Tofu, bitte mit Geschmack!

Vegetarische Rezepte für die Heißluftfritteuse mit Tempeh, Seitan, Gemüse und Dips

Jette Haverkamp

Hinweise zur Anwendung und Haftung

Dieses Buch enthält Rezepte und praktische Hinweise zur vegetarischen Küche mit der Heißluftfritteuse. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung des verwendeten Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Temperaturen, Garzeiten und Portionsangaben dienen der Orientierung. Die tatsächlichen Ergebnisse hängen unter anderem von Geräteleistung, Korbfläche, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Angaben bei Bedarf an. Zusätzliche Garportionen verlängern die Gesamtzeit.

Beachten Sie stets die Sicherheitsvorgaben Ihres Geräteherstellers. Verwenden Sie nur geeignetes Zubehör, halten Sie die Luftwege frei und gehen Sie mit heißen Körben, Einsätzen und austretendem Dampf vorsichtig um. Hinweise zur Lebensmittelhygiene, Kühlung, Lagerung und zum Wiedererwärmen sind einzuhalten.

Die Rezepte können unter anderem Soja, glutenhaltiges Getreide, Milch, Sesam, Senf und Sellerie enthalten. Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Vegetarische Rezepte sind nicht automatisch vegan; mehrere Zubereitungen enthalten Milchprodukte.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Die Eignung einzelner Rezepte und Zubehörteile ist am eigenen Gerät zu prüfen.

Eine Haftungsfreistellung für sämtliche Schäden ist mit diesen Hinweisen nicht verbunden. Die Haftung richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften; zwingende gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Jette Haverkamp. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen nur mit vorheriger Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber vervielfältigt, verbreitet, übersetzt, bearbeitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt insbesondere für die gewerbliche Nutzung sowie die Veröffentlichung in gedruckter oder digitaler Form.

Gesetzlich zulässige 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
Symbole und Garzeitgrundlagen 6
    Richtwerte richtig nutzen 6
Garzeit-Grundlagen 7
    Kurzer Praxischeck 7
Tofu und Gemüse 8
    Tempeh mit Linsenpuffern und Bohnencreme 8
    Champignons mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip 9
    Linsenbällchen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt 10
    Seitan mit grünen Bohnen und Paprikacreme 11
    Tofu mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt 12
    Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme 13
    Kichererbsen mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa 14
    Räuchertofu mit Möhrenstiften und Petersilienöl 15
    Aubergine mit Kirschtomaten und Kräutersalsa 16
    Weiße Bohnen mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette 17
    Tempeh mit Rosenkohl und Tahinisauce 18
    Champignons mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt 19
    Linsenbällchen mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt 20
    Seitan mit weißen Bohnen und Zitronenquark 21
    Tofu mit Champignons und Gurkenjoghurt 22

Blumenkohl mit Polentaschnitten und Knoblauchdip 23
Kichererbsen mit Blumenkohlröschen und Sesamdip 24
Räuchertofu mit Wirsingstreifen und Senfdip 25
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, saftig 26
Weiße Bohnen mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip 27
Tempeh und Beilagen 28
Tempeh mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt 28
Champignons mit Maisrippen und Paprikacreme 29
Linsenbällchen mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt 30
Seitan mit Pastinakenstiften und Dillcreme 31
Tofu mit Linsenpuffern und Tomatensalsa 32
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Petersilienöl 33
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Kräutersalsa 34
Räuchertofu mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette 35
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce 36
Weiße Bohnen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt .. 37
Tempeh mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt 38
Champignons mit Möhrenstiften und Zitronenquark 39
Linsenbällchen mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt 40
Seitan mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip 41
Tofu mit Rosenkohl und Sesamdip 42
Blumenkohl mit Apfelspalten und Senfdip 43
Kichererbsen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme 44
Räuchertofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip 45
Aubergine mit Champignons und Kräuterjoghurt 46
Weiße Bohnen mit Polentaschnitten und Paprikacreme 47
Seitan und Hülsenfrüchte 48
Tempeh mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt 48
Champignons mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Paprika und Oregano, saftig 49

