Die Beilage ist schon dabei

Dein Begleiter für 500 Tage: Herzhafte Rezepte für die Heißluftfritteuse mit einem Korb

Maren Feldwinkel

Wichtige Hinweise zur Nutzung

Dieses Buch enthält Rezeptideen für Heißluftfritteusen mit einem Korb. Die Eignung der Rezepte hängt von der nutzbaren Korbfläche, dem Zubehör und den Vorgaben des jeweiligen Geräts ab. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und verwenden Sie ausschließlich geeignetes, hitzebeständiges Zubehör.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsangaben dienen als Orientierung. Geräteleistung, Füllmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis verändern. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Hauptzutat und Beilage werden in vielen Rezepten nacheinander zubereitet; zusätzliche Chargen verlängern die Gesamtzeit.

Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene und ausreichendes Durchgaren. Bei rohen tierischen Lebensmitteln und beim Aufwärmen sollten an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreicht werden. Verwenden Sie zur Kontrolle bei Bedarf ein geeignetes Lebensmittelthermometer.

Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Ein bestimmtes Garergebnis oder gesundheitliche Wirkungen werden nicht zugesichert. Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

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

Urheberrecht

© 2026 Maren Feldwinkel. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, soweit gesetzlich geschützt, urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung sowie die öffentliche Bereitstellung in elektronischer Form.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Schnittgrößen und Garwirkung 1
Kurzer Praxischeck 1
Symbole und Abkürzungen 2
Richtwerte richtig nutzen 2
Garzeit-Grundlagen 3
Kurzer Praxischeck 3
Formgrößen und Luftabstand 4
Kurzer Praxischeck 4
Lebensmittelsicherheit 5
Würzlogik und Finish 6
Kurzer Praxischeck 6
Herzhafte Rezeptideen I 7
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 7
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Curry und Limette 8
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 9
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 10
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 11
Fenchel mit Champignons und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 12
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 13
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 14
Linsenbällchen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 15
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Salbei und Apfel 16

Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch .. 17
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 18
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano . 19
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 20
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 21
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 22
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Chili und Limette 23
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 24
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Senf und Estragon 25
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf 26
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 27
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Curry und Limette 28
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 29
Herzhafte Rezeptideen II 30
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 30
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 31
Pastinaken mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 32
Hähnchenunterschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 33

Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone34
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Fenchel und Orange . 35
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Salbei und Apfel36
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 37
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 38
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Paprika und Oregano 39
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 40
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 41
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 42
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Chili und Limette 43
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 44
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 45
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Dill und Senf 46
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 47
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Curry und Limette48
Schweinefilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 49
Räuchertofu mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 50
Linsenbällchen mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 51
Paprika mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Zitrone und Petersilie 52
Herzhafte Rezeptideen III 53

Mais mit Möhrenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch .. 53
Rinderhackbällchen mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 54
Tofu mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 55
Weiße Bohnen mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 56
Zucchini mit Apfelspalten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 57
Rosenkohl mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 58
Putenhackbällchen mit weißen Bohnen und Dillcreme – Paprika und Oregano 59
Forellenfilet mit Champignons und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 60
Kichererbsen mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 61
Brokkoli mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 62
Rote Bete mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 63
Putenmedaillons mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie 64
Garnelen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 65
Feta mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf 66
Blumenkohl mit Maisrippen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 67
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Curry und Limette 68
Hähnchenunterschenkel mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone 69
Seelachs mit Linsenpuffern und Sesamdip – Zimt und Kardamom 70

Halloumi mit Fenchelspalten und Senfdip – Dill und Meerrettich .. 71
Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie 72
Süßkartoffeln mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 73
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 74
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Fenchel und Orange 75
Herzhafte Rezeptideen IV 76
Seitan mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel 76
Champignons mit Möhrenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 77
Kartoffeln mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum 78
Spargel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Paprika und Oregano 79
Lachsfilet mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 80
Tempeh mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 81
Ei mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie ... 82
Kürbis mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette 83
Gefüllte Champignons mit Spinat und Ricotta 84
Schweinefilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Senf und Estragon 85
Räuchertofu mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Dill und Senf 86
Linsenbällchen mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer 87

