Hausmannskost mit Heißluft

Airfryer-Kochbuch für Einzelkorbgeräte: Deutsche Klassiker mit Fleisch, Gemüse und süßem Gebäck

Nele Fahrenkamp

Hinweise zur Anwendung und Sicherheit

Die Rezepte sind für Heißluftfritteusen mit einem Garkorb ausgelegt. Prüfen Sie, ob Mengen und Formen in Ihr Gerät passen und ausreichend Luft zirkulieren kann. Die Literangabe allein genügt nicht. Beachten Sie die Bedienungsanleitung und verwenden Sie geeignetes, hitzebeständiges Zubehör. Vorsicht vor heißen Oberflächen und Dampf.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte und variieren je nach Gerät, Beladung und Zutaten. Prüfen Sie den Garzustand frühzeitig und garen Sie bei Bedarf länger oder in mehreren Durchgängen; berücksichtigen Sie die zusätzliche Zeit.

Trennen Sie rohe tierische Lebensmittel von verzehrfertigen Speisen. Geflügel, Hackfleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Speisen mit rohem Ei müssen überall mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Prüfen Sie die Kerntemperatur mit einem Lebensmittelthermometer.

Beachten Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten die Produktkennzeichnungen. Zutatenwechsel können Garverhalten und Zubereitungszeit verändern.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bestimmte Ergebnisse oder gesundheitliche Wirkungen werden nicht zugesichert. Zwingende gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Nele Fahrenkamp. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltungselemente dieses Buches dürfen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit keine gesetzliche Erlaubnis besteht.

Die beschriebenen Gerichte greifen bekannte Zubereitungsweisen der deutschen Küche auf und übertragen sie auf die Arbeit mit der Heißluftfritteuse. An traditionellen Rezeptideen, allgemeinen Kochtechniken und bloßen Zutatenkombinationen wird kein ausschließliches Recht beansprucht.

Erste Ausgabe 2026.

Inhaltsverzeichnis

Zutatenprofil des Buches 1
Kurzer Praxischeck 1
Lebensmittelsicherheit 2
Würzlogik und Finish 3
Kurzer Praxischeck 3
Einleitung und Leseführung 4
Kurzer Praxischeck 4
Zutaten sinnvoll austauschen 5
Kurzer Praxischeck 5
Schnittgrößen und Garwirkung 6
Kurzer Praxischeck 6
Symbole und Garzeitgrundlagen 7
Richtwerte richtig nutzen 7
Herzhafte Kombinationen 8
Bratwurst mit Pastinakenstiften und Zitronenquark 8
Hackbällchen mit Rosenkohl und Dillcreme 9
Hähnchenbrust mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip 10
Schweineschnitzel mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt 11
Kohlrabi mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt 12
Champignons mit Kartoffelspalten und Senfdip 13
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark 14
Kartoffeln mit Rosenkohl und Dillcreme 15
Bratwurst mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip 16
Hackbällchen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt 17
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Senfdip 18
Schweineschnitzel mit Kartoffelspalten und Senfdip 19
Kohlrabi mit Pastinakenstiften und Zitronenquark 20
Champignons mit Rosenkohl und Dillcreme 21
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip 22

Kartoffeln mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt 23
Bratwurst mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt 24
Hackbällchen mit Kartoffelspalten und Senfdip 25
Hähnchenbrust mit Pastinakenstiften und Zitronenquark 26
Schweineschnitzel mit Rosenkohl und Dillcreme 27
Kohlrabi mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip 28
Champignons mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt 29
Blumenkohl mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt 30
Geflügel 31
Hähnchenschnitzel in Brezelkruste 31
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt 32
Putenröllchen mit Sauerkrautfüllung 33
Hähnchenkeulen mit Apfelzwiebeln 34
Geflügelfrikadellen mit Haferflocken 35
Hähnchenragout unter Blätterteig 36
Putenstreifen mit Senf-Lauch-Sauce 37
Hähnchenspieße mit Essiggurke 38
Putenbrust mit Roggen-Kräuter-Kruste 39
Hähnchenhackbraten mit Möhrenkern 40
Hähnchen mit Blumenkohl in Käsecreme 41
Putenbratwurst mit warmem Krautsalat 42
Hähnchen-Cordon-bleu aus der Form 43
Geflügelleber mit Birne und Zwiebel 44
Putenmedaillons im Zwiebelbett 45
Hähnchen-Kartoffel-Taler 46
Hähnchenflügel mit Kümmel und Gurkendip 47
Puten-Spinat-Röllchen 48
Hähnchen mit Rotkohl und Preiselbeeren 49
Überbackenes Putenbrot mit Pilzen 50
Geflügelauflauf mit Spätzle 51

Knusprige Putenstreifen mit Kartoffelflocken 52
Fleisch 53
Frikadellen mit Senfzwiebeln 53
Schweinefilet mit Apfel-Senf-Kruste 54
Bratwurstschnecke auf Sauerkraut 55
Kasseler mit Birnen und grünen Bohnen 56
Mini-Hackbraten mit Ei 57
Schnitzelstreifen mit Pilzrahm 58
Schweinekotelett mit Zwiebel-Senf-Haube 59
Fleischkäse mit Kartoffel-Apfel-Würfeln 60
Rinderhack-Kohlrabi-Gratin 61
Schweinebauch mit Kümmelkruste 62
Panierte Schweinemedaillons 63
Hackfleisch-Gurken-Röllchen 64
Schinken-Nudel-Auflauf 65
Bauernbrot mit Mett und Zwiebel 66
Gefüllte Paprika mit Rind und Reis 67
Speckknödel aus der Muffinform 68
Schweinefilet im Wirsingmantel 69
Rinderbällchen mit Brotfüllung 70
Schweinegeschnetzeltes mit Sauerkraut 71
Schinken-Käse-Kartoffelhälften 72
Bratwurst im Brotteig 73
Rinderhack mit Roter Bete und Meerrettich 74
Vegetarisch 75
Kartoffelpuffer mit Apfelquark 75
Kartoffelgratin mit Lauch 76
Quark-Kräuter-Kartoffeln 77
Semmelknödel mit Pilzrahm 78
Käsespätzle mit Röstzwiebeln 79

