Feierabend mit Mittelmeerflair

Airfryer-Kochbuch mediterran für Geräte mit einem Korb: Gemüse, Fisch, Geflügel und kleine Gerichte

Nele Fahrenkamp

Hinweise zur Verwendung und Haftung

Dieses Buch ist eine unabhängige Rezeptpublikation und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Es ist weder eine offizielle Anleitung noch ein Ersatz für die Bedienungsanleitung des verwendeten Airfryers.

Die Rezepte orientieren sich an der Zubereitung in einem einzelnen Garkorb, teilweise mit geeigneten hitzebeständigen Formen. Prüfen Sie vor jeder Zubereitung, ob Zubehör, Formmaße und Zutatenmenge zu Ihrem Gerät passen. Halten Sie die vorgesehenen Luftwege und den notwendigen Abstand zum Heizelement frei. Bei begrenztem Platz sind mehrere Durchgänge erforderlich.

Temperaturen und Garzeiten dienen als Richtwerte. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis beeinflussen. Kontrollieren Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Die Sicherheitsvorgaben des Geräteherstellers haben Vorrang.

Beachten Sie die Angaben zum Zustand der Zutaten. Trockene Hülsenfrüchte und ungegartes Getreide können bereits gegarte Zutaten nicht ohne angepasste Vorbereitung ersetzen. Achten Sie auf Küchenhygiene, vollständiges Durchgaren sowie sachgerechtes Abkühlen, Lagern und Wiedererwärmen.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere auch bei fertigen Dips, Saucen und Gewürzmischungen. Die Rezepte sind nicht als individuelle Ernährungsberatung oder zur Behandlung von Erkrankungen bestimmt.

Beim Umgang mit heißen Körben, Formen und austretendem Dampf besteht Verbrennungsgefahr. Verwenden Sie geeigneten Hitzeschutz und hitzefeste Unterlagen.

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

Copyright © 2026 Nele Fahrenkamp
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 die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Gesetzliche Nutzungsrechte bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Dieses Buch ist eine unabhängige Publikation. Es besteht keine Verbindung zu einem Hersteller von Heißluftfritteusen oder Küchenzubehör. Etwaige genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern.

Inhaltsverzeichnis

Garzeit-Grundlagen 1
Kurzer Praxischeck 1
Zutatenprofil des Buches 2
Kurzer Praxischeck 2
Lebensmittelsicherheit 3
Würzlogik und Finish 4
Kurzer Praxischeck 4
Einleitung und Leseführung 5
Kurzer Praxischeck 5
Zutaten sinnvoll austauschen 6
Kurzer Praxischeck 6
Gemüse 7
Aubergine mit Fenchelspalten und Knoblauchdip 7
Fenchel mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark 8
Aubergine mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 9
Zucchini mit Auberginenwürfeln und Zitronenquark 10
Paprika mit Fenchelspalten und Knoblauchdip 11
Zucchini mit Kirschtomaten und Petersilienöl 12
Blumenkohl mit Kreuzkümmel und Tahin 13
Brokkoli mit Mandeln und Zitronenjoghurt 14
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Tomatensalsa 15
Rosmarinkartoffeln mit Oliven 16
Möhren mit Harissa und Orangenjoghurt 17
Fenchel mit Kirschtomaten und Petersilienöl 18
Aubergine mit Kirschtomaten und Paprikacreme 19
Grüner Spargel mit Parmesan und Balsamico 20
Portobellos mit Spinat und Ricotta 21
Artischockenherzen mit Bröselkruste 22
Kürbisspalten mit Salbei und Haselnüssen 23
Rote Bete mit Ziegenkäse und Walnüssen 24

