Fisch braucht Begleitung

365 Tage Inspiration mit Fisch, Garnelen, Beilagen und Dips – für Airfryer mit einem Korb ab 4 l

Tessa Birkenholt

Hinweise zur Anwendung und Haftung

Dieses Buch ist eine unabhängige Rezeptpublikation. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller; eine Prüfung oder Freigabe durch einen Hersteller wird nicht behauptet.

Die Rezepte sind für Airfryer mit einem Korb ab 4 Litern ausgelegt. Das Fassungsvermögen allein garantiert jedoch nicht, dass jede Rezeptmenge in einem Durchgang hineinpasst. Entscheidend sind die nutzbare Korbfläche, ausreichende Luftwege und geeignetes Zubehör. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitsvorgaben Ihres Geräts. Bei zu wenig Platz sind zusätzliche Durchgänge und entsprechend längere Gesamtzeiten erforderlich.

Zeit- und Temperaturangaben sind Ausgangswerte. Geräteleistung, Beladung, Stückgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können die tatsächliche Gardauer verändern. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung. Die eingestellte Gerätetemperatur ist nicht mit der Kerntemperatur des Lebensmittels gleichzusetzen.

Fisch und Garnelen müssen vollständig durchgegart werden. Als hygienischer Richtwert gelten mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen, auch im Kern. Kontrollieren Sie die Temperatur mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer. Halten Sie die Kühlkette ein und vermeiden Sie den Kontakt roher Zutaten mit verzehrfertigen Speisen.

Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei fertigen Dips, Saucen und Gewürzmischungen. Ein Austausch einzelner Zutaten gewährleistet keine Allergenfreiheit.

Die Formulierung „365 Tage Inspiration“ beschreibt die Nutzung als Ideengeber im Jahresverlauf. Sie bezeichnet weder 365 unterschiedliche Rezepte noch einen ausgearbeiteten Tages- oder Jahresplan.

Ein bestimmtes Kochergebnis wird nicht garantiert. Diese Hinweise beschränken keine gesetzlichen Ansprüche; die Haftung richtet sich nach den geltenden gesetzlichen Vorschriften.

Urheberrecht

Fisch braucht Begleitung
Veröffentlicht unter dem Pseudonym Tessa Birkenholt

© 2026 [Name der tatsächlichen Rechteinhaberin oder des tatsächlichen Rechteinhabers]

Alle Rechte vorbehalten, soweit gesetzlich geschützt. Jede Verwertung geschützter Inhalte außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, die Verbreitung sowie die öffentliche Bereitstellung in elektronischen Medien.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit 1
Würzlogik und Finish 2
Kurzer Praxischeck 2
Einleitung und Leseführung 3
Kurzer Praxischeck 3
Zutaten sinnvoll austauschen 4
Kurzer Praxischeck 4
Schnittgrößen und Garwirkung 5
Kurzer Praxischeck 5
Fisch und Garnelen – Teil 1 6
Seelachs mit grünen Bohnen und Senfdip 6
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme 7
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 8
Garnelen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 9
Lachsfilet mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon 10
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 11
Forellenfilet mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Sesam und Ingwer 12
Kabeljau mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Curry und Limette 13
Garnelen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 14
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 15
Seelachs mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 16
Forellenfilet mit Champignons und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 17

Kabeljau mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 18
Garnelen mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 19
Lachsfilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Fenchel und Orange 20
Seelachs mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 21
Forellenfilet mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 22
Kabeljau mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum 23
Garnelen mit Maiskolbenstücken und Senfdip – Paprika und Oregano 24
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 25
Seelachs mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 26
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 27
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Chili und Limette 28
Garnelen mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 29
Lachsfilet mit grünen Bohnen und Dillcreme – Senf und Estragon 30
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf 31
Fisch und Garnelen – Teil 2 32
Forellenfilet mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 32
Kabeljau mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Curry und Limette 33
Garnelen mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 34
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 35

