Pommes können warten

Airfryer-Kochbuch für einen Korb: Spieße, Röllchen und Wirsingpäckchen mit Beilagen und Dips

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 beschriebene Zubereitung in einer Heißluftfritteuse mit einem Korb ausgelegt. Die angegebenen Mengen setzen in der Regel mindestens etwa 22 × 22 cm nutzbare Korbfläche voraus. Entscheidend sind die tatsächlichen Innenmaße, ausreichende Luftzirkulation und die Eignung des verwendeten Zubehörs. Die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise des eigenen Geräts sind stets zu beachten.

Garzeiten und Temperaturen dienen als Richtwerte. Gerät, Zutatenmenge, Stückgröße und Ausgangstemperatur können das Ergebnis verändern. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Bei rohen tierischen Lebensmitteln ist eine zuverlässige Kontrolle der Kerntemperatur besonders wichtig.

Die Rezepte sehen teilweise Vorkochen, mehrere Gardurchgänge und das Warmhalten bereits gegarter Komponenten im Backofen vor. Zusätzliche Durchgänge und gegebenenfalls erforderliches Vorheizen verlängern die Gesamtzeit.

Prüfen Sie Zutaten und Fertigprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Ein Austausch einzelner Zutaten kann Garverhalten und Ergebnis verändern.

Die Inhalte wurden mit Sorgfalt zusammengestellt. Ein bestimmtes Kochergebnis kann jedoch nicht garantiert werden. Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Anke Riedewald. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltung ist geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und öffentliche Bereitstellung.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Zutaten sinnvoll austauschen 1

Kurzer Praxischeck 1

Schnittgrößen und Garwirkung 2

Kurzer Praxischeck 2

Symbole und Abkürzungen 3

Richtwerte richtig nutzen 3

Garzeit-Grundlagen 4

Kurzer Praxischeck 4

Zutatenprofil des Buches 5

Kurzer Praxischeck 5

Lebensmittelsicherheit 6

Würzlogik und Finish 7

Kurzer Praxischeck 7

Spieße und kleine Formen 8

Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, auf kurzen Spießen 8

Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, auf kurzen Spießen 9

Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, auf kurzen Spießen 10

Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, auf kurzen Spießen 11

Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Paprika und Oregano, auf kurzen Spießen 12

Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, auf kurzen Spießen 13

Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, auf kurzen Spießen 14

Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, auf kurzen Spießen 15

Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, auf kurzen Spießen 16
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, in kleinen Formen 17
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, auf kurzen Spießen 18
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, auf kurzen Spießen 19
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, auf kurzen Spießen 20
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, auf kurzen Spießen 21
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, auf kurzen Spießen 22
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom, auf kurzen Spießen 23
Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Dill und Meerrettich, in kleinen Formen 24
Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, auf kurzen Spießen 25
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, auf kurzen Spießen 26
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, in kleinen Formen 27
Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Fenchel und Orange, auf kurzen Spießen 28
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, auf kurzen Spießen 29
Herzhafte Kombinationen 30
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Paprika und Oregano, in kleinen Formen 30
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, auf kurzen Spießen 31

Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, als Röllchen 32
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, auf kurzen Spießen 33
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, auf kurzen Spießen 34
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, auf kurzen Spießen 35
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, auf kurzen Spießen 36
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, in kleinen Formen 37
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon, auf kurzen Spießen 38
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, auf kurzen Spießen 39
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, auf kurzen Spießen 40
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Curry und Limette, auf kurzen Spießen 41
Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, auf kurzen Spießen 42
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, auf kurzen Spießen 43
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, auf kurzen Spießen 44
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, auf kurzen Spießen 45
Kabeljau mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, auf kurzen Spießen 46
Seitan mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, auf kurzen Spießen 47
Champignons mit Wirsingstreifen und Dillcreme – Fenchel und Orange, auf kurzen Spießen 48

Kartoffeln mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, auf kurzen Spießen 49
Spargel mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, auf kurzen Spießen 50
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, auf kurzen Spießen 51
Röllchen und kleine Formen 52
Tempeh mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, auf kurzen Spießen 52
Ei mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, in kleinen Formen 53
Kürbis mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, auf kurzen Spießen 54
Fenchel mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, auf kurzen Spießen 55
Schweinefilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Chili und Limette, als Röllchen 56
Räuchertofu mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, auf kurzen Spießen 57
Linsenbällchen mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Senf und Estragon, auf kurzen Spießen 58
Paprika mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, auf kurzen Spießen 59
Mais mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Sesam und Ingwer, in kleinen Formen 60
Rinderhackbällchen mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Curry und Limette, auf kurzen Spießen 61
Tofu mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, auf kurzen Spießen 62
Weiße Bohnen mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, in kleinen Formen 63
Zucchini mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, auf kurzen Spießen 64

