Gemüse mit Füllung, bitte!

Gefüllte Paprika, Zucchini & Co. aus der Heißluftfritteuse – mit abwechslungsreichen Füllungen und kalten Saucen

Anke Riedewald

Hinweise zur Verwendung

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

Die Rezepte sind für die Zubereitung in einer Heißluftfritteuse beschrieben. Für viele Füllungen werden zusätzlich ein Kochfeld und eine Pfanne benötigt. Maßgeblich sind stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des eigenen Geräts. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob Zutaten und gegebenenfalls verwendete Formen mit ausreichend Luftabstand in den Korb passen. Gefülltes Gemüse nicht stapeln.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Gerät, Korbgröße, Beladung, Stückgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Beachten Sie die im jeweiligen Rezept genannten Hinweise zur Kerntemperatur und verwenden Sie dafür ein geeignetes Küchenthermometer.

Die angegebenen Gesamtzeiten beziehen sich auf die im Rezept beschriebene Zubereitung und eine Charge. Erforderliches Vorheizen, weitere Chargen und zusätzliche Garzeit sind gesondert einzuplanen.

Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei Käse, fertigen Saucen, Dips und anderen zusammengesetzten Lebensmitteln. Auch Ersatzzutaten können Allergene enthalten. Achten Sie auf hygienisches Arbeiten, sachgerechte Kühlung und die Vermeidung von Kreuzkontaminationen.

Das Buch dient der kulinarischen Anregung und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Ein bestimmtes Garergebnis oder eine gesundheitliche Wirkung wird nicht zugesichert. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Anke Riedewald
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlichen Erlaubnisse bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und Verbreitung der geschützten Texte und Gestaltungselemente sowie deren Bereitstellung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Leseführung 1
Kurzer Praxischeck 1
Zutaten sinnvoll austauschen 2
Kurzer Praxischeck 2
Schnittgrößen und Garwirkung 3
Kurzer Praxischeck 3
Symbole und Abkürzungen 4
Richtwerte richtig nutzen 4
Garzeit-Grundlagen 5
Kurzer Praxischeck 5
Zutatenprofil des Buches 6
Kurzer Praxischeck 6
Paprika 7
Gefüllte Paprika: Halloumi mit Kirschtomaten und Dillcreme 7
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone 8
Gefüllte Paprika: Halloumi mit Maiskörnern und Petersilienöl 9
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Kartoffelwürfeln und Kräutersalsa – Salbei und Apfel 10
Gefüllte Paprika: Halloumi mit Pastinakenwürfeln und Tomatenvinaigrette 11
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Linsenpuffern und Tahinisauce 12
Gefüllte Paprika: Halloumi mit Fenchelwürfeln und Meerrettichjoghurt 13
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Kichererbsen und Orangenjoghurt 14
Gefüllte Paprika: Halloumi mit grünen Bohnen und Zitronenquark 15
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt 16
Gefüllte Paprika: Halloumi mit Zucchiniwürfeln und Knoblauchdip 17
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Kohlrabiwürfeln und Sesamdip – Sumach und Petersilie 18

Gefüllte Paprika: Halloumi mit Möhrenwürfeln und Senfdip – Senf und Estragon 19
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Dill und Senf 20
Gefüllte Paprika: Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip 21
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt 22
Gefüllte Paprika: Halloumi mit Apfelwürfeln und Paprikacreme 23
Gefüllte Paprika: Aubergine mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt 24
Gefüllte Paprika: Halloumi mit weißen Bohnen und Dillcreme 25
Zucchini 26
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Kirschtomaten und Tomatensalsa 26
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Champignons und Tomatensalsa 27
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit Polenta und Petersilienöl 28
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa 29
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette 30
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Paprikawürfeln und Tahinisauce – Salbei und Apfel 31
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt 32
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt 33
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit Maiskörnern und Zitronenquark 34
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Kartoffelwürfeln und Gurkenjoghurt 35
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit Pastinakenwürfeln und Knoblauchdip 36
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Linsenpuffern und Sesamdip 37
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit Fenchelwürfeln und Senfdip – Chili und Limette 38
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Kichererbsen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie 39
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip 40
Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf 41
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit Zucchiniwürfeln und Paprikacreme 42