Linsenbällchen mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 50
Seitan mit Kirschtomaten und Petersilienöl 51
Tofu mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa 52
Blumenkohl mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette 53
Kichererbsen mit Kartoffelspalten und Tahinisauce 54
Räuchertofu mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt 55
Aubergine mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt 56
Weiße Bohnen mit Fenchelspalten und Zitronenquark 57
Tempeh mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt 58
Champignons mit grünen Bohnen und Knoblauchdip 59
Linsenbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip 60
Seitan mit Zucchinihalbmonden und Senfdip 61
Tofu mit Kohlrabistiften und Bohnencreme 62
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 63
Kichererbsen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt 64
Räuchertofu mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme 65
Aubergine mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt 66
Weiße Bohnen mit Apfelspalten und Dillcreme 67
Bowls 68
Tempeh mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa 68
Champignons mit weißen Bohnen und Petersilienöl 69
Linsenbällchen mit Champignons und Kräutersalsa 70
Seitan mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette 71
Tofu mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce 72
Blumenkohl mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt 73
Kichererbsen mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt 74
Räuchertofu mit Kirschtomaten und Zitronenquark 75
Aubergine mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt 76
Weiße Bohnen mit Maisrippen und Knoblauchdip 77
Tempeh mit Kartoffelspalten und Sesamdip 78

Champignons mit Pastinakenstiften und Senfdip 79
Linsenbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme 80
Seitan mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip 81
Tofu mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt 82
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Paprikacreme 83
Kichererbsen mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt 84
Räuchertofu mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme 85
Aubergine mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa 86
Weiße Bohnen mit Möhrenstiften und Petersilienöl 87
Meal Prep 88
Tempeh mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa 88
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette 89
Linsenbällchen mit Rosenkohl und Tahinisauce 90
Seitan mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt 91
Tofu mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt 92
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Chili und Limette 93
Kichererbsen mit Champignons und Gurkenjoghurt 94
Räuchertofu mit Polentaschnitten und Knoblauchdip 95
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Sesamdip 96
Tempeh mit Paprikastreifen und Bohnencreme 97
Champignons mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip 98
Linsenbällchen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt 99
Seitan mit Maisrippen und Paprikacreme 100
Tofu mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt 101
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Dillcreme 102
Kichererbsen mit Linsenpuffern und Tomatensalsa 103
Räuchertofu mit Fenchelspalten und Petersilienöl 104
Aubergine mit Kichererbsen und Kräutersalsa 105
Weiße Bohnen mit Champignons und Tomatenvinaigrette 106
Kerntemperaturübersicht 107

Garzeitentabelle 108
Würzmatrix 109
Menüplan 109
Saisonkalender 110
Rezeptregister A bis Z 110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 113
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 113
Zutatenregister 114
Zutatenregister Fortsetzung 114
Zutatenregister Fortsetzung 115
Eigene Notizen 115

Lebensmittelsicherheit

Gemüse, Obst und frische Kräuter vor der Verarbeitung gründlich waschen und gut trocknen. Hände, Messer, Bretter und Zangen sauber halten; verzehrfertige Zutaten vor Verunreinigung schützen.

- Hülsenfrüchte niemals roh verwenden. Getrocknete Bohnen und Kichererbsen vorab vollständig kochen; die Rezepte verwenden Dosenware. Frische grüne Bohnen vor dem Airfryer 30 Minuten in Wasser kochen.
- Gegarten Seitan, gegarten Tempeh und vollständig gegarte Linsenprodukte verwenden. Gegarte Kühlprodukte vor dem Herausnehmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen; Packungshinweise beachten.
- Gekochte Zutaten in flachen Behältern rasch unter 7 °C kühlen, dann abgedeckt 2–3 Tage lagern. Dips und rohes Finish getrennt kühlen und binnen 1 Tag verbrauchen oder frisch zubereiten.
- 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.

Gerätetemperatur und Temperatur im Lebensmittel sind verschiedene Größen. Für Aufwärmen und gegarte Kühlprodukte ist die Temperatur im Inneren maßgeblich.

Würzlogik und Finish

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Tofu Tempeh und Seitan“. Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.

Für Tofu, Tempeh und Seitan gilt: Produktfeuchte variiert.

Würzen	Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.
Ziel im Buch	Drei pflanzliche Eiweißstrukturen getrennt behandeln
Geeignete Menge	An 4 bis 10 l und die reale Fläche anpassen
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 wirklich zum eigenen Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einleitung und Leseführung

Dieses Buch kombiniert Tofu, Tempeh und Seitan mit Gemüse und Hülsenfrüchten; ergänzend gibt es pflanzliche Beilagen. Die fünf Rezeptgruppen bieten gemischte Kombinationen für den Einzelkorb.

Für Tofu, Tempeh und Seitan gilt: Produktfeuchte variiert.

Praxis	Zutatenkunde, geeignete Schnittgrößen, Würzung und thematische Gargrundlagen
Ziel im Buch	Drei pflanzliche Eiweißstrukturen getrennt behandeln
Geeignete Menge	An 4 bis 10 l und die reale Fläche anpassen
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 wirklich zum eigenen Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?