Seelachs mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 36
Forellenfilet mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 37
Kabeljau mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 38
Garnelen mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 39
Lachsfilet mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 40
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Salbei und Apfel 41
Forellenfilet mit Polentaschnitten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 42
Kabeljau mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 43
Garnelen mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 44
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 45
Seelachs mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 46
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 47
Kabeljau mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Chili und Limette 48
Garnelen mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 49
Lachsfilet mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon 50
Seelachs mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Dill und Senf 51
Forellenfilet mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 52
Kabeljau mit Kichererbsen und Tahinisauce – Curry und Limette . 53

Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 54
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 55
Seelachs mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 56
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 57
Fisch und Garnelen – Teil 3 58
Kabeljau mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 58
Garnelen mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone 59
Lachsfilet mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange 60
Seelachs mit Rosenkohl und Bohnencreme – Salbei und Apfel 61
Forellenfilet mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 62
Kabeljau mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 63
Garnelen mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Paprika und Oregano 64
Lachsfilet mit Champignons und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 65
Seelachs mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 66
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 67
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Chili und Limette 68
Garnelen mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 69

Lachsfilet mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 70
Seelachs mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Dill und Senf 71
Forellenfilet mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 72
Kabeljau mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Curry und Limette 73
Garnelen mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 74
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 75
Seelachs mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 76
Forellenfilet mit Kichererbsen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie 77
Kabeljau mit grünen Bohnen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 78
Garnelen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 79
Lachsfilet mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 80
Seelachs mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 81
Forellenfilet mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 82
Fisch und Garnelen – Teil 4 83
Kabeljau mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 83
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano 84
Lachsfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 85

Seelachs mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 86
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 87
Kabeljau mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 88
Garnelen mit Champignons und Tahinisauce – Sumach und Petersilie 89
Lachsfilet mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 90
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf 91
Forellenfilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 92
Kabeljau mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette 93
Garnelen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone 94
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom 95
Seelachs mit Maiskolbenstücken und Senfdip – Dill und Meerrettich 96
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie 97
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 98
Garnelen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 99
Lachsfilet mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange 100
Seelachs mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt 101
Forellenfilet mit grünen Bohnen und Dillcreme 102
Kabeljau mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa 103

Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl 104
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 105
Seelachs mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette 106
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce 107
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt 108
Fisch und Garnelen – Teil 5 109
Garnelen mit Rosenkohl und Orangenjoghurt 109
Lachsfilet mit Apfelspalten und Zitronenquark 110
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt 111
Forellenfilet mit weißen Bohnen und Knoblauchdip 112
Kabeljau mit Champignons und Sesamdip 113
Garnelen mit Polentaschnitten und Senfdip 114
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme 115
Seelachs mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip 116
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt 117
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch 118
Garnelen mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt 119
Lachsfilet mit Maiskolbenstücken und Dillcreme 120
Seelachs mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa 121
Forellenfilet mit Pastinakenstiften und Petersilienöl 122
Kabeljau mit Linsenpuffern und Kräutersalsa 123
Garnelen mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette 124
Lachsfilet mit Kichererbsen und Tahinisauce 125
Seelachs mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Dipvariante 126
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Dipvariante 127
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dipvariante 128
Garnelen mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Dipvariante ... 129
Lachsfilet mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Dipvariante 130

Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf – Dipvariante 131
Forellenfilet mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Dipvariante 132
Kabeljau mit Rosenkohl und Bohnencreme – Dipvariante 133
Zutaten-Austausch 134
Würzmatrix 134
Menüplan 135
Rezeptregister A bis Z 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
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 139
Zutatenregister 139
Zutatenregister Fortsetzung 140
Eigene Notizen 140

Lebensmittelsicherheit

Rohe Fischfilets und Garnelen getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten. Hände, Messer, Bretter und Zangen nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.