Gefüllte Zucchini: Aubergine mit Kohlrabiwürfeln und Ajvarjoghurt . 43
Gefüllte Zucchini: Halloumi mit Möhrenwürfeln und Dillcreme 44
Pilze 45
Gefüllte Champignons: Halloumi mit Polenta und Zitronenquark 45
Gefüllte Champignons: Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl 46
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Rosenkohl und Kräutersalsa ... 47
Gefüllte Champignons: Halloumi mit Apfelwürfeln und Tomatenvinaigrette 48
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce 49
Gefüllte Champignons: Halloumi mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt 50
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Champignons und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel 51
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 52
Gefüllte Champignons: Halloumi mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip 53
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Paprikawürfeln und Sesamdip 54
Gefüllte Champignons: Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 55
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 56
Gefüllte Champignons: Halloumi mit Maiskörnern und Apfel-Senf-Dip 57
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Kartoffelwürfeln und Kräuterjoghurt 58
Gefüllte Champignons: Halloumi mit Pastinakenwürfeln und Paprikacreme 59
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf 60
Gefüllte Champignons: Halloumi mit Fenchelwürfeln und Dillcreme . 61
Gefüllte Champignons: Aubergine mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Curry und Limette 62

Aubergine 63
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit Polenta und Apfel-Senf-Dip 63
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit grünen Bohnen und Petersilienöl ... 64
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa 65
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit Zucchiniwürfeln und Tomatenvinaigrette 66
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Kohlrabiwürfeln und Tahinisauce 67
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit Möhrenwürfeln und Meerrettichjoghurt 68
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Kirschtomaten und Orangenjoghurt69
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark 70
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 71
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit Apfelwürfeln und Knoblauchdip ... 72
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum 73
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano 74
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 75
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt 76
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit Wirsingstreifen und Paprikacreme 77
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Paprikawürfeln und Ajvarjoghurt 78
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon 79
Gefüllte Aubergine: Aubergine mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf 80
Gefüllte Aubergine: Halloumi mit Maiskörnern und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 81
Tomate 82

Gefüllte Tomaten: Halloumi mit Polenta und Petersilienöl – Senf und Estragon 82
Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Kartoffelwürfeln und Kräutersalsa – Curry und Limette 83
Gefüllte Tomaten: Halloumi mit Pastinakenwürfeln und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 84
Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 85
Gefüllte Tomaten: Halloumi mit Fenchelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 86
Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie 87
Gefüllte Tomaten: Halloumi mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 88
Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 89
Gefüllte Tomaten: Halloumi mit Zucchiniwürfeln und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 90
Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Kohlrabiwürfeln und Sesamdip – Salbei und Apfel 91
Gefüllte Tomaten: Halloumi mit Möhrenwürfeln und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 92
Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 93
Gefüllte Tomaten: Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 94
Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 95
Gefüllte Tomaten: Halloumi mit Apfelwürfeln und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 96
Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 97
Gefüllte Tomaten: Halloumi mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette 98

Gefüllte Tomaten: Aubergine mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 99
Zutaten-Austausch 100
Garzeitentabelle 101
Würzmatrix 101
Kerntemperaturübersicht 102
Rezeptregister A bis Z 103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 104
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 108
Zutatenregister 108
Zutatenregister Fortsetzung 109
Eigene Notizen 109

Einleitung und Leseführung

Dieses Buch zeigt gefüllte Paprika, Zucchini, Champignons, Auberginen und Tomaten mit unterschiedlichen Füllungen und kalten Saucen.

Benötigt werden ein Airfryer, eine Pfanne mit Deckel, ein Kochfeld und ein Küchenthermometer. Gemüse und Füllung müssen standfest im Korb liegen.

Praxis	Zutatenkunde, geeignete Schnittgrößen, Würzung und thematische Gargrundlagen
Ziel im Buch	Formstabile Gemüse und sichere Füllungen
Geeignete Menge	An die reale Korbfläche anpassen; Schalen nicht stapeln
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

- Passen Schalen und gegebenenfalls Förmchen mit Luftabstand in den Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zutaten sinnvoll austauschen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Gefülltes Gemüse“. Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.

Gefüllte Gemüse müssen standfest sein; die Füllung darf nicht über den Rand fallen.

Austausch	Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.
Ziel im Buch	Formstabile Gemüse und sichere Füllungen
Geeignete Menge	An die reale Korbfläche anpassen; Schalen nicht stapeln
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

- Passen Schalen und gegebenenfalls Förmchen mit Luftabstand in den Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?