# Gemüse mit Verstärkung

## Das Airfryer-Kochbuch mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn für Geräte mit einem Korb

Nele Fahrenkamp

# Hinweise zur Verwendung und Haftung

Dieses unabhängige Rezeptbuch steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller und ersetzt nicht die Bedienungsanleitung Ihres Airfryers. Die Sicherheitsvorgaben des Herstellers haben Vorrang.

Die Rezepte sind für einen einzelnen Garkorb ausgelegt, teilweise mit hitzebeständigen Formen. Prüfen Sie Zubehör, Formmaße und Mengen. Halten Sie Luftwege und Abstand zum Heizelement frei; garen Sie bei Bedarf in mehreren Durchgängen.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Kontrollieren Sie den Garzustand und passen Sie die Zubereitung an Ihr Gerät an. Beachten Sie den angegebenen Zutatenzustand: Trockene Hülsenfrüchte und ungegartes Getreide ersetzen gegarte Zutaten nicht unmittelbar.

Achten Sie auf Küchenhygiene, vollständiges Durchgaren und sachgerechte Lagerung. Prüfen Sie Zutaten und Kennzeichnungen auf Allergene. Das Buch ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung.

Heiße Teile und Dampf können Verbrennungen verursachen. Verwenden Sie Hitzeschutz und hitzefeste Unterlagen.

Ein bestimmtes Ergebnis wird nicht garantiert. Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

# Urheberrecht

Gemüse mit Verstärkung
Das Airfryer-Kochbuch mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn für Geräte mit einem Korb

© 2026 Nele Fahrenkamp
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltungen dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, soweit die Nutzung nicht gesetzlich gestattet ist.

Erste Ausgabe 2026

# Inhaltsverzeichnis


Symbole und Abkürzungen ..... 1
Richtwerte richtig nutzen ..... 1
Garzeit-Grundlagen ..... 2
Kurzer Praxischeck ..... 2
Zutatenprofil des Buches ..... 3
Kurzer Praxischeck ..... 3
Lebensmittelsicherheit ..... 4
Würzlogik und Finish ..... 5
Kurzer Praxischeck ..... 5
Bohnen, Kürbis und Ei ..... 6
Kürbis mit weißen Bohnen und Paprikacreme ..... 6
Ei mit Champignons und Ajvarjoghurt ..... 7
Kürbis mit Polentaschnitten und Dillcreme ..... 8
Ei mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa ..... 9
Kürbis mit Wirsingstreifen und Petersilienöl ..... 10
Ei mit Paprikastreifen und Kräutersalsa ..... 11
Kürbis mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette ..... 12
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, goldbraun ..... 13
Kürbis mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, goldbraun ..... 14
Ei mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt ..... 15
Kürbis mit Pastinakenstiften und Zitronenquark ..... 16
Ei mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt ..... 17
Kürbis mit Fenchelspalten und Knoblauchdip ..... 18
Ei mit Kichererbsen und Sesamdip ..... 19
Kürbis mit grünen Bohnen und Senfdip ..... 20
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme ..... 21
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip ..... 22

Ei mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt ..... 23
Kürbis mit Möhrenstiften und Paprikacreme ..... 24
Ei mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt ..... 25
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme ..... 26
Ei mit Rosenkohl und Tomatensalsa ..... 27
Kürbis mit Apfelspalten und Petersilienöl ..... 28
Ei mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa ..... 29
Linsen und Gemüsevarianten ..... 30
Linsen-Möhren-Taler mit Kreuzkümmel ..... 30
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Salbei und Apfel, goldbraun 31
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, goldbraun ..... 32
Paprikahälften mit Linsen und Feta ..... 33
Wirsing-Linsen-Gratin ..... 34
Zucchiniboote mit roten Linsen ..... 35
Auberginenhälften mit Linsentomaten ..... 36
Brokkoli-Linsen-Eierauflauf ..... 37
Linsen-Mais-Fladen ..... 38
Kartoffelschalen mit Linsenfüllung ..... 39
Pastinaken-Linsen-Püree mit Kruste ..... 40
Linsen-Spinat-Muffins ..... 41
Fenchel auf warmem Linsensalat ..... 42
Linsen-Kichererbsen-Kugeln ..... 43
Linsen-Bohnen-Topf mit Tomatenkruste ..... 44
Linsen-Brot-Pudding mit Pilzen ..... 45
Linsen-Zucchini-Streuselauflauf ..... 46
Kohlrabi mit Linsenrahm ..... 47
Möhren-Linsen-Blätterteigtaschen ..... 48
Ei mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, goldbraun ..... 49

Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, goldbraun ..... 50
Rosenkohl-Linsen-Salat mit Walnüssen ..... 51
Apfel-Linsen-Rösti ..... 52
Kürbis-Linsen-Lasagne ohne Nudelplatten ..... 53
Vollkorn und Gemüsevarianten ..... 54
Vollkornreis-Bohnen-Auflauf ..... 54
Pilze mit Dinkel-Spinat-Füllung ..... 55
Bulgur-Kürbis-Taler ..... 56
Blumenkohl mit Vollkorn-Couscous-Kruste ..... 57
Wirsingpäckchen mit Gerste ..... 58
Vollkornwraps mit Paprika und Bohnen ..... 59
Tomaten mit Grünkernfüllung ..... 60
Brokkoli-Hirse-Schnitten ..... 61
Mais mit knusprigen Roggenbröseln ..... 62
Kartoffel-Vollkorn-Flammkuchen ..... 63
Pastinaken mit Buchweizen und Walnüssen ..... 64
Herzhafte Hafer-Linsen-Schnitten ..... 65
Fenchel mit knusprigem Dinkelbelag ..... 66
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, goldbraun ..... 67
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, goldbraun ..... 68
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone ..... 69
Zucchini mit Vollkornreis-Käse-Kruste ..... 70
Kohlrabi-Hafer-Puffer ..... 71
Möhren mit Vollkorn-Couscous und Feta ..... 72
Auberginen-Vollkorn-Nudelgratin ..... 73
Süßkartoffel mit Hirse-Kichererbsen-Füllung ..... 74
Rosenkohl mit Gersten-Käse-Haube ..... 75

Apfel-Hafer-Crumble mit Quark ..... 76
Gemüse ..... 77
Blumenkohlsteaks mit Bohnen-Sesam-Creme ..... 77
Kürbis mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Chili und Limette 78
Ei mit Champignons und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie .... 79
Kürbis mit Polentaschnitten und Dillcreme – Senf und Estragon ... 80
Ei mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf ..... 81
Kürbis mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer . 82
Ei mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Curry und Limette ..... 83
Kürbis mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone ..... 84
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, goldbraun ..... 85
Kürbis mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, goldbraun ..... 86
Ei mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 87
Kürbis mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch ..... 88
Ei mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone .. 89
Kürbis mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 90
Ei mit Kichererbsen und Sesamdip – Salbei und Apfel ..... 91
Kürbis mit grünen Bohnen und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 92
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum ..... 93
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano ..... 94
Ei mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander ..... 95
Kürbis mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran ..... 96
Ei mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie ..... 97

Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Chili und Limette98
Ei mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie .....99
Kürbis mit Apfelspalten und Petersilienöl – Senf und Estragon ... 100
Frühstück .....101
Pflaumen-Vollkorn-Grießauflauf .....101
Kürbis mit Beeren und Tomatenvinaigrette .....102
Ei mit Apfelspalten und Tahinisauce – Curry und Limette ..... 103
Kürbis mit Champignons und Meerrettichjoghurt .....104
Ei mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom105
Kürbis mit Paprikastreifen und Zitronenquark ..... 106
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie .....107
Bananen-Hafer-Frühstücksmuffins .....108
Ei mit Apfelspalten und Sesamdip – Thymian und Zitrone ..... 109
Pilz-Bohnen-Toast mit Käse ..... 110
Ei mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Salbei und Apfel .....111
Paprika-Hafer-Eiermuffins ..... 112
Roggenknäcke mit Röstmöhren und Hüttenkäse .....113
Birnen mit Hafer-Nuss-Füllung ..... 114
Ei mit Apfelspalten und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander ..... 115
Karotten-Quark-Frühstücksbrötchen ..... 116
Ei mit Kirschtomaten und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, goldbraun ..... 117
Warmer Beeren-Hirse-Auflauf ..... 118
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie .....119
Kürbis mit Beeren und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon . 120
Ei mit Apfelspalten und Tahinisauce – Dill und Senf ..... 121
Kürbis mit Champignons und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer ..... 122