- Fisch und Garnelen vollständig durchgaren; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen, auch im Kern. Die Airfryer-Einstellung ist keine Kerntemperatur.
- Fisch verliert beim Durchgaren sein glasiges Aussehen und lässt sich leicht teilen; Garnelen werden innen undurchsichtig. Die Temperatur mit einem geeigneten Thermometer kontrollieren.
- Reste zügig abkühlen, abgedeckt unter 7 °C lagern und üblicherweise innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
- Gekühlte Reste beim Aufwärmen gleichmäßig an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen. Das kurze Nachwärmen im Rezept gilt nur für die unmittelbar zuvor gegarte Beilage.
- Heiße Körbe, Glasbehälter, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen; immer eine hitzefeste Unterlage bereithalten.

Tiefkühlfisch und Garnelen vollständig abgedeckt im Kühlschrank auftauen; Tauwasser auffangen und entsorgen. Die Zeiten gelten für gekühlte Filets oder Garnelen, frisch oder vollständig aufgetaut. Auftauzeit zusätzlich einplanen; vorgegarte Zutaten müssen verzehrfertig sein.

Würzlogik und Finish

Frische Kräuter waschen und trocknen; Zitrusfrüchte für Abrieb heiß waschen und trocknen. Trockene Gewürze früh, Kräuter, Abrieb und Säure überwiegend nach dem Garen zugeben. Klebrige Würzungen früh auf dunkle Stellen prüfen.

Für Fisch und Garnelen zählen sichere Herkunft, durchgehende Kühlung und ein kontrollierter Gargrad.

Würzen	Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.
Ziel im Buch	Empfindliche Zutaten früh kontrollieren
Geeignete Menge	Korb ab 4 l; die tatsächlich nutzbare Bodenfläche entscheidet
Vor dem Start	Dünnwandige, bis mindestens 180 °C geeignete Metallform wählen. Rundum Luftweg frei lassen; die Form muss auf dem vorgesehenen Einsatz stehen.
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passen Fisch oder Garnelen einlagig und Formgerichte höchstens 3 cm hoch in das Gerät?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einleitung und Leseführung

Die Rezeptmengen enthalten insgesamt etwa 300 g Fisch oder Garnelen und 300 g Beilage. Bei drei oder mehr Portionen fallen die Teller entsprechend kleiner aus. Dips und Saucen werden verzehrfertig eingesetzt.

Die letzten acht Einträge sind Dipvarianten der ersten acht Grundkombinationen; Hauptzutat und Würzung bleiben dabei gleich.

Praxis	Vorbereitung, 3 Minuten Vorheizen und nacheinander ausgeführte Garphasen sind getrennt angegeben. Die Garzeit umfasst die Beilage, Fisch oder Garnelen und gegebenenfalls 2 Minuten Nachwärmen.
Ziel im Buch	Empfindliche Zutaten früh kontrollieren
Geeignete Menge	Passt eine Komponente nicht locker hinein oder wird die Form höher als 3 cm gefüllt, Zutaten halbieren und den Ablauf zweimal ausführen; beide Durchgänge frisch servieren.
Vor dem Start	Bei zwei halben Durchgängen die Garzeit zweimal und das Vorheizen zweimal rechnen. Auftauen und selbst hergestellte Fertigkomponenten sind nicht eingerechnet.
Während des Garens	Zeitfenster sind Ausgangswerte; bei unzureichender Kerntemperatur oder noch harter Beilage verlängert sich die Gesamtzeit entsprechend.
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Form, Korb und Zutaten müssen die vorgeschriebenen Luftwege freilassen.
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zutaten sinnvoll austauschen

Ersetzen Sie Fischfilets nur durch grätenfreie Filets ähnlicher Dicke. Garnelen, Gemüse und vorgegarte Beilagen brauchen eigene Garproben; gleiche Gewichte bedeuten nicht gleiche Garzeiten.

Grüne und weiße Bohnen sowie Kichererbsen werden hier vollständig gegart eingesetzt; keine rohen oder nur eingeweichten Hülsenfrüchte verwenden.

Austausch	Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.
Ziel im Buch	Empfindliche Zutaten früh kontrollieren
Geeignete Menge	Bei größeren Mengen mehrere vollständige Durchgänge einplanen
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

- Stimmen Garzustand und Dicke der Ersatzzutat mit dem Rezept überein?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?