Selleriewürfel mit Apfel und Walnüssen 25
Fisch 26
Kabeljau mit Fenchelspalten und Knoblauchdip 26
Kabeljau mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 27
Lachsfilet mit Kirschtomaten und Petersilienöl 28
Forellenfilets mit Mandelkruste 29
Garnelen mit Knoblauch und weißen Bohnen 30
Seelachs mit Oliven und Kapern 31
Lachs mit Pistazienkruste und Gurkenjoghurt 32
Kabeljau mit Lauch und Senfjoghurt 33
Lachsfilet mit Polentaschnitten und Kräutersalsa 34
Doradenfilets mit Fenchel-Orangen-Salat 35
Thunfischfrikadellen mit Haferflocken 36
Kabeljau mit Auberginenwürfeln und Paprikacreme 37
Garnelenspieße mit Paprika und Limette 38
Fischröllchen mit Spinat und Frischkäse 39
Makrelenfilets mit Tomaten-Oliven-Salat 40
Kabeljauwürfel mit Sesamkruste 41
Lachs mit warmem Linsensalat 42
Zander mit Zucchini und getrockneten Tomaten 43
Lachsfilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark 44
Geflügel 45
Hähnchenbrust mit Fenchelspalten und Knoblauchdip 45
Putenstreifen mit Brokkoli und Mandeln 46
Hähnchenoberkeulen mit Rosmarinkartoffeln 47
Putenbällchen in Tomatensauce 48
Hähnchen mit Ricotta-Spinat-Füllung 49
Hähnchenspieße mit Pfirsich und Zwiebeln 50
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 51
Putenröllchen mit getrockneten Tomaten 52
Hähnchenflügel mit Zitronen-Knoblauch-Joghurt 53
Putenhacksteaks mit Zucchini und Feta 54

Hähnchen-Kichererbsen-Pfanne mit Paprika 55
Putenmedaillons mit Champignons und Senf 56
Hähnchen-Nudelauflauf mit Brokkoli 57
Hähnchenschenkel mit Oliven und Zitrone 58
Putenstreifen in Sesamkruste mit Tomatendip 59
Paprikahälften mit Putenreisfüllung 60
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Paprikacreme 61
Hähnchen mit Bohnen und Pesto 62
Puten-Couscous-Gratin mit Zucchini 63
Vegetarisch 64
Feta mit Fenchelspalten und Knoblauchdip 64
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark 65
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl 66
Fenchel mit Polentaschnitten und Kräutersalsa 67
Halloumi mit Kirschtomaten und Petersilienöl 68
Feta mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 69
Halloumi mit Polentaschnitten und Kräutersalsa 70
Linsenbratlinge mit Haferflocken 71
Auberginenhälften mit Couscous und Feta 72
Feta mit Auberginenwürfeln und Paprikacreme 73
Weiße Bohnen mit Tomaten und Mozzarella 74
Gnocchi mit Kürbis und Salbeibutter 75
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Kräutersalsa 76
Zucchini-Ricotta-Frittata 77
Gefüllte Tomaten mit Bulgur und Kichererbsen 78
Tofu mit Aubergine und Sesam-Zitronen-Sauce 79
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark 80
Polenta-Pilz-Gratin mit Ziegenkäse 81
Zucchini mit Polentaschnitten und Kräutersalsa 82
Kleine Teller 83
Blätterteigschnecken mit Pesto und Käse 83
Champignons mit Feta-Walnuss-Füllung 84

Knusprige Kichererbsen mit Paprika 85
Feta im Filoteig mit Honig und Sesam 86
Mini-Paprika mit Frischkäse und Oliven 87
Auberginenröllchen mit Ricotta und Tomate 88
Zucchinipuffer mit Minzjoghurt 89
Tomaten-Bruschetta mit weißen Bohnen 90
Oliven-Feta-Muffins 91
Polentasticks mit Rosmarin und Parmesan 92
Geröstete Oliven mit Zitrone und Knoblauch 93
Kartoffelhälften mit Thunfischcreme 94
Datteln mit Ziegenkäse und Mandeln 95
Aprikosen mit Ricotta und Pistazien 96
Birnenspalten mit Walnüssen und Joghurt 97
Knusprige Kapern mit geröstetem Brot 98
Kichererbsen-Taler mit Feta und Minze 99
Auberginenpizza mit Tomate und Mozzarella 100
Kerntemperaturübersicht 101
Menüplan 101
Zutaten-Austausch 102
Garzeitentabelle 103
Rezeptregister A bis Z 104
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 104
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
Zutatenregister 107
Zutatenregister Fortsetzung 108
Eigene Notizen 109

Garzeit-Grundlagen

Die Garzeiten gelten ohne Vorheizen für die im Rezept genannten Schnittgrößen. Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle; bei Bedarf weitergaren.