Ei mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt – Curry und Limette .. 123
Saisonkalender ..... 124
Kerntemperaturübersicht ..... 124
Zutaten-Austausch ..... 125
Rezeptregister A bis Z ..... 125
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 128
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 128
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 129
Zutatenregister ..... 129
Zutatenregister Fortsetzung ..... 130
Eigene Notizen ..... 131

# 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

Temperatur und Zeit sind Startwerte. Prüfen Sie unbekannte Geräte 2 bis 4 Minuten früher. Die Rezepte verwenden frische oder ausdrücklich vorgegarte Zutaten; Tiefkühlware nicht ohne Anpassung einsetzen.

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, Garvorgänge und genannte Quell-, Ruhe- oder Abkühlzeiten; zusätzliche Garproben können sie verlängern. Gegarte Zutaten werden verzehrfertig abgewogen; ihre Herstellung ist nicht enthalten. Ohne Vorheizen starten; verlangt das Gerät Vorheizen, dessen Dauer ergänzen. Bei mehreren Durchgängen ungegarte Eimassen bis zur Verwendung gekühlt halten.

# Garzeit-Grundlagen

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

Die Garzeiten gelten für Menge und Schnittgröße. Formen mit Luftabstand in den Korb stellen, mit Abstand zum Heizelement. Statt Ø 18 cm sind zwei halbe Mengen nacheinander in Ø 14 cm möglich. Passen nicht alle Förmchen hinein, je die Hälfte nacheinander garen. Die Garzeit jedes zusätzlichen Durchgangs zur Gesamtzeit addieren.

| | |
|---|---|
| **Garprobe** | Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle. |
| **Ziel im Buch** | Hülsenfrüchte, Vollkorn und Gemüse kombinieren |
| **Geeignete Menge** | Passende Korbfläche und Formmaße prüfen; bei Bedarf wie im Rezept aufteilen |
| **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 Form und Menge in den eigenen Airfryer, ohne den Luftweg zu blockieren?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

# Zutatenprofil des Buches

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

Bohnen, Kichererbsen und Linsen werden vollständig gegart, abgetropft und verzehrfertig abgewogen; trockene Hülsenfrüchte sind kein direkter Ersatz. Obst, Gemüse und frische Kräuter vor der Verarbeitung waschen.

| | |
|---|---|
| **Zutatenauswahl** | Ähnliche Wassergehalte und Stückdicken lassen sich leichter gemeinsam garen. |
| **Ziel im Buch** | Hülsenfrüchte, Vollkorn und Gemüse kombinieren |
| **Geeignete Menge** | Gewichte für Gemüse beziehen sich auf den geputzten essbaren Anteil |
| **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

- Sind Hülsenfrüchte vollständig gegart und benötigte Dips verzehrfertig?
- 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 im Kern vollständig durcherhitzen; als konservativer Richtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Farbe allein ist kein verlässlicher Sicherheitsnachweis.
- Reste in flache Behälter teilen, zügig abkühlen und abgedeckt bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, lagern. Gegarte Reste innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen; rohe Komponenten getrennt halten.
- 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.

*Grüne Bohnen hier ausschließlich vollständig gegart aus dem Glas verwenden. Leere Formen und lose Backpapiere nicht vorheizen; nur für das Gerät zugelassenes Zubehör einsetzen.*

# Würzlogik und Finish

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

Gehackte Kräuter, Saft und Abrieb vor dem Servieren einarbeiten; Zitrusfrüchte mit zum Verzehr geeigneter Schale verwenden. Meerrettich meint geriebenen Meerrettich aus dem Glas, sofern nicht anders angegeben. Dips bis zum Anrichten gekühlt halten.

| | |
|---|---|
| **Würzen** | Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen. |
| **Ziel im Buch** | Hülsenfrüchte, Vollkorn und Gemüse kombinieren |
| **Geeignete Menge** | Würzung auf die im Rezept genannte Gesamtmenge verteilen |
| **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

- Sind Kräuter gewaschen, Knoblauch geschält und frische Zutaten vorbereitet?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?