitung und Leseführung 7
Kurzer Praxischeck 7
Öl dosieren 8
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 8
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 9
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 10
Weiße Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 11
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Senf und Estragon 12
Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 13
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Sesam und Ingwer 14
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Curry und Limette 15
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 16
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 17
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 18

Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 19
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 20
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone ..21
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Fenchel und Orange 22
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel . 23
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 24
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum 25
Halloumi mit Wirsingstreifen und Senfdip – Paprika und Oregano 26
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 27
Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 28
Gemüse mit Begleitung 29
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Senf und Estragon29
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 30
Kabeljau mit Maiskolbenstücken und Paprikacreme – Chili und Limette31
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie32
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Dill und Senf 33
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 34
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Curry und Limette 35
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 36
Gebackene Eier mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 37
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 38

Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 39
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 40
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 41
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 42
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Salbei und Apfel 43
Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 44
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 45
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 46
Weiße Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 47
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 48
Gemüse, Fisch und mehr 49
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 49
Putenhackbällchen mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Chili und Limette 50
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 51
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Senf und Estragon 52
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Dill und Senf 53
Rote Bete mit Maiskolbenstücken und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 54
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Curry und Limette 55
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 56
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom ... 57

Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 58
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 59
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 60
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone 61
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Fenchel und Orange 62
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Salbei und Apfel . 63
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 64
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 65
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Paprika und Oregano 66
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 67
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 68
Herzhafte Mahlzeiten 69
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 69
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Chili und Limette 70
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 71
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 72
Gebackene Eier mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Dill und Senf 73
Kürbis mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 74
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Curry und Limette 75
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 76
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 77

Linsenbällchen mit Maiskolbenstücken und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 78
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Zitrone und Petersilie ... 79
Hähnchenspieße mit Paprika – Joghurt und Kreuzkümmel 80
Kleine Rinderhackbraten – Möhre und Hafer 81
Gefüllte Schweineröllchen – Spinat und Feta 82
Putenstreifen in Haferpanade – Paprika und Zitrone 83
Joghurt-Hähnchenkeulen – Knoblauch und Zitrone 84
Gefüllte Paprikahälften – Rind und Couscous 85
Puten-Zucchini-Taler – Hafer und Dill 86
Gefüllte Champignons – Hähnchen und Frischkäse 87
Schweinefilet-Gratin – Brokkoli und Käse 88
Snacks 89
Knusprige Kichererbsen – Curry und Sesam 89
Zucchinischeiben mit Käsekruste – Parmesan und Oregano 90
Möhren-Ei-Muffins – Quark und Schnittlauch 91
Birnen mit Blauschimmelkäse – Walnuss und Thymian 92
Apfel-Hafer-Crumble – Zimt und Mandel 93
Polenta-Pommes – Parmesan und Rosmarin 94
Tomaten mit Couscousfüllung – Feta und Basilikum 95
Tofustreifen in Sesamkruste – Soja und Ingwer 96
Pilz-Fladenbrote – Frischkäse und Thymian 97
Süßkartoffeltaler mit Ricotta – Zitrone und Spinat 98
Blumenkohl in Currykruste – Joghurt und Brösel 99
Auberginen-Mini-Pizzen – Tomate und Mozzarella 100
Spinat-Feta-Dreiecke – Vollkorntortilla und Muskat 101
Kartoffel-Erbsen-Plätzchen – Senf und Schnittlauch 102
Bananen-Quark-Auflauf – Vanille und Hafer 103
Knusprige Bohnenröllchen – Tortilla und Paprika 104
Zucchiniboote mit Ricotta – Walnuss und Petersilie 105
Reis-Käse-Taler – Tomate und Basilikum 106
Warme Pflaumen mit Joghurt – Honig und Pistazien 107

Bananen-Hafer-Kekse – Kakao und Haselnuss 108
Zutaten-Austausch 109
Kerntemperaturübersicht 109
Menüplan 110
Saisonkalender 110
Garzeitentabelle 111
Rezeptregister A bis Z 112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 113
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 113
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 114
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 114
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 115
Zutatenregister 115
Zutatenregister Fortsetzung 116
Zutatenregister Fortsetzung 116
Zutatenregister Fortsetzung 117
Eigene Notizen 118

Schnittgrößen und Garwirkung

Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.

Die Ölmenge umfasst auch ölhaltige Saucen; wenig zugesetztes Öl bedeutet nicht automatisch wenig Fett.

Schnitt	Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.
Ziel im Buch	Ölmenge bewusst dosieren
Geeignete Menge	Für 4–10 l: Korbfläche prüfen; die Rezepte planen zwei Durchgänge ein.
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 in den eigenen Korb, ohne den Luftstrom zu blockieren?
- 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

Die Rezepte setzen frische oder vollständig im Kühlschrank aufgetaute tierische Zutaten voraus; die Auftauzeit kommt vor der Rezeptzeit hinzu. Unbekannte Geräte früh prüfen, größere Stücke brauchen meist länger.

Gesamtzeit = Vorbereitung + 3 Minuten Vorheizen + Garzeit beider Durchgänge. Schreibt das Gerät eine andere Vorheizdauer vor, die Gesamtzeit um die Differenz ändern. Ohne Vorheizen 3 Minuten abziehen; Garproben können die Zeit verlängern.

Garzeit-Grundlagen

Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.

Die Ölmenge umfasst auch ölhaltige Saucen; wenig zugesetztes Öl bedeutet nicht automatisch wenig Fett.

Garprobe	Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.
Ziel im Buch	Ölmenge bewusst dosieren
Geeignete Menge	Für 4–10 l: Korbfläche prüfen; die Rezepte planen zwei Durchgänge ein.
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 in den eigenen Korb, ohne den Luftstrom zu blockieren?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?