Gefüllte Champignons mit Laugenbrot 80
Blumenkohl in Mandelpanade 81
Wirsingauflauf mit weißen Bohnen 82
Sellerieschnitzel mit Senfquark 83
Kohlrabi gefüllt mit Linsen 84
Sauerkraut-Kartoffel-Rösti 85
Zwiebelkuchen ohne Speck 86
Buchweizen-Pilz-Taler 87
Spinat-Eier-Auflauf 88
Brezelauflauf mit Bergkäse 89
Kürbis-Kichererbsen-Blechgemüse 90
Möhren-Quark-Soufflé 91
Lauch-Quiche auf Roggenboden 92
Rote-Bete-Walnuss-Gratin 93
Erbsen-Kartoffel-Kroketten 94
Tomaten mit Brot-Käse-Füllung 95
Überbackener Spargel mit Kräuterbröseln 96
Süßspeisen 97
Bratäpfel mit Marzipanfüllung 97
Apfelstreusel aus der kleinen Form 98
Quarkauflauf mit Kirschen 99
Arme Ritter mit Zimt 100
Grießauflauf mit Pflaumen 101
Milchreis mit Apfelhaube 102
Kleine Dampfnudel-Interpretation 103
Buchteln mit Pflaumenmus 104
Kleiner Marmorkuchen 105
Käsekuchen ohne Boden 106
Birnen mit Haselnusskruste 107
Kirschmichel mit altbackenen Brötchen 108

Quarkbällchen aus der Muffinform 109
Apfelringe im Blätterteig 110
Nusszopf aus Hefeteig 111
Schoko-Pudding-Auflauf 112
Rhabarberkuchen mit Schmand 113
Süßer Hirseauflauf mit Aprikosen 114
Hafer-Apfel-Kekse 115
Pflaumentaschen mit Quarkteig 116
Mohnauflauf mit Birne 117
Bienenstich aus der kleinen Form 118
Saisonkalender 119
Würzmatrix 119
Zutaten-Austausch 120
Kerntemperaturübersicht 120
Garzeitentabelle 121
Rezeptregister A bis Z 122
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 122
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 123
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 123
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 124
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 124
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 125
Zutatenregister 126
Eigene Notizen 127

Zutatenprofil des Buches

Die herzhaften Kombinationen verbinden vertraute Zutaten mit kalten Dips. Die folgenden Kapitel ergänzen Geflügel, Fleisch, vegetarische Gerichte und Süßspeisen.

Die Gerichte sind Airfryer-Interpretationen; klassische Koch- und Backverfahren werden bei Bedarf ausdrücklich ergänzt.

Zutatenauswahl	Ähnliche Wassergehalte und Stückdicken lassen sich leichter gemeinsam garen.
Ziel im Buch	Vertraute Gerichte technisch neu geplant
Geeignete Menge	Die benötigte Korbfläche und die Außenmaße der Form entscheiden, nicht allein die Literangabe.
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

- Ist die benötigte Korbfläche beziehungsweise Form im eigenen Gerät nutzbar?
- 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 garen, bis er im Kern nicht mehr glasig ist und sich leicht teilen lässt; empfindliche Filets früh prüfen.
- Reste in flachen Behältern innerhalb weniger Stunden auf unter 7 °C abkühlen, danach abgedeckt kühl lagern und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen; Kühlschrank möglichst unter 5 °C einstellen.
- 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.

Fleischthermometer vor und nach Gebrauch reinigen. Die eingestellte Gerätetemperatur ist nicht die Kerntemperatur des Lebensmittels.

Würzlogik und Finish

Trockene Gewürze sparsam vor dem Garen einsetzen. Empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen oder in kalten Dips verwenden.

Bei süßen Speisen Zucker und Nüsse früh auf Bräunung prüfen; eine dunkle Oberfläche ersetzt keine Garprobe im Inneren.

Würzen	Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.
Ziel im Buch	Vertraute Gerichte technisch neu geplant
Geeignete Menge	Korbfläche ab 20 × 20 cm oder passende Formen prüfen
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

- Passt die angegebene Korbfläche beziehungsweise Form in das eigene Gerät?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einleitung und Leseführung

Zeitangaben beginnen mit den angegebenen Rohwaren: Gekochte, gegarte, abgetropfte oder aufgetaute Zutaten stehen bereits bereit. Die genannten Gewichte beziehen sich auf den ausdrücklich genannten Zustand.

Bei Bedarf sind Herd, Topf oder Pfanne nötig; diese Arbeitsschritte und ihre Zeiten stehen im jeweiligen Rezept.

Praxis	Vor dem Start die nutzbare Bodenfläche prüfen: je Rezept mindestens 20 × 20 oder 24 × 24 cm. Formdurchmesser sind Innenmaße; Außenrand, Griffe und Höhe müssen passen. Formen in den Korb stellen und ringsum Luftweg frei lassen.
Ziel im Buch	Vertraute Gerichte technisch neu geplant
Geeignete Menge	Korbfläche ab 20 × 20 cm oder passende Formen prüfen
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

- Passt die angegebene Korbfläche beziehungsweise Form in das eigene Gerät?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?