Rosenkohl mit Maisrippen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, auf kurzen Spießen 65
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, auf kurzen Spießen 66
Forellenfilet mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, als Röllchen 67
Kichererbsen mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, in kleinen Formen 68
Brokkoli mit Champignons und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, auf kurzen Spießen 69
Rote Bete mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, auf kurzen Spießen 70
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, als Röllchen 71
Garnelen mit Wirsingstreifen und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, auf kurzen Spießen 72
Feta mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, in kleinen Formen 73
Päckchen und kleine Formen 74
Ei mit Rosenkohl und Tahinisauce – Salbei und Apfel, in kleinen Formen 74
Blumenkohl mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, in Wirsingpäckchen 75
Pastinaken mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, in Wirsingpäckchen 76
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Knoblauchdip – Chili und Limette, in Wirsingpäckchen 77
Seelachs mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Sumach und Petersilie, in Wirsingpäckchen 78
Halloumi mit Pastinakenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, in Wirsingpäckchen 79
Aubergine mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Dill und Senf, in Wirsingpäckchen 80

Süßkartoffeln mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, in Wirsingpäckchen 81
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, in Wirsingpäckchen 82
Kabeljau mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, in Wirsingpäckchen 83
Seitan mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, in Wirsingpäckchen 84
Champignons mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Dill und Meerrettich, in Wirsingpäckchen 85
Kartoffeln mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, in Wirsingpäckchen 86
Spargel mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, in Wirsingpäckchen 87
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, in Wirsingpäckchen 88
Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, in Wirsingpäckchen 89
Kürbis mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, in Wirsingpäckchen 90
Fenchel mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, in Wirsingpäckchen 91
Schweinefilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Paprika und Oregano, in Wirsingpäckchen 92
Räuchertofu mit Champignons und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, in Wirsingpäckchen 93
Linsenbällchen mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, in Wirsingpäckchen 94
Paprika mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, in Wirsingpäckchen 95
Weitere herzhafte Spieße 96
Mais mit Wirsingstreifen und Senfdip – Chili und Limette, in kleinen Formen 96

Rinderhackbällchen mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, auf kurzen Spießen 97
Tofu mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, auf kurzen Spießen 98
Weiße Bohnen mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, in kleinen Formen 99
Zucchini mit Maisrippen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, auf kurzen Spießen 100
Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, auf kurzen Spießen 101
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, auf kurzen Spießen 102
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, als Röllchen 103
Kichererbsen mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, in kleinen Formen 104
Brokkoli mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, auf kurzen Spießen 105
Rote Bete mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, auf kurzen Spießen 106
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, auf kurzen Spießen 107
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, auf kurzen Spießen 108
Feta mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, in kleinen Formen 109
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, auf kurzen Spießen 110
Pastinaken mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, auf kurzen Spießen 111
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, auf kurzen Spießen 112
Seelachs mit Rosenkohl und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, auf kurzen Spießen 113

Halloumi mit Apfelspalten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, auf kurzen Spießen 114
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, auf kurzen Spießen 115
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, auf kurzen Spießen 116
Hähnchenbrust mit Champignons und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, auf kurzen Spießen 117
Zutaten-Austausch 118
Menüplan 118
Saisonkalender 119
Garzeitentabelle 120
Würzmatrix 121
Rezeptregister A bis Z 122
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 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
Zutatenregister 129
Zutatenregister Fortsetzung 129
Zutatenregister Fortsetzung 130
Zutatenregister Fortsetzung 130
Eigene Notizen 131

Zutaten sinnvoll austauschen

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

Die Mengen setzen mindestens ca. 22 × 22 cm nutzbare Korbfläche voraus. Kurze, laut Geräteanleitung geeignete Metallspieße verwenden.

Austausch	Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.
Ziel im Buch	Geformte Gerichte passend zur echten Korbgeometrie
Geeignete Menge	Nach nutzbarer Korbfläche und Zubehörmaß bemessen
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

- Formen in den Korb stellen; rundum Luftweg und den vom Hersteller geforderten Abstand zum Heizelement freihalten.
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Schnittgrößen und Garwirkung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Spieße Röllchen und Päckchen“. Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.

Die angegebenen Schnittgrößen einhalten; harte und empfindliche Zutaten werden bei Bedarf getrennt gegart.

Schnitt	Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.
Ziel im Buch	Geformte Gerichte passend zur echten Korbgeometrie
Geeignete Menge	Nach nutzbarer Korbfläche und Zubehörmaß bemessen
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

- Pro Durchgang nur eine Lage; bei Formen höchstens die genannte Füllhöhe einhalten.
- 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

Temperaturangaben sind Geräteeinstellungen. Fleisch, Fisch, Eier und gekühlte Fertigprodukte kommen aus dem Kühlschrank; Gemüse darf zimmerwarm sein. Nichts gefroren einsetzen. Erste Garprobe 2 bis 4 Minuten vor Ablauf.

Airfryer ohne separates Vorheizen starten, sofern die Geräteanleitung dies erlaubt; andernfalls die Vorheizzeit zusätzlich einplanen. Vorbereitung umfasst Vorkochen und paralleles Vorheizen des Warmhalteofens auf 80 °C. Gesamtzeit: Vorbereitung plus alle Garzeiten und 2 Minuten je Wechsel.