Paprika mit Zucchinihalbmonden und Sesamdip – Curry und Limette 88
Mais mit Kirschtomaten und Senfdip – Basilikum und Zitrone 89
Rinderhackbällchen mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom 90
Tofu mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich .. 91
Weiße Bohnen mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie 92
Zucchini mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch 93
Rosenkohl mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone 94
Putenhackbällchen mit Fenchelspalten und Dillcreme – Fenchel und Orange 95
Forellenfilet mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel96
Kichererbsen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch 97
Brokkoli mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum 98
Herzhafte Rezeptideen V 99
Rote Bete mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano 99
Putenmedaillons mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander 100
Garnelen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran 101
Feta mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie 102
Blumenkohl mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Chili und Limette 103
Pastinaken-Rosenkohl-Puffer mit Haferflocken 104

Hähnchenunterschenkel mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Senf und Estragon 105
Seelachs mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Dill und Senf 106
Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Sesam und Ingwer .. 107
Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Curry und Limette 108
Süßkartoffeln mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone 109
Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom 110
Kabeljau mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich 111
Seitan mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie 112
Champignons mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch 113
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone 114
Spargel mit Maisrippen und Petersilienöl – Fenchel und Orange . 115
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Salbei und Apfel 116
Tempeh mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch 117
Ei mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Tomate und Basilikum .. 118
Kürbis mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano 119
Fenchel mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 120
Garzeitentabelle 121
Saisonkalender 122
Kerntemperaturübersicht 122
Formgrößen-Übersicht 123
Rezeptregister A bis Z 123
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 124
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 125

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 128
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 129
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 129
Zutatenregister 130
Zutatenregister Fortsetzung 130
Zutatenregister Fortsetzung 131
Zutatenregister Fortsetzung 131
Eigene Notizen 132

Schnittgrößen und Garwirkung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Backen im Airfryer“. Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.

Für das Garen gilt: Nur hitzebeständige, passende Formen verwenden.

Schnitt	Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.
Ziel im Buch	Kleine Mengen und passende Formen
Geeignete Menge	Einzelkorb: mindestens 22 × 22 cm nutzbare Bodenfläche; Literangaben allein reichen nicht.
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 geplante Konfiguration zum eigenen Basket Airfryer?
- 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 verwenden frische oder im Kühlschrank vollständig aufgetaute, abgetropfte Zutaten. Auftauzeit vorab einplanen; sie zählt nicht zur Rezeptzeit. Gemüsegewichte gelten küchenfertig, Konservengewichte abgetropft. Kleine Portionen sind als Beilage oder Vorspeise gedacht.

Gesamtzeit = Vorbereitung + Garzeit + einmal 3 Minuten Vorheizen; Quellen zählt zusätzlich. Zwischen gleich temperierten Durchgängen direkt weitergaren. Bei a Hauptzutat-Chargen und b Beilagen-Chargen: Garzeit = a × Hauptzutat-Zeit + b × Beilage-Zeit. Verlängerungen zusätzlich rechnen.

Garzeit-Grundlagen

Bei der angegebenen Temperatur einmal 3 Minuten vorheizen, sofern die Geräteanleitung dies erlaubt. Andere Vorheizvorgaben ersetzen diese 3 Minuten in der Gesamtzeit. Ab 3 Minuten vor dem Richtwert kontrollieren; weitergaren, bis die beschriebene Garprobe erfüllt ist.

Für das Garen gilt: Nur hitzebeständige, passende Formen verwenden.

Garprobe	Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.
Ziel im Buch	Kleine Mengen und passende Formen
Geeignete Menge	Menge an die nutzbare Bodenfläche anpassen; die Einzelportion einer Charge muss locker liegen.
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 geplante Konfiguration zum eigenen Basket Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?