Verlangt das eigene Gerät Vorheizen, kommt dessen Dauer zur Gesamtzeit hinzu. Die eingestellte Gerätetemperatur ist nicht die Kerntemperatur des Lebensmittels.

Garprobe	Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.
Ziel im Buch	Gemüse, Kräuter, Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchte
Geeignete Menge	Bei Platzmangel in Chargen garen. Gesamtgarzeit = Summe aller Chargen; jede zusätzliche Charge mit ihrer eigenen Garzeit addieren.
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

- Die volle Menge muss locker in eine Lage passen; reicht die Fläche nicht, in vollständige Chargen aufteilen. Die Literangabe allein genügt nicht.
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zutatenprofil des Buches

Gemüse, Kräuter, Fisch, Geflügel, Käse und gegarte Hülsenfrüchte bilden die Grundlage. Gewichte beziehen sich auf die essbare, geputzte Menge; bei Konserven ist das Abtropfgewicht maßgeblich.

Polenta, Reis, Nudeln, Bulgur und Couscous werden nur dann vorgegart eingesetzt, wenn die Zutatenliste dies ausdrücklich nennt. Deren vorheriges Kochen ist nicht in diesen Rezeptzeiten enthalten.

Zutatenauswahl	Ähnliche Wassergehalte und Stückdicken lassen sich leichter gemeinsam garen.
Ziel im Buch	Gemüse, Kräuter, Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchte
Geeignete Menge	Bei Platzmangel in Chargen garen. Gesamtgarzeit = Summe aller Chargen; jede zusätzliche Charge mit ihrer eigenen Garzeit addieren.
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

- Getrocknete Hülsenfrüchte nicht ungegart anstelle von gegarten Konserven verwenden.
- Gemüse waschen und vor dem Rösten trocknen; Käse und Fisch vorsichtig handhaben.
- Dips, Salsa und Würzöle in den Zutatenlisten sind verzehrfertige Produkte, sofern keine Zubereitung beschrieben ist.

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; für dieses Buch gilt auch hier mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern. Nicht allein nach Farbe oder Garzeit urteilen.
- Gegarte Reste zügig in flachen Portionen abkühlen, abgedeckt bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, lagern und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen. Rohe Salate und Dips möglichst frisch verwenden.
- 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.

Tiefgekühlten Fisch und tiefgekühltes Fleisch abgedeckt im Kühlschrank auftauen. Auftauflüssigkeit entsorgen und Kontakt mit verzehrfertigen Zutaten vermeiden. Auftauzeit kommt zu den Rezeptzeiten hinzu.

Würzlogik und Finish

Öl und robuste Gewürze vor dem Garen verwenden. Fein gehackte frische Kräuter und Zitronensaft überwiegend zum Schluss zugeben; fein abgeriebene Zitronenschale kann mitgaren.

Bei salzigem Käse, Oliven und Kapern zunächst wenig zusätzliches Salz verwenden und erst nach dem Garen abschmecken.

Würzen	Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.
Ziel im Buch	Gemüse, Kräuter, Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchte
Geeignete Menge	Bei Platzmangel in Chargen garen. Gesamtgarzeit = Summe aller Chargen; jede zusätzliche Charge mit ihrer eigenen Garzeit addieren.
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

- Fertigdips und Pesto bis zum Servieren gekühlt halten.
- Knoblauch und Nüsse früh auf Bräunung prüfen, damit sie nicht verbrennen.
- Frische Kräuter und Säure für das Anrichten getrennt bereithalten.