Zum Dippen und Dableiben

Airfryer-Kochbuch für einen Korb: Herzhafte Snacks und kleine Gerichte mit Gemüse und passenden Dips

Jette Haverkamp

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Dieses Buch enthält Rezeptideen und allgemeine Hinweise für die Zubereitung in einer Heißluftfritteuse mit einem Korb. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung des verwendeten Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Die tatsächliche Zubereitungsdauer hängt unter anderem von Gerät, nutzbarer Korbfläche, Füllmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Prüfen Sie vor dem Garen, ob Zutaten und Zubehör ausreichend Platz haben und die Luft frei zirkulieren kann. Bei Bedarf sind zusätzliche Teilchargen und längere Garzeiten einzuplanen. Eine Eignung für jedes Modell wird nicht zugesichert.

Beachten Sie stets die Sicherheits- und Zubehörhinweise des Geräteherstellers. Verwenden Sie geeignete Formen und hitzebeständige Hilfsmittel. Heiße Körbe, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen.

Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene und ausreichendes Durchgaren. Trennen Sie rohe tierische Lebensmittel von verzehrfertigen Speisen und prüfen Sie den Garzustand an der dicksten Stelle. Eine gebräunte Oberfläche allein ist kein verlässlicher Nachweis dafür, dass ein Lebensmittel vollständig durchgegart ist.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Dies gilt besonders für die in diesem Buch verwendeten verzehrfertigen Dips, Saucen und anderen vorbereiteten Produkte. Die angegebenen Portionen sind kleine Snackportionen.

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

Zwingende gesetzliche Rechte und Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Jette Haverkamp. Alle Rechte vorbehalten, soweit gesetzlich geschützt.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026.

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
Snackkombinationen I 6
Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, gewendet 6
Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, nacheinander gegart 7
Tofu mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, nacheinander gegart 8
Weiße Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, nacheinander gegart 9
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, nacheinander gegart 10
Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, nacheinander gegart 11
Putenhackbällchen mit Maisrippen und Dillcreme – Fenchel und Orange, nacheinander gegart 12
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, nacheinander gegart 13
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, nacheinander gegart 14
Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, nacheinander gegart 15

Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, nacheinander gegart 16
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, einlagig 17
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, gewendet 18
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, nacheinander gegart 19
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Chili und Limette, nacheinander gegart 20
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, nacheinander gegart 21
Hähnchenschenkelfleisch mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Senf und Estragon, nacheinander gegart 22
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, nacheinander gegart 23
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Sesam und Ingwer, nacheinander gegart 24
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Curry und Limette, bissfest 25
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, bissfest 26
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 27
Snackkombinationen II 28
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, bissfest 28
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 29
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 30

Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, bissfest 31
Spargel mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, bissfest 32
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, bissfest 33
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, bissfest 34
Eierküchlein mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, vollständig gestockt 35
Kürbis mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, bissfest 36
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 37
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 38
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 39
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Chili und Limette, bissfest 40
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Sumach und Petersilie, bissfest 41
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Senf und Estragon, bissfest 42
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Dill und Senf, bissfest 43
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, bissfest 44
Weiße Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, bissfest 45
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, bissfest 46

Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, bissfest 47
Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Dill und Meerrettich, bissfest 48
Snackkombinationen III 49
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 49
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, bissfest 50
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, bissfest 51
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, bissfest 52
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Salbei und Apfel, bissfest 53
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, bissfest 54
Feta mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 55
Blumenkohl mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, bissfest 56
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 57
Hähnchenschenkelfleisch mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 58
Seelachs mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, bissfest 59
Halloumi mit Maisrippen und Senfdip – Chili und Limette, bissfest 60
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, bissfest 61
Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, bissfest 62

Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, bissfest 63
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, bissfest 64
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, bissfest 65
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, bissfest 66
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, bissfest 67
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, bissfest 68
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, bissfest 69
Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 70
Snackkombinationen IV 71
Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 71
Eierküchlein mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, vollständig gestockt 72
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, bissfest 73
Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, bissfest 74
Räuchertofu mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, bissfest 75
Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, bissfest 76
Paprika mit Champignons und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 77

Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 78
Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, bissfest 79
Tofu mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, bissfest 80
Weiße-Bohnen-Taler mit Kräuterjoghurt – Hafer und Schnittlauch 81
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Senf und Estragon, bissfest 82
Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, bissfest 83
Putenhackbällchen mit Maisrippen und Dillcreme – Sesam und Ingwer, bissfest 84
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Curry und Limette, bissfest 85
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, bissfest 86
Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, bissfest 87
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, bissfest 88
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, bissfest 89
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 90
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 91
Partyplatten 92
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Fenchel und Orange, bissfest 92
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, bissfest 93

Hähnchenschenkelfleisch mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, bissfest 94
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, bissfest 95
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano, bissfest 96
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, bissfest 97
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, bissfest 98
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, bissfest 99
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Chili und Limette, bissfest 100
Seitan-Paprika-Spieße mit Ajvarjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 101
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Senf und Estragon, bissfest 102
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf, bissfest 103
Spargel mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, bissfest 104
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Curry und Limette, bissfest 105
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, bissfest 106
Eierküchlein mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, vollständig gestockt 107
Kürbis mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, bissfest 108
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, bissfest 109

Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, bissfest 110
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, bissfest 111
Linsenbällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, bissfest 112
Menüplan 113
Würzmatrix 113
Garzeitentabelle 114
Rezeptregister A bis Z 115
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 120
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 121
Zutatenregister 121
Zutatenregister Fortsetzung 122
Zutatenregister Fortsetzung 122
Zutatenregister Fortsetzung 123
Eigene Notizen 123

Garzeit-Grundlagen

Die Rezeptzeiten umfassen die genannten Arbeitsschritte und Chargen. Quellzeiten sind gesondert ausgewiesen; Vorheizen kommt nur nach Geräteanleitung hinzu.

Die angegebenen Garzeiten enthalten alle im Rezept genannten Chargen. Passt eine Menge nicht wie beschrieben hinein, weiter halbieren und für jede zusätzliche Teilcharge die jeweilige Garzeit addieren.

Garprobe	Die Zeitspannen sind Richtwerte; bei Bedarf bis zum sicheren Gargrad verlängern.
Ziel im Buch	Kleine Gerichte mit Gemüse, Dips und Beilagen
Geeignete Menge	Korbfläche prüfen: Zeitbasis 22 × 22 cm; kleinere Körbe in Teilchargen nutzen.
Vorheizen nach Geräteanleitung	Vorheizzeit bei Bedarf zusätzlich einplanen; die Garzeit beginnt beim Einsetzen.
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 wirklich zum eigenen Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zutatenprofil des Buches

Gemüsegewichte beziehen sich auf geputzte, essbare Anteile; bei Konserven gilt das Abtropfgewicht.

Polenta, Linsenpuffer, Linsenbällchen, Dips und Saucen werden als fertige Produkte verwendet; Packungsangaben beachten.

Zutatenauswahl	Weiße Bohnen, Kichererbsen, grüne Bohnen, Mais und Rote Bete werden vollständig vorgegart eingesetzt.
Ziel im Buch	Kleine Gerichte mit Gemüse, Dips und Beilagen
Geeignete Menge	Korbfläche prüfen: Zeitbasis 22 × 22 cm; kleinere Körbe in Teilchargen nutzen.
Vor dem Start	Formen außen höchstens so groß wählen, dass an jeder Seite Luft zirkuliert; Metallformen in den Korb stellen.
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 wirklich zum eigenen Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?